

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



Abre sus puertas la sexta residencia de Amavir en Navarra

El centro Amavir Valle de Egüés está ubicado en la localidad de Sarriguren y cuenta con 167 plazas.

Amavir cuenta con una nueva residencia para personas mayores en Navarra, la sexta de la compañía en esta comunidad autónoma. Se trata de Amavir Valle de Egüés, ubicada en la localidad de Sarriguren.

El centro tiene una capacidad de 167 plazas, de las que 137 son en habitaciones individuales. Se estructura en distintas unidades de convivencia, con el objetivo de que en cada una de ellas convivan personas con unas condiciones de salud similares, lo que facilita una mejor atención y un seguimiento más personalizado. Con una cuidada decoración para procurar un ambiente hogareño a las personas usuarias, la

residencia cuenta también con más de 1.000 metros cuadrados de jardín y otros 1.400 metros cuadrados de terrazas.

Amavir está colaborando con el Ayuntamiento del Valle de Egüés y con el Gobierno de Navarra para fomentar el empleo local y también el de personas con discapacidad y en riesgo de exclusión social. La plantilla será de unas 90 personas. Con esta residencia, y las otras cinco que Amavir tiene en Navarra (Mutilva, Argaray, Oblatas, Ibañeta y Betelu), la compañía gestiona un total de 783 plazas en la Comunidad Foral, siendo así líder en atención a la tercera edad y dependencia en esta región.

Otras seis residencias en construcción

Además de Amavir Valle de Egüés, la compañía está actualmente construyendo otras seis residencias en distintos lugares de España, que abrirán sus puertas en los próximos meses. Tres de ellas están ubicadas en Madrid (Amavir La Gavia, Amavir Vicálvaro y Amavir Ciudalcampo), dos en Castilla-La Mancha (Amavir Ciudad Real y Amavir Albacete) y una en Canarias (Amavir Santa Cruz de Tenerife). Además, hay otros proyectos de expansión en distintas fases de desarrollo cuyas obras podrían comenzar también próximamente.



Varias fotografías del exterior e interior de Amavir Valle de Egüés.

Avanza la implantación de “Guiados por ti”, el nuevo modelo asistencial de Amavir

“Guiados por ti”, el nuevo modelo asistencial implantado por Amavir durante este año 2021, sigue avanzando en su incorporación a los centros y al trabajo diario de sus profesionales.

Este modelo apuesta por dar visibilidad y empoderar a la persona mayor en la toma de decisiones acerca de su día a día,

acondicionando nuestra labor a sus indicaciones, directas o indirectas, para hacer de nuestra casa la suya.

“Guiados por ti” supone favorecer que la persona continúe haciendo aquello que para ella vale la pena, aquello que man-

tenga sus ilusiones, tratando a la persona mayor como protagonista de la atención, del tipo de atención y acompañamiento que él mismo desea. Así, la residencia se organiza para prestarle apoyo en sus necesidades de bienestar, poniendo el centro de atención no en la estructura sino en la persona.

Este programa, que se fundamenta en los principios básicos de individualidad, intimidad y empoderamiento de la persona mayor, comenzó en los primeros meses del año con una prueba piloto en cinco centros de la compañía. Las conclusiones de esta prueba se pusieron en común con el resto de centros, liderados por el Departamento de Operaciones de Amavir, para recabar nuevas ideas e iniciativas y, con todo ello, se ha empezado ya a implantar de forma gradual en todas las residencias.



Nueva receta en nuestra sección de vídeos “Así se cocina”

Dolores García, de Amavir El Pinar (Cuenca), nos enseña a preparar un rico mojete manchego

Hace unos meses, Amavir decidió abrir un espacio en su canal de Youtube para subir vídeos en los que nuestros residentes enseñaran recetas de distintos platos, preparándolos ellos mismos en la cocina de la residencia. El espacio se llama “Así se cocina” y está teniendo gran seguimiento en esta red social.

Hasta ahora se han emitido seis vídeos, que están disponibles también en la página web de Amavir (www.amavir.es). En el último, lanzado hace unas semanas, doña Dolores García Pérez, usuaria de la residencia Amavir El Pinar (Cuenca), nos enseña cómo preparar un riquísimo mojete manchego, plato muy tradicional en esta región.



**ACTUALIDAD**

Decimos adiós a los días de calor

El verano nos ha llenado de energía.

Con el fin de la época estival comienzan a bajar las temperaturas, los días menguantes y la climatología inestable. Por esto se suele asociar a la nostalgia y a la melancolía, dando paso a días más cortos poco a poco. Este verano hemos disfrutado de nuestros residentes dentro de las posibilidades que nos permitía esta época que estamos viviendo. Esta pandemia, con todo lo malo que conlleva, también nos aporta cosas buenas: nos hace conscientes de la importancia que tiene aprovechar cada día y ver el lado bueno de los pequeños detalles que nos regala nuestra vida cotidiana y que antes pasaban desapercibidos. Llega el otoño, y esta época nos recuerda al comienzo del colegio, cuando todo es nuevo (cursos, libros, conocimientos). Por eso asociamos esta estación al cambio, a los retos, a las novedades y a las nuevas oportunidades. Una ocasión perfecta para crear nuevos proyectos con nuestros residentes y disfrutar de las pequeñas cosas que suceden a nuestro alrededor.



Con un salmorejo y una ensaladilla disfrutamos de las comidas fresquitas.

Carlota, el bebé terapéutico

Una innovadora terapia orientada a residentes con deterioro cognitivo.

Os presentamos a Carlota, nuestro bebé terapéutico. La terapia con muñecos es una innovadora técnica orientada a residentes con deterioro cognitivo o enfermedad de Alzheimer. El realismo de estos muñecos hace que sientan la necesidad de cuidarlo, acariciarla y acunarlo, lo que provoca en ellos paz y tranquilidad. Los objetivos de

estas terapias son la disminución de alteraciones de conducta, la conexión con el medio, la reminiscencia y la reducción del uso de ansiolíticos y de otros fármacos. También trabajamos con residentes que no presentan deterioro cognitivo, quienes se encargan de elaborar trajes, patucos y gorritos a nuestro bebé.



¡Su cara lo dice todo! Leonor, de 93 años, con Carlota, el bebé terapéutico.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Lunes**

11:00 h Estimulación cognitiva. 15:30 h Movilizaciones. 18:00 h Juegos populares.

Martes

11:00 h Ocio y gerontogimnasia. 12:00 h Tertulia literaria. 17:30 h Cine.

Miércoles

12:00 h Entrenamiento de la memoria. 15:30 h Actividades musicales.

Jueves

11:00 h Estimulación sensorial. 15:30 h Gimnasia virtual. 17:30 h Actividades propositivas.

Viernes

10:15 h Actividades lúdicas. 15:30 h Ocio y tiempo libre. 17:30 h Bingo.

Todos los días

Entrenamiento de ABVD. Programa de vida activa. Programa de comunicación con familias.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Octubre**

Ambientación del centro de otoño.

Jornada cultural.

01/10 Día Mundial de la Sonrisa.

Noviembre

Fiesta de la castaña.

Visita al museo.

Taller de cocina.

SERVICIOS**Peluquería**

De lunes a viernes a partir de las 10:00 h.

Podología

Dos jueves al mes a partir de las 10:00 h.

Eucaristía

Sábados a las 18:00 h.

Cafetería

De lunes a domingo de 09:00 a 19:45 h.

**HOY COMEMOS** María Sagrario Angelita Familiar

Flan casero de huevo

INSTRUCCIONES

6 huevos, 750 gr de leche, 150 gr de azúcar.

Para el caramelo: 100 gr de azúcar, 4 cucharadas de agua y gotas de limón.

PREPARACIÓN

Batimos los huevos y añadimos la leche y el azúcar. Mezclamos bien y calentamos removiendo hasta que esté dorado. Echamos el caramelo en los moldes y la mezcla del flan por encima. Horneamos al baño maría a 190 °C durante 45 minutos o una hora, vigilando que no se tuesten por arriba. Por último, dejamos enfriar unas horas.

**CUMPLEAÑOS****Octubre**

01/10 Pilar Alonso
01/10 Juan José Díaz
04/10 Carmen Rubio
06/10 Ángeles García
06/10 María Teresa Merino
06/10 Carmen Santamaría
07/10 Rosario Crespo
08/10 Emilia Delgado
09/10 Valentín Martínez
10/10 Francisca Hernández
12/10 Pedro del Cerro
16/10 Teresa Martín
18/10 Fernando Menoyo
22/10 Ángeles Cobo
27/10 Dionisia Vellisca
28/10 Amparo Pérez
30/10 Catalina Flórez
31/10 Rosalina González

Noviembre

02/11 Isabel Castro
03/11 José Luis Caballero
04/11 Carlos Joga
04/11 Cristina Ramos
05/11 Antonio Serrano
06/11 Josefa Gil
13/11 M.ª Pilar Rodríguez
13/11 María Sánchez
20/11 Felisa Miguel
27/11 Claudio Morán

SECRETOS DE MI TIERRA Lope Pérez de la Iglesia, residente

Zamora, capital de la provincia homónima y Toro, el pueblo a donde Lope se trasladó tras la muerte de su padre.

Zamora, provincia de España

Zamora es una provincia de Castilla y León limítrofe con Portugal. Lope nos cuenta que nació en un pueblecito pequeño de Zamora, pero que no estuvo muchos años en él, ya que, cuando aún era muy pequeño y a consecuencia de la pérdida de su padre, se tuvieron que ir de allí. Ellos vivían de la labranza y nos dice que la riqueza de los pueblos es la tierra, y el que cultiva esa tierra es el dueño; y, si no hay dueño, la finca hay que

venderla o alquilarla. En palabras textuales de Lope, “porque una finca que no ve dueño los inquilinos la roban”, por lo que tuvieron que irse a un pueblo más grande de la provincia llamado Toro. Allí pasó su infancia disfrutando con sus amigos por las calles y de las festividades. Siguió con su educación escolar en el colegio, los Escolapios, y luego en la Escuela Nacional. Años más tarde se fueron a vivir a Barcelona.

AYER Y HOY

Antes

Carmen Gómez tiene 80 años. Ha vivido toda su vida en Madrid y guarda muy buen recuerdo, que aún le acompaña a día de hoy, de su amiga Mariví. Amigas desde los 22 años, les gustaba mucho salir al cine y a pasear por las tardes. La fotografía que os mostramos es un bonito recuerdo que tiene de un bautizo al que acudieron juntas. Carmen nos recuerda la importancia de conservar las grandes amistades a lo largo del tiempo, y deseamos que Carmen y Mariví compartan su amistad con nosotros por mucho tiempo.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Laura Egea Pizarro



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Una vez pasado el verano y habiendo superado los baches que nos hemos encontrado por el camino, solo queda desear que todo pase rápido, que todos estemos bien. Nuestros mayores necesitan recuperar su día a día, y pese a que hemos logrado una normalidad que se aproxima bastante a la de antes, no podemos dejar la precaución a un lado. En el centro se reactivaron todas las actividades hace unos meses, peluquería que tanto les gusta, animación, terapia ocupacional, fisioterapia, psicología... La misa de los sábados, como sabéis, se retomó en la capilla desde julio. Mucho mejor así, ya que de esta forma pueden bajar de todas las plantas. Tenemos ganas de poder disfrutar más de la cercanía con las familias, de aperitivos en el jardín, etc., pero todo llegará en su debido momento. El equipo sigue trabajando para mejorar aún más la calidad en sus terapias, tanto en terapia ocupacional como en fisioterapia, psicología, etc. También en la búsqueda de innovadoras actividades que aporten bienestar y calidad de vida a nuestros residentes. Una vez más agradeceros el apoyo que nos dais, la paciencia y el cariño que nos hacéis llegar. Ya sabéis que estamos aquí para todo lo que necesitéis. Un abrazo.

COSAS DE CASA

Todo trabajo tiene su recompensa

Ya tenemos las primeras cosechas de nuestro huerto.

Hace ya varios meses los Departamentos de Animación y Terapia Ocupacional se pusieron manos a la obra para crear nuestro pequeño huerto en el jardín. Junto a los residentes de tercera planta y Centro de Día, escogimos las hortalizas más sabrosas y plantamos sus semillas en nuestros bancales. Los residentes de primera planta y módulo se han encargado de regar, limpiar, cuidar y cortar las malas hierbas. Todo su trabajo ha hecho que podamos recoger hortalizas, tomates, calabacines, guindillas y pimientos. El cuidado de nuestras plantas nos ayuda a mantener una rutina semanal y aprender un poquito más sobre agricultura; y, cómo no, estar al aire libre. Incluso algunas de ellas también nos han servido para la estimulación sensorial, como la hierbabuena y su inconfundible olor y el algodón para el sentido del tacto.



Eugenia recolectando tomates en nuestro huerto.

QUIÉN ES QUIÉN

Esteban Ramírez, fisioterapeuta

“Me gusta que la rutina sea diferente cada día”.

Edad: 41 años.

En Amavir desde: 2020.

Lo mejor de Amavir: El trabajo multidisciplinar.

Virtud: Tranquilidad.

Defecto: Cantar.

Aficiones: Viajar, leer y deporte.

Libro: Los pilares de la tierra.

Película: Gattaca.

Grupo de música: Belle Sebastian.

Comida favorita: Pimientos rellenos.

**RECUERDOS**

Un día muy especial para Dolores Cuadrado

Dolores nos lleva al recuerdo a su boda, el día 31 de diciembre de 1966. Su marido, al que conoció por amistades comunes en las calles de su ciudad natal, le pidió la mano en la boda de su hermano donde él fue padrino. Se veían sobre todo los fines de semana porque él trabajaba en Marruecos. Se casaron en la Iglesia de Sagrado Corazón de Jesús, y se trasladaron a vivir a Melilla, a casa de un amigo que estaba vacía. Más adelante se fueron a vivir a Tánger, donde tuvieron a su hija.

Un verano repleto de actividades en las residencias

La época estival nos ha permitido disfrutar de muy buenos momentos, siempre cumpliendo las medidas de prevención por el covid

A pesar de las limitaciones que aún tenemos por el covid, los profesionales de los centros han procurado organizar numerosas actividades para que los residentes pudieran disfrutar de la época estival y de

las buenas temperaturas. Ha habido excursiones, celebración de fiestas municipales, gymkanas y hasta olimpiadas, cuidado y recolección de nuestros huertos terapéuticos, conciertos, conferencias, visitas cultu-

rales, gimnasia al aire libre, salidas a la piscina y a la playa en los centros costeros, barbacoas y paellas en el jardín... Estamos muy felices de poder ir retomando poco a poco cierta normalidad.



Los bebés terapéuticos llegan a todos los centros Amavir

La compañía apuesta por esta terapia, que tan buenos resultados ha demostrado en el manejo de determinadas enfermedades y estados conductuales

El uso de bebés terapéuticos (conocidos en inglés como “reborn”) está cada vez más extendido, puesto que se ha demostrado que ayudan a combatir la ansiedad y episodios de depresión, mejoran el estado de ánimo y promueven la felicidad y el pensamiento positivo y ayudan a rememorar y a ejercitarse la reminiscencia.

En las residencias de mayores se utiliza con personas que sufren episodios de apatía, desinterés, pérdida de la memoria, alteraciones de conducta y demencias degenerativas. Igualmente contribuyen a la estimulación de la motricidad de los mayores, al ejercitarse determinados cuidados (como cambiarles el pañal, vestirlos y desvestirlos, peinarlos...).

Se trata de unos muñecos especialmente diseñados para estas terapias, por su gran realismo. Hechos de silicona, pesan entre 2 y 3 kilos, como un bebé real, y vienen acompañados con vestuario y accesorios también realistas.



Convenio con el Hospital 12 de Octubre de Madrid para mejorar la coordinación sociosanitaria y la atención a nuestros residentes

Amavir y el Hospital 12 de Octubre de Madrid han firmado un acuerdo de colaboración con el objetivo de mejorar la coordinación sociosanitaria entre ambas entidades. Hasta el momento era el propio hospital y los médicos

de Atención Primaria quienes se encargaban de remitir a las residencias los resultados de las pruebas realizadas a sus residentes. Ahora, a través de una sencilla plataforma tecnológica, los centros de Amavir tendrán

acceso directo al historial, lo que significa poder mejorar significativamente su seguimiento y atención integral.

Amavir es el primer grupo de residencias que firma este tipo de convenio con el Hospital 12

de Octubre. Estamos trabajando también con otras comunidades autónomas para mejorar la coordinación sociosanitaria entre hospitales y residencias, todo ello en beneficio de los residentes.