

# 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  
  
**Comunidad de Madrid**

ACTUALIDAD

# Vuelven las salidas típicas navideñas

## Blanca y dulce Navidad

Las salidas típicas navideñas son las más esperadas del año, no solo porque es una época que para muchos es importante y especial, sino también porque tenemos algunas de las escapadas que más gustan a nuestros residentes. La comida de Navidad en un restaurante es uno de sus eventos preferidos, además de que incluye a muchos de ellos, disfrutan de una comida diferente a lo que están acostumbrados a diario. Otras escapadas que siempre les gustan son cualquier tipo de visita a ver belenes, ver el decorado de Navidad y las calles de Madrid con las luces, ese ambiente que cualquiera podemos disfrutar y que nos saca de nuestra rutina diaria. No obstante, también disfrutamos mucho de las actividades que hacemos dentro de la residencia. Durante el mes de diciembre y, sobre todo, a partir del día 20, siempre hay ocasiones especiales para nuestros residentes. Una de las más señaladas es el encendido del Belén y el árbol. A todos les gusta sentarse alrededor y cantar villancicos. Las plantas siempre están decoradas y eso da un ambiente más alegre entre nuestros residentes y trabajadores. Todas las actividades que hacemos son propias de esta época del año, tales como talleres de repostería, decoración navideña, musicoterapia navideña, y comidas especiales. Por todo este despliegue de eventos, la época navideña es una de las que más disfrutan nuestros residentes.



Luces de Navidad en nuestra ciudad.

# De nuevo vuelves, Navidad

## A la vuelta de la esquina, las fechas especiales.

Llega la Navidad, fechas especiales, tienen como ese don de respirar un ambiente diferente en cada rincón, la decoración del centro, de la ciudad y de todos los lugares que transitamos, la ilusión que nos provoca y también esa ternura que nos produce. Reencuentros con nuestros seres queridos, abrazos que tanto hemos echado de menos, comidas familiares,

canciones navideñas, mensajes y postales que nos hacen sonreír y, en ocasiones, llorar de la emoción. Este año, los abrazos serán más fuertes y los besos más grandes, por todos los que nos hemos perdido y no hemos podido dar. Sigamos haciendo las cosas bien, para no llegar al anhelo. Brindemos por todo lo bueno que nos queda por venir.



Benita Delgado y Rosario Trigueros brindan por un nuevo año.

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. 17:00 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

Diciembre

Inauguración del belén.  
Visita belenes de la ciudad.  
Taller de repostería.  
Aperitivo navideño.  
Taller de postales.  
Concurso de decoración de puertas.  
Cumpleaños.

Enero

Visita de SSMM los Reyes Magos.  
Salida cultural.

Febrero

Taller de los enamorados.  
Desayuno con diamantes.

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.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

02/12 M.ª Cruz Cela  
04/12 Bárbara Martínez  
05/12 Pilar López  
07/12 Francisca la Torre  
08/12 Felipa Gonzalo  
10/12 Loreto de Paz  
10/12 María Ramos  
20/12 Francisca Casillas  
20/12 Eugenia Fernández  
20/12 Ana López  
22/10 Esperanza Orgado  
23/12 Victoria Yagüe  
27/12 M.ª Ángeles Isabel

Enero

05/01 Luis Pulido  
06/01 Adoración Rubio  
08/01 Juana Moreno  
09/01 Elvira Revuelta  
10/01 Antonio Bilbao  
10/01 Lucía de la Nava  
10/01 Juan Gómez  
11/01 Josefa López  
11/01 Victoriana Martínez  
15/01 Felipe Mata  
15/01 Emilia Pizarro  
22/01 M.ª Blanca Fernández  
25/01 Abel Antonio Gil  
26/01 Jesús Álvarez

Febrero

02/02 María Fernández  
05/02 Antonio Alonso  
05/02 Isabel Zorrilla  
06/02 Celia Beltrán  
06/02 Clotilde Pérez  
09/02 Francisco Pérez  
11/02 Agustina Carpintero  
11/02 Rosario del Moral  
14/02 Pilar Montero  
16/02 Juliana Jiménez  
16/02 Isabel Valero  
18/02 Dolores Varela  
20/05 M.ª Sagrario Familiar  
22/02 M.ª Cruz Olmos  
25/02 Adoración Ballesteros  
27/02 Aurora Benítez  
28/02 Francisca Cano

HOY COMEMOS María Rosario del Moral

Medias noches  
fritas rellenas

INSTRUCCIONES

Jamón serrano en lonchas finas, bolsa de medias noches, mantequilla, leche, huevos y aceite.

PREPARACIÓN

Se parten las medias noches por la mitad, dejando un lado sin separar. A continuación, untamos con mantequilla ambos lados del interior de los bollos y metemos una loncha de jamón serrano en cada media noche. Mojamos los panes en leche y luego en huevo batido. Freímos en aceite bien caliente.





SECRETOS DE MI TIERRA Manuela Alonso



Toledo, tierra de Manuela Alonso.

# Toledo, la ciudad de las tres culturas

Toledo es una localidad muy importante de España y con mucho turismo. Manuela Alonso, procede de Toledo, la ciudad más bonita de España. También conocida como la ciudad de las tres culturas (cristiana, judía y árabe). En Toledo podemos encontrar una hermosa catedral gótica y, un alcázar muy conocido, donde se libró una gran batalla en la Guerra Civil. Según nos cuenta Manuela, también hay varios

museos y, en uno de ellos, podemos disfrutar de un famoso cuadro de El Greco. También se encuentra en esta localidad el convento de San Juan. Por Toledo también pasa el río Tajo, con sus numerosos puentes, por los que se puede caminar, como es “Puerta de Bisagra”. Sus gentes, muy trabajadoras, vivían sobre todo de la repostería, como el famoso mazapán en la plaza del pueblo.

AYER Y HOY



## Antes

Ángeles nos cuenta que, a lo largo de su vida, ha tenido ocasión de viajar a muchos lugares diferentes con su marido recorriendo toda España y parte del extranjero, como, por ejemplo, París. En la fotografía, alegre como es ella, celebraba la comunión de un sobrino en Madrid. Lo que mejor recuerda es lo buena que fue la comida y lo bien que lo pasaron. Ángeles, nos encanta tenerte entre nosotros y deseamos que sigas a nuestro lado por muchos más años.



## Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Laura Egea



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Una vez más, con nuestro periódico llegamos a vosotros con novedades. Ha pasado el año, se acaba 2021 y parece que las medidas se han relajado, estamos más libres, la COVID-19 nos da tregua y nos deja lo más parecido a lo que teníamos antes: abrazos, besos, caricias y visitas sin limitaciones. Con ellos podemos disfrutar más de nuestros seres queridos. Debemos intentar olvidar lo que hemos pasado y centrarnos en disfrutar del hoy, el día a día, con ilusión para seguir hacia delante. Las actividades han cogido una rutina en el centro y nuestra rutina sigue cargada de trabajo y esfuerzo para trabajar con nuestros mayores para ofrecerles la mejor asistencia en rehabilitación, mantenimiento y disfrute. Nuestro objetivo sigue siendo, como siempre, el de atenderles y trabajar con ellos desde los diferentes departamentos para favorecer la mayor estimulación posible y calidad de vida. Como siempre aquí estamos para lo que necesiten. Un abrazo.



## COSAS DE CASA

# ¡Nuestros héroes!

**Una gran admiración es lo que sentimos por todos ellos.**

Una vez más hemos recibido una lección de vida de nuestros residentes, o, como nos gusta llamarlos, “ABUELOS” con mayúsculas. En esta pandemia ha habido muchos héroes, pero ellos, dada su edad y limitaciones, han sido los verdaderos. Un montón de calificativos los definen: pacientes, optimistas, agradecidos, siempre con palabras de aliento y agradecimiento. Aún siendo confinados una y otra vez, han conseguido que todos siguiéramos adelante, ayudándonos y ayudándose entre sí. Tienen montones de anécdotas entrañables, que les definen como maestros de la sabiduría, la paciencia y del saber vivir cada momento a pesar de la situación, quitándole importancia y con ganas de seguir luchando. Ahora nos queda disfrutar de las próximas fiestas navideñas con salidas, actividades, comidas con las familias y todas las tradiciones de todos los años. Devolverles todo lo que se merecen, cuidarlos, quererlos y conseguir que su vida sea lo más divertida, agradable y tranquila posible.



Ellos son los héroes.

## QUIÉN ES QUIÉN

## M.<sup>a</sup> José Pérez, médica

**“La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos”.**

**Edad:** 60 años.

**En Amavir desde:** 2021.

**Lo mejor de Amavir:** El estupendo ambiente de trabajo.

**Virtud:** Procuero hacer siempre lo que tengo que hacer.

**Defecto:** Soy una toc-toc total.

**Aficiones:** El teatro, viajar, pasear por Madrid y cocinar.

**Libro:** Los pilares de la Tierra.

**Película:** Descalzos por el parque.

**Grupo de música:** Julio Iglesias.

**Comida favorita:** Paella.



## RECUERDOS Vicente Arauzo

## Un recuerdo entre muchos

Vicente nos cuenta que, cuando ingresó en nuestra residencia, todo le pareció difícil y distinto. Pero recuerda con mucha alegría y mucha simpatía el primer día que bajó a las instalaciones del gimnasio. Recuerda, además, que era un miércoles y que María y Cristina le estaban esperando para ponerle a trabajar. Él entonces caminaba con bastón. Se acuerda de lo bien que se sintió y de lo bien que le trataron, haciéndole más fácil lo que para él resultaba complicado. Desde que aquel 13 de diciembre de 2017, siempre que va al gimnasio, recuerda ese día con mucha felicidad.



# ¡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.



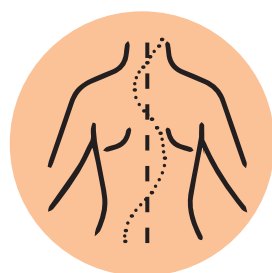
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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 Interdisciplinares 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.