

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



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

Semana internacional de lucha contra el Alzheimer

La investigación y la ciencia son la única vía para conseguir mejoras en esta enfermedad.

El pasado 21 de septiembre se celebró el Día Mundial del Alzheimer, fecha en la que multitud de entidades se hacen eco de las consecuencias que esta enfermedad provoca en cerca de las 50 millones de personas que la padecen. Reivindican más investigación como la única vía para mejorar su calidad de vida. Se calcula que entre un 5 y un 8 % de la población mayor de 60 años sufre algún tipo de demencia en algún momento de su vida, siendo el Alzheimer la más común entre ellas. Esta enfermedad provoca diferentes síntomas según cada persona y la etapa en la que se encuentren. Puede generar, entre otras cosas, olvidos, desorientación temporal y espacial, a veces incluso personal, dificultades para la comunicación, así como crear nuevos recuerdos y, poco a poco, impedimento para caminar o para realizar tareas básicas de la vida diaria como el cuidado personal, etc. Como se puede imaginar, es una enfermedad ampliamente extendida en la población mayor, y por eso este día es de especial importancia para nosotros. En Cenicientos hemos querido resaltar la necesidad del ejercicio físico y mental para mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer, por un lado, y por otro visibilizar



Los residentes tras el cinefórum en homenaje a la enfermedad de Alzheimer.

y sensibilizar a nuestros mayores y equipos de trabajadores, para saber entender y atender mejor a estas personas. Para ello, tuvimos la ayuda de un cinefórum tras la visualización de la película “Arrugas”, que muestra el día a día en una residencia y cómo la solidaridad entre compañeros facilita la vida de un paciente con esta enfermedad.

Celebración de cumpleaños con actuación musical

Finalizamos el mes de septiembre recordando canciones de épocas pasadas en el concierto de Óscar Recio.

La celebración de los cumpleaños es una de las actividades lúdicas más gratificantes del centro, sobre todo si contamos con la presencia de algún cantante que interpreta temas de épocas pasadas. El pasado mes de septiembre disfrutamos con la actuación musical de Óscar Recio, un intérprete que cuenta con una extraordinaria voz y que anima mucho al público, tanto a residentes como a usuarios del Centro de Día y al personal; motivo por el que ha venido en varias ocasiones a visitarnos. El día 30 pasamos una mañana muy entretenida y divertida gracias a él. Ya solo nos queda esperar a la próxima celebración. ¡Felicidades a todos los que cumplieron años!



Varios trabajadores del centro animan la actuación musical de Óscar Recio.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Programa de movilizaciones pasivas, programa de psicomotricidad, programa de reeducación de marcha y equilibrio, programa de rehabilitación de patología aguda y programa de rehabilitación funcional.

Terapia Ocupacional

Programa de entrenamiento y rehabilitación en actividades básicas de la vida diaria (ABVD's), programa de entrenamiento y rehabilitación en actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD's), programa de rehabilitación funcional, programa de estimulación multisensorial y programa de estimulación cognitiva.

Psicología

Programa de estimulación cognitiva, programa de estimulación multisensorial, programa de atención individualizada en trastornos psicoafectivos, programa de intervención en alteraciones de conducta, programa de intervención en duelo y programa de reminiscencia-atrapa mis recuerdos.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

10/12 Día Internacional de los Derechos Humanos.
22/12 Bingo especial Navidad.
30/12 Celebración de los cumpleaños de mes con actuación especial.

Enero

05/01 Visita de SS.MM. los Reyes Magos y reparto de regalos.
21/01 Salida al mercadillo municipal.
28/01 Celebración de los cumpleaños del mes.

Febrero

04/02 Día Internacional contra el Cáncer.
14/02 Celebración de San Valentín.
25/02 Celebración de los cumpleaños del mes.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes y martes de 09:30 a 13:30 h.
Miércoles de 11:45 a 13:45 h.
Petición de cita previa.

Podología

Mensualmente por derivación del equipo de enfermería.

CUMPLEAÑOS



Diciembre

08/12 Pablo Villanueva
08/12 Félix Castaño
16/12 M.ª Luisa Manso
22/12 Bernardino Martín
24/12 Marta Esteban
24/12 Gregoria Novella
31/12 Paula Castro
31/12 Benita Rodríguez

Enero

03/01 Francisca Lorenzo
16/01 M.ª Luisa Sánchez

Febrero

01/02 Ignacia Basoco
02/02 Purificación Domínguez
12/02 José Miguel Storch
16/02 Enriqueta Díaz-Guerra

HOY COMEMOS Sonia Jiménez

Crema de calabaza

INGREDIENTES

1 cebolla, 1 puerro, 3 patatas, calabaza (casi el doble que de cantidad de patata) y 2 quesitos.

PREPARACIÓN

Pelamos la cebolla, la cortamos e introducimos en una cazuela y echamos sal. Cuando comience a dorarse, añadimos el puerro troceado y removemos. Añadimos los dados de patata y calabaza, mezclamos y sofreímos unos minutos. Agregamos agua hasta cubrir los alimentos. Dejamos cocer unos 25 minutos. Cuando temple, batimos la mezcla añadiendo los dos quesitos.



SECRETOS DE MI TIERRA Ángel Jordán



Vista de Pedroche con su característica torre de granito.

Pedroche: El pueblo al que nunca he vuelto

Soy Ángel Jordán y nací hace muchos años en un pequeño pueblo de Córdoba llamado Pedroche, que está en la comarca de Los Pedroches. Pasé allí mi infancia, pero éramos muy pobres y había que ayudar en casa, por eso, a los 14 o 15 años me marché a Torrecampo, un pueblo vecino donde empecé a trabajar como camarero en el bar de mis tíos. Estuve trabajando con ellos hasta que me fui a hacer el servicio militar. Al licenciarme volví a mi pueblo natal, pero había muy poco trabajo,

solo agricultura y ganadería y yo quería una vida mejor para mí y mi familia cuando la formase, por eso me vine a Madrid. Recuerdo algunas cosas de Pedroche, aunque hace más de 50 años que me marché de allí y no he vuelto. La torre de la iglesia del Salvador es de piedra, muy original. También es muy conocida la romería de nuestra patrona, La Virgen de las Piedras Santas, que se hace en septiembre. Vienen con caballos desde los pueblos de los alrededores.

AYER Y HOY



Antes

Mi nombre es Francisca Lorenzo y nací en Madrid, aunque he vivido toda mi vida en Cadalso de los Vidrios. La fotografía antigua es de cuando me fui a trabajar a Madrid con 22 años. Salgo con mi novio con quien cuatro años más tarde me casaría. Fuimos muy felices.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Alba García García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Quería agradecer en primer lugar, a todos nuestros residentes el gran ejemplo de superación que han demostrado en los meses que dejamos atrás y que, a día de hoy con la tercera vacuna administrada vemos de otra manera. Comenzamos una nueva etapa con el fin de las restricciones en las residencias, aunque debemos mantener la responsabilidad como hasta el momento. Los residentes están muy contentos, ya que era necesario respirar esa libertad. Las familias pueden acudir al centro con normalidad, sin tener que pedir cita con antelación ni límite de visitas, en los horarios establecidos por el centro. Esto permite a nuestros mayores poder disfrutar de sus familiares con mayor frecuencia, algo que era muy necesario. Inmersos ya en el último trimestre del año, ha llegado el momento de mirar hacia delante y pensar en las actividades navideñas que, sin duda, serán diferentes y que prepararemos con tanta ilusión con el objetivo de lograr una Navidad de ensueño. Se trata de una época en la que el centro cobrará un mayor significado de hogar al que ya compartimos todo el año. Unas fiestas en las que podremos disfrutar entre residentes, familiares y trabajadores, ¡las esperamos con mucha ilusión! Y, por otro lado, quería dar las gracias a los trabajadores por vuestra dedicación, por vuestro trabajo diario, vuestra profesionalidad, con el único objetivo de que nuestros mayores disfruten el día a día y se sientan como en su casa. Deciros que podéis contar conmigo para todo aquello que necesitéis, estaré encantada de recibirlos. Un fuerte abrazo.

COSAS DE CASA

Recibimos la tercera dosis de la vacuna en Amavir Cenicientos

Un pequeño paso más para la tan esperada normalidad.

El pasado 7 de octubre, nuestro personal de enfermería, junto a la encargada médica del Grupo Amavir, administraron la tan esperada tercera dosis de la vacuna. En los casos que no hayan pasado seis meses desde la segunda dosis, la recibirán en cuanto se cumpla el plazo. Nuestros residentes la recibieron con la ilusión de poner fin a un año tan duro tras la pandemia y empezar una nueva etapa en la que vayamos recuperando la tan deseada normalidad en los centros, que poco a poco está siendo posible. Hemos preguntado a nuestros mayores qué esperan de esta vacuna, a lo que nos contestan, “poder pasar más tiempo y disfrutar de los familiares como lo hacíamos antes y poder volver a la normalidad”, por lo que están muy contentos de recibir la dosis de refuerzo. También hemos comenzado con la campaña de la vacunación de la gripe como todos los años.



Un vial de la última dosis administrada.

QUIÉN ES QUIÉN

María Matalobos, auxiliar de geriatría

“Me recompensa la sonrisa de los abuelos cuando les atiendo”.

Edad: 34 años.

En Amavir desde: 2012.

Lo mejor de Amavir: La sonrisa de agradecimiento de nuestros abuelos al atenderles.

Virtud: Amabilidad.

Defecto: Tono de voz altísimo.

Aficiones: Salir con mis amigos.

Libro: El cartero.

Película: Dirty Dancing.

Grupo de música: El Barrio.

Comida favorita: La paella.



RECUERDOS

Refranes de otoño

Castañas en cocción, en otoño o en invierno, buena alimentación.

Otoño presente, invierno en la acera de enfrente. Invierno que mucho hiela, cosecha de frutos espera.

Año de nieves, año de bienes.

Cuando a las seis veas oscurecer, otoño seguro es. Cuando el erizo se carga de madroños, entrado está el otoño.

Mucha hoja en primavera, buen otoño nos espera. El agua que en otoño corre, es la que te saca de pobre.

En otoño, pan de ayer, vino de antaño y caldito a diario.

Otoño entrante, barriga tirante.

Cuando en septiembre acabes de vendimiar, ponte enseguida a sembrar.

¡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.



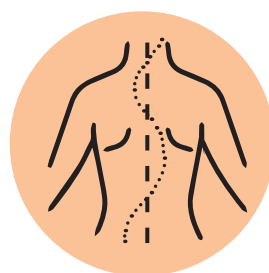
Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.