Nº19 Noviembre - Enero 2021

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.

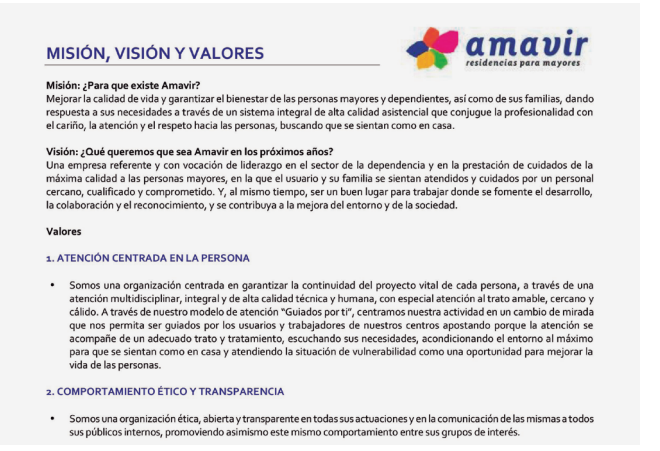
Montserrat Tonisastre, residente de Amavir Sant Cugat (Barcelona), fue la primera usuaria de Amavir en recibir la tercera dosis de la vacuna.

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



MISIÓN, VISIÓN Y VALORES

amavir residencias para mayores

Misión: ¿Para que existe Amavir?
Mejorar la calidad de vida y garantizar el bienestar de las personas mayores y dependientes, así como de sus familias, dando respuesta a sus necesidades a través de un sistema integral de alta calidad asistencial que conjugue la profesionalidad con el cariño, la atención y el respeto hacia las personas, buscando que se sientan como en casa.

Visión: ¿Qué queremos que sea Amavir en los próximos años?
Una empresa referente y con vocación de liderazgo en el sector de la dependencia y en la prestación de cuidados de la máxima calidad a las personas mayores, en la que el usuario y su familia se sientan atendidos y cuidados por un personal cercano, cualificado y comprometido. Y, al mismo tiempo, ser un buen lugar para trabajar donde se fomente el desarrollo, la colaboración y el reconocimiento, y se contribuya a la mejora del entorno y de la sociedad.

Valores

1. ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

- Somos una organización centrada en garantizar la continuidad del proyecto vital de cada persona, a través de una atención multidisciplinar, integral y de alta calidad técnica y humana, con especial atención al trato amable, cercano y cálido. A través de nuestro modelo de atención "Guiados por ti", centramos nuestra actividad en un cambio de mirada que nos permita ser guiados por los usuarios y trabajadores de nuestros centros apostando porque la atención se acompañe de un adecuado trato y tratamiento, escuchando sus necesidades, acondicionando el entorno al máximo para que se sientan como en casa y atendiendo la situación de vulnerabilidad como una oportunidad para mejorar la vida de las personas.

2. COMPORTAMIENTO ÉTICO Y TRANSPARENCIA

- Somos una organización ética, abierta y transparente en todas sus actuaciones y en la comunicación de las mismas a todos sus públicos internos, promoviendo asimismo este mismo comportamiento entre sus grupos de interés.

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 centros 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 subrayó 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.

amavir
residencia de colmenar

Centro con plazas concertadas con
Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Curiosidades del Día del Sello Postal y del Día Internacional de la Croqueta

El año comienza con exposiciones de filatelia y recetas para todos los gustos.

En muchas regiones del mundo, durante el Día del Sello Postal el 7 de enero, los museos abren exposiciones dedicadas al arte de la filatelia, en los que se pueden admirar una amplia variedad de sellos postales creados en el propio país o en otras regiones del mundo. Por otro lado, hay quienes brindan la oportunidad a los artistas de crear el nuevo sello vanguardista del año por medio de un concurso donde el ganador es desvelado este día. Hay algunos que son más románticos y deciden enviar un mensaje al mejor estilo *vintage*. En estos tiempos que corren ya no se escriben cartas y el sello como lo hemos conocido va desapareciendo. En otras épocas, las colecciones de sello eran una actividad muy natural y codiciada. Los intercambios de estos eran habituales, una actividad que se realizaba en el rastro los domingos. Por otro lado, el 16 de enero es el Día Internacional de la Croqueta. Hay recetas para todos los gustos, para vegetarianos, carnívoros, pueden ser de jamón, de cocido, para los amantes de los mariscos y

Ricas croquetas y sellos olvidados.

demás. Se dice que la palabra croqueta, como hoy en día llamamos a estos sabrosos buñuelos de harina, viene de la croqueta del chef de la corte de Luis XIV en el año 1619. Este manjar es de origen francés. El truco está en la salsa bechamel salada: tiene que ser ligera y cremosa. Para ello se adhiere más mantequilla a la mezcla y listo. La croqueta es una comida que nos deleita a todos con gusto, una comida que siempre nos recuerda a la familia, a la abuela y a la madre. Una delicia que puede ser comida o aperitivo.

Cambiamos las noticias tristes por actividades que nos relajan

Leer, ver películas o charlar con amigos para conseguir tranquilidad.

Hemos detectado entre los compañeros que hablar o proponer noticias tristes o de enfermedades que nos puedan tocar de cerca produce malestar, apatía y tristeza. Llega un momento en el que nuestros mayores solo quieren abstraerse de todas las noticias tristes y desagradables que nos producen desasosiego. Necesitamos ocupar nuestro tiempo en actividades que nos relajen y que nos lleven hacia la tranquilidad deseada como: leer, ver películas, charlar con las amigas de cosas agradables, hacer crucigramas, sopas de letras, escuchar música, ver pasar a la gente, coser, hacer punto, pasear, ir de compras, pintar, dibujar, recordar momentos felices, escuchar cantar, la compañía de la esposa o el esposo, escribir, realizar tareas minuciosas, estar con los nietos, jugar al parchís, hacer deporte o pasear, entre otras.

Las residentes concentradas y distraídas.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Martes y jueves (9:00-10:00): Movilización en cama. Todos los días (10:00-13:00): Tratamiento en sala y ejercicios individuales. Todos los días (15:30-16:30): Atención a los usuarios de CD. Lunes, miércoles y viernes (17:00-18:30): Tratamiento individual en sala o habitación. Martes y jueves (17:00-18:00): Tratamiento individual en sala.

Terapia Ocupacional

Todos los días: 08:30: ABVD ducha, higiene personal y vestido. 10:30-13:00: Terapia en sala. 13:00: ABVD alimentación. 16:30: ABVD alimentación. Lunes 17:10: Programa de costura en sala de TO. Martes, miércoles y jueves (16:00): Estimulación multisensorial. Miércoles y viernes (17:10): Estimulación multisensorial. Lunes, miércoles y viernes (17:50): Entrenamiento funcional. Martes y jueves (17:50): Programa TO en el módulo.

Psicología

Todos los días (10:00 -14:00): Terapias individuales.

Animación Sociocultural

Martes

Centro de Día: Paseo por los recuerdos de 16:00 a 16:30 h. Módulo: Programa de actividades múltiples de 17:00 a 18:00 h. Planta 1ª: Programa de actividades múltiples de 18:15 a 19:00 h.

Miércoles

Módulo: Música y relatos de 16:00 a 16:30 h. Planta 1ª: Dinámicas grupales de 17:00 a 17:45 h. Planta 2ª: Taller de tertulia 18:00 a 19:00 h.

Jueves

Centro de Día: Paseo por los recuerdos de 16:00 a 16:30 h. Sala de animación: Taller de fiestas de 17:00 a 18:00 h. Planta 1ª: Juegos tradicionales de 18:15 a 19:00 h.

Viernes

Centro de Día: Taller juego de los sentidos de 16:00 a 16:30 h. Sala de Animación: Taller de adornos de 17:00 a 18:00 h. Módulo: Taller de música de 18:15 a 19:00 h.

Sábado

Módulo: Programa de módulo de 16:00 a 16:30 h. Planta 1ª: Cuentacuentos de 17:00 a 17:45 h. Planta 2ª: Bingo de 18:00 a 19:00 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Colocar los adornos y decoraciones de Navidad.
Concurso de felicitaciones navideñas.
Felicitación por las plantas de la Navidad (villancicos).
Comidas especiales.
Bingo especial.
Toma de uvas.

Enero

Celebración de Año Nuevo.
Celebración de los Reyes Magos.
Reparto de regalo de Reyes.

Febrero

Fiestas locales: La Vaquilla, Carnavales y Día del Amor.

SERVICIOS

Peluquería

Martes de 10:00 a 13:00 h.
Miércoles de 10:00 a 13:00 h y de 15:00 a 19:00 h.
Jueves de 15:00 a 19:00 h.
Viernes de 10:00 a 13:00 h 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
04/12 Celedonio Fraile
06/12 Argimiro Hernández
07/12 Antonio Mendoza
07/12 José Manuel Moreno
08/12 Concepción García
10/12 Dámasa García
11/12 Pablo Bartolomé
13/12 Luisa Gómez
14/12 Ana Díaz
20/12 Luis Llosa
21/12 Asunción Sánchez
25/12 Dionisio Martín
28/12 Cesárea Blázquez
27/12 Enrique Chango
30/12 Manuel Colmenarejo

Enero

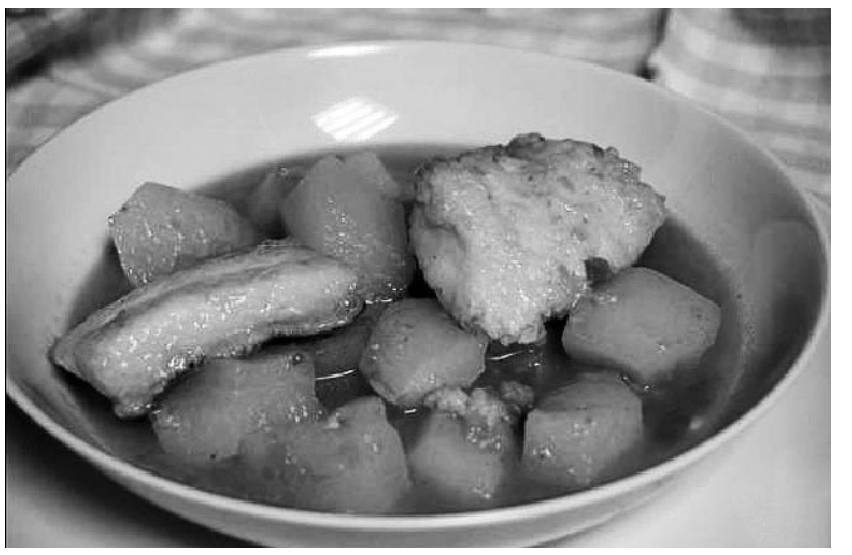
02/01 Enriqueta Ponce
03/01 Josefa López
06/01 M.ª Ángeles García
06/01 M.ª Isabel Grieben
07/01 Araceli Allue
07/01 Juliana del Valle
10/01 Antonia Nava
11/01 Quintina Calvche
11/01 Magdalena Olivares
12/01 José M. ª Olalla
14/01 M. ª Teresa Taranco
16/01 Ángeles Bordes
19/01 Juan Antonio López
19/01 Juana Rodríguez
21/01 Mercedes Martín
22/01 Consuelo Gómez
27/01 Paula Pariente

Febrero

01/02 M.ª Presentación Caballero
01/02 Paula Manuela Chivato
03/02 María López
06/02 Paula Esteban
07/02 Pilar Patiño
09/02 M.ª Luz Moreno
10/02 Felisa Paredes
12/02 Carmen Badajoz
12/02 Pilar Sanz
13/02 M.ª Luisa Nava
14/02 Juan Benito
14/02 Isabel Santos
15/02 Mercedes Bazaga
16/02 Aurea Galiñanes
17/02 Lorenza Gallego
17/02 Emilia Pereira
18/02 Guadalupe Mata
21/02 M.ª Máxima Roselló
22/02 Manuela Núñez
24/02 Aurora Ramírez
27/02 M.ª del Carmen Rodríguez
28/02 Vicente Berrocal
28/02 Carmen Lázaro

HOY COMEMOS Consuelo López

Patatas con bacalao



INGREDIENTES

Patatas, bacalao fresco o salado, ajos, cebolla, tomates, pimentón, sal y aceite.

PREPARACIÓN

Se ponen en una olla a cocer las patatas y el bacalao, si es salado, se pone después de desalarlo. En una sartén se hace el sofrito. Con el aceite ya caliente se echan los ajos, la cebolla, después el tomate y por último el pimentón y se apaga. El sofrito se echa obre las patatas y el bacalao, y se deja cocer unos 20 minutos.

SECRETOS DE MI TIERRA José Manuel Moreno

Peñaranda de Duero.

Peñaranda de Duero, el pueblo de José Manuel Moreno

Este es el pueblo donde nació y vivió José Manuel Moreno hasta los 6 años. Luego se fue a vivir a otra localidad cerquita llamada Aranda de Duero, famosa por sus asados y vinos. Su pueblo vivía de la agricultura, sobre todo de las viñas. En cuanto al colegio, era público, uno de niñas y otro de niños. A las chicas les enseñaban labores. Una de las bromas que solían hacer era que desde los espacios donde se ponía el tintero, con navajas, se hacía un surco para que circulara la tinta y a quien se lo hacían solía mancharse. Su pueblo tiene también un castillo, un palacio y dos conventos: uno de frailes y otro de monjas.

AYER Y HOY

Antes

Después

En esta ocasión, la lección de vida nos la da M.ª Antonia Olivares, la cual nos enseña que: "La vida es un camino de constantes batallas y, aunque no las venza todas, nunca voy a dejar de sonreír".

CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Gutiérrez

Estimados residentes, familiares y trabajadores:

El respeto es uno de los valores más importantes del ser humano. Es el fundamento para lograr una vida armónica dentro de la sociedad y esta pandemia ha hecho que se pierda. El respeto comienza en cada uno de nosotros, mediante el reconocimiento de sí mismo, consiste en saber valorarse y, después, los intereses y necesidades de los demás. Exige siempre un trato amable como esencia de las relaciones humanas, debemos presentarnos, ser empáticos, escuchar sin prejuicios y sin juzgar. De esta forma, crearemos un ambiente de seguridad, cordialidad y de dignidad para todos. Esto permite aceptar las limitaciones propias y ajenas, así como reconocer las virtudes de los demás. Es necesario respetar a los otros, tratándolos de la misma manera en la que deseamos ser tratados. También consiste en escuchar a las personas con más experiencia y controlar nuestras propias emociones, mostrando siempre educación, aunque no se esté de acuerdo en algo. Hay que evitar la crítica y el insulto o la ofensa. Todos somos humanos y podemos cometer errores que debemos aceptar, así como sus consecuencias y aprender a rectificar. Debemos saber pedir disculpas, sin ofender o tratarnos mal. Nadie debe de estar ni por encima ni por debajo del otro. Todos debemos caminar y remar en la misma dirección.

COSAS DE CASA

Los beneficios de las granadas

Un fruto con alto contenido en agua, bajo valor calórico y numerosos beneficios.

La granada tiene numerosas propiedades.

Las granadas son unos frutos de corteza mate y seca que rodean sus semillas de color rojo o amarillo. Su época de maduración óptima es el otoño. Se pueden disfrutar de manera natural o de manera procesada, en forma de zumo e incluso en vino. Existen muchos tipos y variedades. Se distinguen por su tamaño, el color de sus granos y su sabor. Cuanto más rojos sean sus granos, más dulces serán. La acidez es propia de las variedades más astringentes, cuyo jugo es rico en antioxidantes. Poseen un alto contenido en agua, siendo su valor calórico muy bajo. Contienen vitaminas A y C y, en menor medida, vitamina B6. Son abundantes en manganeso, favoreciendo el metabolismo enzimático y en potasio que le confieren cierto efecto diurético. Entre sus propiedades destacan su calidad como protectores cardiovasculares, anti-inflamatorias y anti-alérgicas. También tienen un poder cicatrizante, son anticancerígenas, nos protegen de la radiación ultravioleta, son antioxidantes y astringentes. Podemos incluirlas en nuestra dieta mediante ensaladas, aderezando con yogur o leche, incorporarla en platos de aves como pollo o pavo al horno o como fruta de temporada. Es preferible evitar su consumo en zumo, pues no sustituye a la fruta masticada que nos sacia y aporta fibra.

QUIÉN ES QUIÉN

Raquel García Gallego, terapeuta ocupacional

Aristóteles: "El bienestar del alma es el resultado final de una deseable y satisfactoria ocupación."

Edad: 24 años.
En Amavir desde: 2021.
Lo mejor de Amavir: El trabajo en equipo.
Virtud: Responsable.
Defecto: Inconformista.
Aficiones: Gastronomía, música y baile.
Libro: En los zapatos de Valeria de Elísabet Benavent.
Película: La serie Cómo defender a un asesino.
Grupo de música: Israel Fernández, cantaor.
Comida favorita: Cocido madrileño (invierno), ensalada de pasta (verano).

RECUERDOS

Noche estrellada

Una noche de estrellas
yo vi una estrella correr
yo me dije, corre corre
a ver si la puedo coger,
pero mis piernas tan torpes
ya no podían correr
y la estrella cayó al suelo
y llorando me quedé
por no poderla coger.

Una noche de estrellas
yo vi una estrella correr
yo me dije, corre corre
a ver si la puedo coger,
pero mis piernas tan torpes
ya no podían correr
y la estrella cayó al suelo
y llorando me quedé
por no poderla coger.

Poesía escrita por Julia del Olmo.

¡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.

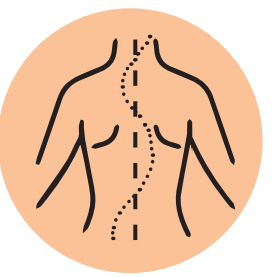
Por ejemplo, para la estimulación auditiva se usan instrumentos o paneles musicales; para la estimulación visual, tubos de burbujas o fibras ópticas; y para la estimulación táctil, telas de diferentes texturas u objetos de diferentes formas.

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 Alzhéimer del Corredor del Henares

Con motivo del Día Mundial del Alzhéimer, Amavir colaboró en las jornadas organizadas por la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzhéimer, Parkinson y otras demencias del Corredor del Henares, tituladas "El Alzhéimer post-pandemia". El evento se celebró en el Hospital Universitario del Henares.