

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir

  
amavir  
residencias para mayores

  
GROUPE  
MAISONS  
de FAMILLE

## Isabel Díaz Ayuso recibe a un grupo de mayores de Amavir en la sede de la presidencia de Madrid

Las usuarias, del centro Amavir Nuestra Casa (Collado Villalba), participan en el programa “Tejiendo solidaridad”.

La presidenta de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, se reunió hace unas semanas con un grupo de usuarias de la residencia de mayores Amavir Nuestra Casa que participan en el proyecto “Tejiendo Solidaridad”. Díaz Ayuso charló con Manuela, Rosa, Dolores, Encarna y Marina, que le contaron sus experiencias y le obsequiaron con una bufanda con los colores de la bandera de la Comunidad de Madrid. En el acto estuvieron acompañadas por la consejera de Familia y Política Social, Concepción Dancausa, y por el director de la residencia, Alfredo Boullón. “Tejiendo Solidaridad” es un proyecto que se desarrolla desde 2015 con la Asociación de Labores Solidarias IAIA y en el que actualmente participan 119 mayores de nueve residencias y cuatro centros de día de la región. En este taller tejen durante todo el año prendas como gorros, bufandas, calcetines o mantas que se destinan a personas necesitadas tanto en España como en Sierra Leona, Camboya o Marruecos.



## Amavir firma un convenio en materia de sostenibilidad con Healthcare Activos

El fondo Healthcare Activos es propietario de algunos de los edificios de nuestras residencias y, mediante este convenio, ambas compañías apuestan por seguir prestando una atención de la máxima calidad en los centros asegurando que, además, estos respeten el medioambiente y sean sostenibles, avanzando en la eficiencia energética y la reducción de la huella de carbono. El convenio fue firmado por el CEO de Healthcare Activos, Albert Fernández, y la directora general de Amavir, Lourdes Rivera.



## CUMPLEAÑOS CENTENARIOS

# El alcalde de Pamplona visita Amavir Argaray para felicitar a Marcelino Andueza

Este residente es una figura muy querida en la ciudad navarra, donde regentó la mítica pastelería Andueza en la calle San Nicolás.

El alcalde de Pamplona, Enrique Maya, visitó la residencia Amavir Argaray para felicitar a uno de sus usuarios, Marcelino Andueza Arizala, por su cumpleaños centenario. Como es tradición, el alcalde le hizo entrega de un ramo de flores y del tradicional pañuelo de San Fermín. Marcelino estuvo acompañado por familiares y amigos en esta fecha tan señalada. Nacido el 12 de octubre de 1922, es aún muy recordado en toda la ciudad, puesto que regentaba la mítica pastelería Andueza en la calle San Nicolás, un negocio que heredó de sus padres, Marcelino y Trinidad. Andueza goza de buena salud y ha vivido en su domicilio hasta los 99 años. Toda su vida se ha dedicado a la pastelería, tanto en su negocio como durante una temporada que vivió en Annecy (Francia), donde aprendió también a hablar francés.



### Dolores García, otro cumpleaños centenario en Argaray

Este mismo centro, Amavir Argaray, celebró también hace unos días el 104 cumpleaños de otra de sus residentes, Dolores García.

# Amavir Humanes celebra los 107 años de su residente Felisa Romojaro

El alcalde de Humanes de Madrid y el concejal de Mayores se unieron a esta celebración obsequiando a Felisa con un ramo de flores.

La residencia de mayores Amavir Humanes organizó una gran fiesta sorpresa el pasado 4 de noviembre con motivo del cumpleaños de Felisa Romojaro, que cumplió 107 años. Los hijos de Felisa y los profesionales del centro quisieron acompañar a la residente y festejar junto a ella esta fecha tan especial. Además, la celebración contó con la presencia del alcalde de Humanes de Madrid, José Antonio Sánchez, y el concejal de Participación Ciudadana, Festejos y Mayores del municipio, José Carlos Vargas. Estuvo también Telemadrid para dar cuenta del acto en sus informativos. Felisa nació un 5 de noviembre de 1915 en Fuensalida (Toledo), donde vivió hasta que terminó la Guerra Civil, en 1939. Tiempo después decidió mudarse a Madrid. Siempre ha sido una mujer muy estilosa y muy avanzada para la época: estudió hasta los 12 años, aprendió a leer y a escribir y también destacó por su estilo y gusto musical, pues fue estudiante de solfeo en su juventud. La posguerra marcó su vida, pues trabajó durante unos años en los despachos que dispensaban las cartillas de racionamiento. Ha podido disfrutar de su vida con alegría y plenitud, con cuatro hijos, dos de



ellos mellizos, siete nietos y ocho bisnietos. Además, asegura encontrarse bien para sus 107 años. Los profesionales de Amavir Humanes destacan cómo ha sobrellevado Felisa la pandemia, siempre con buen ánimo y salud. Abierta, amable y cariñosa, Felisa se ha ganado el afecto de todos sus compañeros y de los trabajadores del centro.



Centro con plazas  
concertadas con



Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# La importancia del ejercicio físico para las personas mayores

**La práctica regular de ejercicio físico, independientemente de la edad, es una inversión en nuestra salud.**

La práctica regular de ejercicio físico, independientemente de la edad, es una inversión en nuestra salud. La actividad física aporta numerosos beneficios y contribuye a prevenir numerosas enfermedades como las de tipo cardiovascular, por ejemplo. Además, hacer ejercicio mejora el estado de ánimo, ayuda a reducir el estrés y tiene beneficios directos en el cerebro como el aumento de conexiones neuronales o la generación de nuevas neuronas. De ahí que el ejercicio físico sea tan recomendable para controlar el riesgo de sufrir enfermedades como el Alzheimer o la mal llamada “demencia senil”. Es aconsejable escoger un tipo de actividad física adecuada a nuestras condiciones físicas y

de salud (siempre con consejo médico), que nos apetezca y motive, y que de manera progresiva la podamos incorporar en nuestro día a día. Algunos ejemplos son caminar y, si puede ser, en compañía. Caminar a un buen ritmo es uno de los ejercicios más recomendados para mantenerse en buena forma, durante toda la vida y, especialmente, a partir de cierta edad. Salir a caminar es fácil, económico y puede llevarse a cabo casi en cualquier lugar. Si además procuramos caminar en la naturaleza añadiremos el placer del paisaje y de la disminución de la contaminación ambiental. Si caminamos en compañía, disfrutaremos de los beneficios que nos aportan las relaciones sociales.



Hay muchas formas de hacer ejercicio físico.

# Emociones del año que acaba y del nuevo año

**Cada día más normalizados, pero teniendo muy presente que no estamos libres del virus.**

Estamos preparando nuevos retos y actividades para el año que va a empezar. Muchas de las actividades las acordamos con los residentes, en base a sus preferencias y gustos. Queremos vivir más los acontecimientos que suceden en nuestro entorno más cercano, en el pueblo en el que esta ubicada la residencia, donde están nuestros amigos, la familia y también queremos dar prioridad a los recuerdos que nos hacen emocionar. Indagamos escuchando las historias, conociendo más y más la música que gusta, que emociona, valorando las iniciativas y recuperando todo aquello que creemos que no sirve para darles otra vida. Para eso tenemos que charlar, escucharnos, pasar tiempo juntos, involucrarnos en música y disfrutar todos de todos.



La ilusión de conocernos.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Lunes a viernes de 10:30 a 11:30 h. Movilización en cama. Todos los días de 10:30 a 13:00 h. Tratamiento en sala y ejercicios individuales. Todos los días de 15:30 a 16:30 h. Atención a los usuarios de centro de día. Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:30 h. Tratamiento individual en sala o habitación. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h. Tratamiento individual en sala.

#### Terapia ocupacional

Todos los días: 08:30 h. ABVD ducha, higiene personal y vestido. De 10:30 a 13:00 h. Terapia en sala. 13:00 h. ABVD alimentación. De 15:00 a 16:30 h. Rehabilitación funcional en planta. Lunes, miércoles y jueves a las 17:00 h. Programa de laborterapia en sala de terapia ocupacional. Martes y jueves a las 17:00 h. Estimulación sensorial y cognitiva en módulo.

#### Terapia ocupacional (CD)

Todos los días: 10:30 h. Orientación a la realidad y lectura de periódico. 11:00 h. Geronogimnasia. 11:30 h. Estimulación cognitiva. 12:20 h. Paseo. 13:00 h. ABVD alimentación. Jueves a las 12:00 h. Bingo.

#### Psicología

Todos los días de 10:00 a 14:00 h. Terapias individuales. Todos los días de 17:00 a 19:00 h. Actividades en grupo e individuales: estimulación cognitiva, estimulación sensorial y terapias individuales.

#### Animación sociocultural

**Martes:** Centro de Día: Ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Planta 1: Intervención con la música de 17:00 a 17:45 h. Módulo: Ludoterapia de 18:00 a 18:45 h.

**Miércoles:** Módulo: Intervención a la música de 15:45 a 16:30 h. Planta 1: Ludoterapia de 17:00 a 17:45 h. Planta 2: Ocio y tiempo libre de 18:00 a 18:45 h.

**Jueves:** Centro de día: Ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Sala de animación: Ergoterapia de 17:00 a 17:45 h. Planta 1: Intervención a la música de 18:00 a 18:45 h.

**Viernes:** Centro de día: Ocio y tiempo libre de 16:00 a 16:30 h. Sala de animación: Ludoterapia de 17:00 a 17:45 h. Módulo: Intervención a la música de 18:15 a 18:45 h.

**Sábado:** Módulo: Ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Planta 1: Ocio y tiempo libre de 17:00 a 17:45 h. Planta 2: Ludoterapia de 18:00 a 18:45 h.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Diciembre

Colocar adornos y decoraciones de Navidad.

Concurso de felicitaciones navideñas.

Felicitación de Navidad con villancicos.

Comidas especiales.

Bingo especial.

Toma de uvas.

Fiesta de cumpleaños.

#### Enero

Celebración del nuevo año.

Celebración de los Reyes Magos.

Reparto de regalo de Reyes.

Fiesta de cumpleaños.

#### Febrero

Fiestas locales, La Vaquilla.

Carnavales.

Día del Amor.

Fiesta de cumpleaños.

### SERVICIOS

#### Peluquería

**Martes** de 10:00 a 13:00 h.

**Miércoles** de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.

**Jueves** de 15:00 a 19:00 h.

**Viernes** de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.

#### Podología

Miércoles a las 16:30 h.

#### Misas

Sábados a las 10:45 h.

### CUMPLEAÑOS

#### Diciembre

04/12 Purificación de la Plaza

06/12 Argimiro Hernández

06/12 M.<sup>a</sup> Teresa Mateos

07/12 Antonio Mendoza

07/12 José Manuel Moreno

08/12 Concepción García

09/12 Concepción Frades

10/12 Dámasa García

11/12 Pablo Bartolomé

14/12 Ana Díaz

17/12 Josefa Álvarez

22/12 Paula Muriel

26/12 Natividad Ferrero

28/12 Teresa Vallejo

28/12 Cesárea Blázquez

30/12 Manuel Colmenarejo

#### Enero

02/01 Jesús Sanz

03/01 María Rosa Quilez

03/01 Josefa López

05/01 M.<sup>a</sup> Antonia Arenas

06/01 M.<sup>a</sup> Ángeles García

07/01 Araceli Allue

07/01 Juliana del Valle

11/01 Magdalena Olivares

12/01 José M.<sup>a</sup> Olalla

15/01 Esther Gutiérrez

19/01 Juan Antonio López

21/01 Mercedes Martín

22/01 Consuelo Gómez

26/01 Aurora Blasco

28/01 Isabel de la Morena

29/01 Francisca Rodríguez

29/01 Salvador Sánchez

#### Febrero

01/02 M.<sup>a</sup> Presentación Caballero

03/02 María López

06/02 Antonio Castillo

06/02 Paula Esteban

06/02 Ángeles Mingo

09/02 M.<sup>a</sup> Luz Moreno

10/02 Felisa Paredes

12/02 Carmen Badajoz

12/02 Maribel Escudero

12/02 Pilar Sanz

13/02 M.<sup>a</sup> Luisa Navas

13/02 Luisa Palancar

14/02 Juan Benito

14/02 Isabel Santos

15/02 Mercedes Bazaga

16/02 Julia Esteban

16/02 Áurea Galiñanes

17/02 Emilia Pereira

18/02 Guadalupe Mata

21/02 Nancy Álvarez

21/02 M.<sup>a</sup> Máxima Rosello

22/02 Manuela Núñez

26/02 Angel Aznares

27/02 M.<sup>a</sup> del Carmen Rodríguez

28/02 Carmen Lázaro

### HOY COMEMOS Talleres de animación sociocultural

## Cocido

#### INGREDIENTES

Garbanzos, morcillo, huesos, tocino, gallina, repollo, ajos y fideos.

#### PREPARACIÓN

Ponemos en remojo los garbanzos el día anterior. Cocemos los garbanzos, el morcillo, los huesos, el tocino y la gallina todo junto en la olla exprés durante una hora. Cocemos el repollo en otra olla por 15 minutos y luego lo rehogamos con ajos. Con el caldo preparamos una sopa de fideos al gusto, gruesos o finos. Servimos la sopa y luego los garbanzos con la carne, los huesos, el tocino y el repollo.



## SECRETOS DE MI TIERRA



Pozuelo en los años 60.

## Pozuelo de Alarcón

Pozuelo de Alarcón es una ciudad y municipio español perteneciente a la Comunidad de Madrid situado en el área metropolitana, al oeste de la capital. Tiene una extensión de 43,2 km<sup>2</sup>. Los vecinos del casco antiguo, a la par que vieron desarrollarse el nuevo barrio de la estación y estas primeras colonias, dieron un paso adelante y crearon la sociedad “La Unión Siglo XX”, que daría lugar a la actual Asociación Cultural “La Inse-

parable”. No fue hasta la década de los 50, cuando Pozuelo experimentó un aumento en su población gracias a la migración proveniente fundamentalmente de Castilla León y Castilla-La Mancha y en menor medida, de Andalucía y Extremadura. Desde los años 70, Pozuelo de Alarcón comenzó a sufrir una transformación de pueblo a ciudad, y actualmente nada queda ya de las huertas, viñas y fábricas de curtidos que había en el pueblo. Ahora todo esto ha sido sustituido por grandes urbanizaciones.

## AYER Y HOY



## Antes

Si hay alguien en Amavir Colmenar que se preocupa por todos y cada uno de los trabajadores del centro es Juan Menéndez. No hay día que no tenga una sonrisa en la cara dando lo buenos días, las buenas tardes e interesándose por el bienestar de la convivencia en el centro. ¡Un millón de gracias Juan, así da gusto!



## Después

## CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Gutiérrez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Disfrutar las Navidades en tiempos de pandemia fue todo un reto a nivel personal, familiar y social para todos nosotros durante las Navidades de 2020-2021. Hemos aprendido a abrazar con los ojos, a sonreír con la mirada y eso, como es gratis, no nos lo quita nadie. Hoy, tras la dureza de estos dos largos años, toca disfrutar y aprender a vivir, necesitamos sentir de nuevo la esperanza y la ilusión de poder abrazarnos piel con piel. Somos seres sociables, necesitamos hablar, quedar y sentirnos cerca unos de otros, pues nos hace humanos. Estas Navidades nos toca festejar, celebrar que estamos vivos y que los que nos han dejado permanecen en nuestro corazón. Que entre todos podemos salir de esta con fuerzas y celebrar que el amor y el afecto que nos arroja unos a otros nos da impulso para superarlo todo, queriendo al prójimo y queriéndonos a nosotros mismos, porque mientras haya amor y seres queridos, tenemos motivación para seguir luchando. Brindemos estas Navidades por todos nuestros mayores, que nos han vuelto a dar una lección de vida, luchando por su salud mental y emocional y nos han ayudado a mantener la calma. Este año más que nunca, ¡gracias y a brindar por la vida para seguir viviéndola!

## COSAS DE CASA

# Cómo potenciar la memoria con una buena alimentación

**El deterioro cognitivo progresivo, se puede paliar incluyendo micronutrientes esenciales en la alimentación diaria.**

El deterioro cognitivo progresivo y las pérdidas de memoria, se pueden paliar incluyendo una serie de micronutrientes esenciales a nuestra alimentación diaria. Será efectivo siempre y cuando no se trate de una enfermedad con componente genético hereditario. Dichos micronutrientes esenciales, están presentes en ciertos alimentos como el pescado. La inclusión del pescado azul en nuestra dieta es muy recomendable por su alta concentración en ácidos grasos como el omega 3. Tales como el salmón, el atún, la caballa, la sardina, el boquerón o la anchoa entre otros. Sin embargo, se trata de unas especies afectadas por la contamina-



**Pescado azul, fuente de omega 3.**

ción de metales pesados. Por ello, se aconseja consumir estos pescados entre tres o cuatro raciones a la semana, alternando los distintos tipos de pescado azul. Son un complemento en

nuestra alimentación que, además de proteger nuestro corazón, evita la progresión del deterioro cognitivo progresivo ralentizándolo, lo cual, va asociado a un envejecimiento saludable.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Vicente Franco, mantenimiento

**“Siempre positivo, sonriente y amable con todos. Atiende y escucha”.**

**Edad:** 58 años.

**En Amavir desde:** 2014.

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

**Virtud:** Soy servicial.

**Defecto:** Soy testarudo.

**Aficiones:** La mecánica y montar en moto.

**Libro:** Los renglones torcidos de Dios.

**Película:** El increíble Hulk.

**Grupo de música:** Alejandro Sanz.

**Comida favorita:** La panceta.



## RECUERDOS

## Reconocerse

Al despertar, antes de comenzar su rutina diaria, miró su rostro cada vez menos terso y jovial, distinguió unas pequeñas canas que se asomaban en la sien y descubrió una nueva imagen de sí misma. Nunca le tuvo miedo al paso del tiempo. Mientras se miraba al espejo y surcaba las nuevas líneas de su rostro con el dedo. Era extraño, la autoimagen que tuvo en su cabeza durante tiempo era muy distinta a la que veía ahora en ese espejo. Esta era la mujer que buscó tanto tiempo entre llantos y alegrías, entre decepciones y renaceres, la que había ocultado en el miedo y hoy, al fin era luz.

# Nueva jornada del Comité de Bioética de Amavir dedicada a profesionales sociosanitarios

Se celebrará el 15 de diciembre en el Centro Cultural CaixaForum de Madrid, además de retransmitirse por Internet.

Bajo el título “Cuidamos la vida, cuidamos los valores: una visión ética desde la atención sociosanitaria”, el acto contará con las ponencias de Diego Gracia Guillén, médico, escritor y filósofo y uno de los mayores expertos en bioética en España; Montserrat Esquerda, directora general del Institut Borja de Bioética de la Universitat Ramon Llull y presidenta de la Comisión de Deontología del Consejo de Colegios de Médicos de Cataluña; y Carlos Hernández, profesor universitario y destacado conferenciante en temas sobre humanización, resiliencia y acompañamiento. En la jornada se hablará de cuestiones como la ética en la calidad asistencial, la planificación de decisiones anticipadas y la importancia de la comunicación en la labor asistencial. Esta es la tercera jornada que organiza el Comité de Bioética de Amavir desde



su constitución en 2019. Este organismo orienta y asesora sobre conflictos éticos que pueden derivarse de la relación asistencial, social, psicológica y espiritual en nuestras residencias de mayores.

## Amavir colabora por octavo año consecutivo con la Alianza Mundial para la Vacunación Infantil (GAVI)

La participación de Amavir en esta iniciativa se vehicula a través de la Alianza Empresarial española, creada por la Fundación ‘La Caixa’ en 2008.

La Alianza Mundial por la Vacunación (GAVI), un organismo internacional con sede en Ginebra e impulsado por las donaciones de la Fundación Gates, ha contado por octavo año consecutivo con la colaboración de Amavir. Además, este año la fundación ha otorgado a la compañía el título de Patrocinador Plata por su solidaridad y donación económica a este proyecto con el objetivo de “sumar vidas a las generaciones

futuras”. Amavir considera de vital importancia seguir trabajando con GAVI para salvar la vida de millones de niños que están expuestos a diario a graves enfermedades por no tener acceso a vacunas. Desde su creación, esta alianza ha ayudado a vacunar a más de 888 millones de niños en los 73 países más pobres del mundo, contribuyendo así a prevenir más de quince millones de muertes futuras.

## Nos unimos a EnREDaRSE, la primera red de empresas sostenibles de Navarra

La compañía sigue apostando así por las políticas de responsabilidad social corporativa y su contribución a iniciativas en este ámbito.

Amavir se ha incorporado como «empresa amiga» a la Asociación EnREDaRSE, de reciente creación, y que constituye la primera red de empresas sostenibles en Navarra. El propósito de esta asociación es potenciar la sostenibilidad y la responsabilidad social como ejes centrales de la cultura empresarial, así como contribuir a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones



Unidas. Amavir ha querido respaldar este proyecto en su apuesta por fomentar el desarrollo de la responsabilidad social y la sostenibilidad, actividades en las que viene trabajando desde hace años y que forman parte también de las políticas del grupo Maisons de Famille al que pertenece. De hecho, Amavir forma parte de la Red Española del Pacto Mundial de Naciones Unidas.



## Varias instituciones reconocen el trabajo de Amavir durante la pandemia

La Comunidad de Madrid y el Cabildo de Lanzarote organizaron hace unas semanas sendos homenajes a todas las entidades que han trabajado durante la pandemia o que han colaborado con los programas de vacunación, entre las cuales figuraba Amavir. Todos los profesionales de la compañía agradecemos muy especialmente que las instituciones se acuerden del trabajo que llevamos a cabo en un contexto de extrema dificultad, y siempre tratando de velar por la salud y el bienestar de nuestros mayores.



### PRIMERA USUARIA EN RECIBIR LA CUARTA DOSIS DE LA VACUNA FRENTE A LA COVID-19.

Begoña Barricat, de 77 años, la residente más veterana de Amavir Mutilva (Navarra), ha sido la primera usuaria de todo Amavir en recibir la cuarta dosis de la vacuna frente a la Covid-19, que se ha ido administrando estas últimas semanas en todas las residencias con el objetivo de disminuir la gravedad de la enfermedad y su posible mortalidad entre personas mayores.

## Usuarios de Amavir ganan 9 premios en los concursos del Hospital Puerta de Hierro por el Día de los Mayores

Residentes de Amavir Pozuelo y Amavir Villanueva participaron en el evento y recogieron sus premios de la mano del consejero de Sanidad.

La Comunidad de Madrid celebró el Día Internacional de las Personas Mayores en el Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda, con la presencia del consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero. La jornada reunió a más de 100 personas entre profesionales del hospital y residentes de los centros sociosanitarios de su área de influencia. Dos de estos centros son Amavir Pozuelo y Amavir Villanueva de la Cañada, cuyos mayores competían en los distintos concursos y premios convocados con motivo de este día en diversas categorías (pintura, vídeo, relatos y manualidades). El jurado, compuesto por



personal del Servicio de Geriatría del hospital, concedió a Amavir un total de 9 premios.

## Premio también para Amavir Vilanova (Cataluña)

Por otro lado, nuestra residencia Amavir Vilanova del Camí (Barcelona) ha recibido también el primer premio en el concurso de manualidades celebrado por el Centro de Atención Primaria (CAP) de Vilanova con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores.

## Amavir, con el deporte

La compañía ha sido una de las patrocinadoras de la maratón Roncesvalles-Zubiri, una de las competiciones deportivas de más tradición de Navarra y cuyo recorrido pasa junto a nuestra residencia Amavir Ibañeta.

## Apoyo al Banco de Alimentos

Un año más, desde Amavir queremos apoyar en la Gran Recogida del Banco de Alimentos. Se han instalado lugares de recogida en las residencias donde poder depositar alimentos para contribuir a esta causa.

## Nuevos vídeos en nuestra web

En la página web de Amavir tenemos ya nuevos vídeos de nuestras series, en las que damos a conocer historias singulares de nuestros residentes y profesionales, las actividades que hacemos en nuestro día a día y también recetas de nuestros mayores.