

# 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)

**MISIÓN, VISIÓN Y VALORES**

**Misión:** ¿Para qué 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 “Guíados por ti”, centramos nuestra actividad en un cambio de mirada que nos permite ser guíados por los usuarios y trabajadores de nuestros centros apostando porque la atención se acompaña 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 calidad 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 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.



**ACTUALITAT**

# Pescando sonrisas en Amavir Diagonal

Celebramos el Día Mundial de la Sonrisa con una actividad muy alegre.

El Día Mundial de la Sonrisa se celebra anualmente en todo el mundo el primer viernes de octubre. Fue ideado por Harvey Ball, un artista gráfico que creó un símbolo de buena voluntad y felicidad hoy universalmente reconocido y que pensó que todos nosotros deberíamos dedicar, al menos, un día al año a las sonrisas y los actos de bondad. Esta es una excelente fecha para recordar nuestros motivos para sonreír y contagiar risas a los que nos rodean. Sonriamos y ayudemos a alguien a reír. Así lo hicimos en el centro el 1 de octubre. Nos pasamos la mañana intentando “pescar” todas las sonrisas que podíamos, teníamos que conseguir atraparlas cuantas más mejor. Cuando alguien picaba y nos sonreía, ¡punto para nosotros! Sonreír forma parte del lenguaje universal, es gratuito, transmite confianza, seguridad y, además, es terapéutico. Así que, ¡intentemos sonreír cada día!



¡A ver si nos reconocéis!

# Una relaxació ben acolorida

**La relaxació és un estat de repòs físic i mental que aporta grans beneficis a la salut de les persones.**

En acabar una activitat cognitiva que exigeix concentració, és bo dedicar uns minuts a relaxar el cos i la ment. Nosaltres ho fem amb música i moviment. A través de ventalls de colors i al ritme d'una música pausada aconseguim aclarir la ment, relaxar el cos i acabar una activitat intensa amb una sensació de benestar, calma i tranquil·litat. Durant uns moments som capaços d'oblidar les preocupacions, gaudir de la música i de l'espectacle visual que creen els ventalls de colors, i acabar amb un somriure immens als llavis.



Quina sincronització!

## AGENDA

### ACTIVITATS ORDINÀRIES

#### **Educadora Social**

Bon dia, taller de llenguatge, taller de memòria, espais individualitzats d'activació/relaxació a planta, racons d'activació, reminiscències i bingo.

#### **Fisioteràpia**

Grups de gimnàstica de manteniment, grup palliatiu/síndrome d'immobilització, grup de manteniment o estimulació de la marxa guiada o assistida, grup de manteniment o estimulació de la bipedestació o equilibri estàtic, rehabilitació individualitzada en casos aguts de traumatologia o neurologia.

#### **Teràpia ocupacional**

Entrenament de les AVD, habilitats manuals, psicomotricitat, grup antiàlgic, adaptacions de suports tècnics en casos individuals, mobilitzacions passives, recomanacions AT.

### ACT. EXTRAORDINÀRIES

#### **Desembre**

Actuacions, bingos de Nadal, sortida a Can Saladrigas, missa de Nadal.

#### **Gener**

Visita dels Reis d'Orient, celebració d'aniversaris, actuació coral.

#### **Febrer**

Cinema, celebrem el Carnestoltes, celebració d'aniversaris.

### SERVEIS

#### **Perruqueria**

Tardes de dimarts, dijous i divendres.

#### **Podologia**

Dimarts de matí.



## HOY COMEMOS Receta colectiva

### Besugo al horno

#### **INGREDIENTES**

Patatas, cebolla, ajo, besugo, sal, aceite de oliva y un cuarto de vaso de vino blanco.

#### **PREPARACIÓN**

Mezclamos las patatas cortadas en rodajas, la cebolla y el ajo cortados en juliana, y las freímos. Cuando estén un poco hechas, las sacamos, escurrimos y las ponemos en una bandeja. Abrimos el besugo por la espina central dejándolo entero, sazonamos el interior y untamos con aceite. Luego sazonamos el exterior. Colocamos el besugo sobre las rodajas y lo ponemos en el horno durante unos 25 minutos, cada 10 minutos regamos con un cuarto de vaso de vino blanco. Comprobamos que el besugo está hecho y a comer.



## ANIVERSARIS

#### **Desembre**

02/12 Antonia Boada  
06/12 María González  
09/12 Palmira López  
13/12 Carmen Heras  
13/12 Isabel Reig  
14/12 Margarita Tomás  
15/12 Montserrat Janer  
20/12 Pilar Villagrassa  
23/12 Beatriz Portillo  
30/12 Montserrat Lluis  
31/12 Luis García

#### **Gener**

02/01 Regina Herrando  
03/01 José Montero  
14/01 María Cutillas  
17/01 Obdulia Cayuela  
24/01 Isabel Solís  
28/01 Josefa Ruiz

#### **Febrer**

02/02 Francisca Manera  
04/02 Rosa Ortiz  
08/02 Josefa Andreu  
10/02 Paquita Riera  
15/02 Carmen Marín  
15/02 José Antonio Mateo  
17/02 Francisco Cid  
18/02 Angustias Herrera  
19/02 Juana Ríos  
22/02 José Antonio Ajo  
22/02 Teresa Ginesta  
23/02 Avelina Bustó  
25/02 María Gallén

**SECRETS DE LA MEVA TERRA**

Quants records d'infantesa ens venen al cap, oi?

**Els pastorets**

Els pastorets és una obra teatral, típica catalana, que es representa durant les festes de Nadal. Ens explica la història d'uns pastors que reben l'avís d'un àngel que els diu que el messies ha nascut. En saber-ho, els pastors hi volen anar per adorar-lo, però les forces del mal i del bé hi interferiran repetides vegades. Aquesta obra té més de dos segles d'antiguitat i multitud d'escriptors n'han fet la seva versió. La més coneguda és la de Josep Maria Folch i Torres, que la va escriure l'any 1916. Els pastorets és uns dels exponents més genuïns de la cultura

popular al nostre país. Aquestes representacions tan tradicionals als pobles i ciutats de Catalunya han excedit l'àmbit religiós, primer, i l'espectacle després, per esdevenir moltes vegades símbol i signe d'identitat del lloc on es representen. També han estat històricament una escola de teatre on han debutat molts dels actors i actrius del nostre país. Els pastorets té l'origen en les representacions medievals que se celebraven a l'interior de les esglésies el dia de Nadal, sobretot, de la missa de matines, que més tard esdevindria la missa del gall.

**AYER Y HOY****Antes**

Avelino y Mandi son una pareja que lleva más de 40 años de matrimonio. Ambos son naturales de León, él de Orzonaga y ella de Almuzara. Se conocieron en el casino del pueblo bailando, algo que a los dos les encanta. Recuerdan especialmente su viaje a Cuba, los paseos por el malecón, la comida en los paladares, los platanitos fritos... Un viaje inolvidable. En el año 1959 se trasladaron a Barcelona por trabajo y aquí han vivido desde entonces. Han tenido dos hijas maravillosas y 4 nietos a los que adoran.

**Después****CARTA DE LA DIRECTORA**

Marta Rivas de la Vega



Benvolguts residents, familiars i treballadors:

Afortunadamente, parece que la pandemia está siendo controlada y podemos ir retomando poco a poco la normalidad. Vivimos un momento de tranquilidad y de apertura después de dos años sin precedentes. En estas últimas semanas hemos podido incorporar a nuestro equipo nuevas enfermeras y auxiliares de enfermería que se han adaptado al centro, a nuestros residentes y a todos sus compañeros de una manera formidable. Entramos en otoño y con él, damos comienzo a nuevas actividades y proyectos. Informaremos de todas las novedades apenas hayamos finalizado los nuevos programas. Pondremos en marcha una nueva iniciativa encaminada a estimular el apetito, un proyecto cargado de medidas novedosas. Damos de nuevo la bienvenida a los residentes del centro de día y ponemos en marcha el servicio, deseando que retornen con ilusión. Esperamos y deseamos que disfruten con sus seres queridos de los paseos por el barrio, de las visitas dentro del centro, de los besos y de los abrazos. Es tiempo de sonreír y de volver a encontrarnos cada día. Reciban un cordial saludo y hasta pronto.

**COSES DE CASA**

# Menús d'hivern

S'acosta l'hivern i els nostres menús canvien.

Un cop més aprofitem aquesta secció per informar del nostre canvi de menú estacional. Com ja sabeu, al nostre centre fem dos canvis de menú: un d'estiu i un d'hivern. SODEXO és l'empresa que s'encarrega de la nostra cuina i aquest serà el segon any que treballarà amb nosaltres. Cada any ens fan una proposta i nosaltres, juntament amb la RHS del centre, l'adaptem als gustos i les necessitats dels nostres residents. La nostra prioritat és que tinguin una alimentació adequada i tan adaptada com sigui possible als seus gustos. Després d'aquest procés, el dietista de SODEXO revisa els nostres canvis i els aprova si compleixen els requisits establerts. Fem menús de cinc setmanes de rotació per evitar que siguin repetitius, i intentem intercalar plats que els agraden i plats que no els agraden tant. En definitiva, intentarem que la nostra cuina s'adequí sempre a les necessitats i els gustos dels nostres residents. Esperem, com sempre, que aquest article us hagi ajudat.



L'empresa que s'encarrega de la nostra cuina.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Lesly Romaní, coordinadora de enfermería

**Encantadora, discreta y paciente, ¡una buena compañera!**

**Edad:** 37 años.

**En Amavir desde:** 2021.

**Lo mejor de Amavir:** Ambiente laboral y personal.

**Virtud:** Paciencia.

**Defecto:** Sinceridad.

**Aficiones:** Caminar y viajar.

**Libro:** Cultural.

**Película:** De acción.

**Grupo de música:** No tengo elección.

**Comida favorita:** Me gusta todo, pero los espaguetis, ¡más!

**RECORDS**

## El vers de Nadal

Encara és tradició que els petits de la casa preparin uns versos per recitar el dia de Nadal o Sant Esteve. Aquest dia, després de l'àpat, a l'hora dels torrons, els infants pugen a una cadira i reciten davant de la família. Després d'uns aplaudiments, pares, mares, tiets, tietes, avis i àvies donen unes monedes al nen o la nena. I precisament uns dels versos més recordats per tothom és aquest: Com que soc tan petiteta, no coneix ningú del món, només el pare, la mare, les neules i els torrons. El recordeu, oi?

# ¡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.



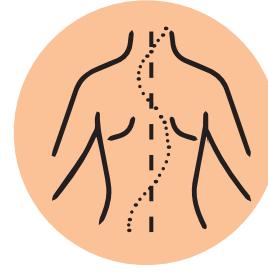
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.