

# 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.







## ACTUALIDAD

# El hilorama, una técnica de moda

**En el último taller de manualidades nos hemos atrevido a decorar cuadros con hilos de colores.**

El hilorama, también conocido como “arte con hilos tensados”, es una técnica fácil y divertida que consiste en decorar cuadros con hilos de colores enrollados alrededor de clavos. Esta práctica ofrece la posibilidad de plasmar casi cualquier diseño que imaginemos, creando así un cuadro personalizado y original que podemos utilizar para adornar cualquier rincón o, incluso, para regalar. Además, durante el desarrollo de esta actividad se favorece la relajación, la concentración y la creatividad. Dada la novedad de esta manualidad y sus múltiples beneficios decidimos lanzarnos a la aventura y desarrollar un taller enfocado como actividad preventiva de la enfermedad de Alzheimer, ya que este día se celebró el pasado 21 de septiembre. Con todos los materiales preparados: base de madera, pintura, hilos de colores y clavos solo nos quedaba ponernos “manos a la obra”. Una idea que a nuestros residentes y usuarios de centro de día no asustó, sino todo lo contrario, se mostraron ilusionados ante esta novedad y pusieron muchas ganas y esfuerzo demostrando sus grandes habilidades manuales. El resultado



Imagen de la inauguración de la exposición.

puede verse en la entrada del centro, junto al ascensor de la planta baja, pues no dudamos en realizar una exposición para que el resto de residentes, trabajadores y familiares pudieran contemplar esta gran obra creada con las mejores manos.

# Vuelven las esperadas misas

**Las puertas de la capilla se han abierto de nuevo para recibir actos religiosos.**

El pasado 17 de septiembre se reanudó uno de los servicios más anhelados por nuestros residentes: los actos religiosos. Oficiadas por D. Joaquín Briones párroco de Chillarón, las misas se celebran todos los viernes sobre las 11:00 h. Aunque hasta el momento solo se están realizando misas ordinarias, iremos incluyendo misas especiales tales como: San Antón o miércoles de ceniza, entre otras. Poco a poco, se van reestableciendo todos los servicios y actividades que se hacían hasta el inicio de la pandemia. Sin duda, una gran noticia que nos indica que ya va quedando menos para volver a esa normalidad que tanto ansiamos todos.



Momentos previos a la celebración de la primera misa.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

De lunes a viernes

08:00 a 09:00 h. Cinesiterapia. Entrenamiento en ABVDs.

09:00 a 09:45 h. Marcha en planta. Entrenamiento en ABVDs.

10:30 a 11:00 h. Gerontogimnasia.

11:00 a 11:30 h. Actualidad y memoria. Bingo (los viernes).

10:30 a 12:45 h. Tratamientos en gimnasio (sala de fisioterapia).

11:30 a 12:30 h. Taller de lectura. Taller de música. Juegos lúdicos. Taller de manualidades. Dibujo y pintura 1ª planta. Bingo. Agilidad mental.

14:15 a 15:15 h. Cinesiterapia.

15:45 a 16:25 h. Marcha en planta.

16:00 a 17:00 h. Psicoestimulación y memoria. Cinesiterapia. Asistencia a usuarios con depresión o ansiedad.

17:00 a 18:00 h. Psicoestimulación y memoria. Programa de estimulación cognitiva. Rehabilitación funcional paciente hemipléjico.

18:00 a 19:00 h. Psicoestimulación y memoria. Programa estimulación cognitiva, deterioro severo. Terapia trastornos de conducta.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

7-10/12 Decoración navideña del centro.

22/12 Jornada especial ‘sorteo de navidad’.

30/12 Celebración cumpleaños.

31/12 Juegos ‘Fin de Año’.

Enero

05/01 Visita ‘Reyes Magos’.

17/01 Misa ‘San Antón’.

27/01 Celebración de cumpleaños.

Febrero

14/02 Celebración de San Valentín.

15-28/02 Taller de manualidades especial carnaval.

23/02 Celebración de cumpleaños.

24/02 Jueves lardero.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes y jueves de 9:30 a 17:00 h.

Podología

Quincenal, de 15:00 a 18:00 h.

Oficios Religiosos

Viernes a las 11:00 h.

CUMPLEAÑOS



Diciembre

03/12 Margarita Torrijos

12/12 Fortunato Racionero

17/12 Concha Cebrián

19/12 Bienvenida de Las Heras

19/12 Javier López

20/12 Emilia Díaz

28/12 Teófila Noheda

Enero

07/01 Felisa Moya

17/01 Antonia Zapata

21/01 Herme Alejo

24/01 Paz Cañas

25/01 Antonio López

26/01 Soledad García

31/01 Carmen García

Febrero

02/02 Juana Nieto

02/02 Candelas Palmero

02/02 Isabel Saiz

08/02 Felicidad Pérez

10/02 Adoración Carlos

10/02 Francisca Sancho

12/02 Isabel Martínez

17/02 Juliana Gascueña

HOY COMEMOS Francisca Rovira

Caracoles (Ribagordeños)

INGREDIENTES

Caracoles frescos, laurel, hierbabuena, sal, cebolla, lomo, jamón serrano, chorizo, tomate natural triturado y cayena.

PREPARACIÓN

Lavar bien los caracoles, cocerlos en una olla (sin sal) y cambiar el agua. Añadir laurel, hierbabuena y sal. Mientras cuecen sofreír en una sartén: cebolla, lomo, jamón serrano y chorizo. Una vez sofrito, añadir el tomate natural y la cayena. Escurrir los caracoles y reservar un vaso de ese caldo. Mezclar el sofrito y los caracoles. Añadirle caldo si es necesario.





SECRETOS DE MI TIERRA



La Torca del Lobo.

# Las Torcas de los Palancares

A tan solo 15 minutos de nuestra ciudad, en Los Palancares, podemos disfrutar de un agradable y bonito paseo mientras descubrimos el paraje de “Las Torcas”. Se trata de grandes depresiones en terreno calcáreo provocadas por el hundimiento del suelo a causa del agua. Existen dos recorridos diferentes: el primero y más corto, ofrece la posibilidad de

visitar 5 torcas en tan solo 30 minutos. El segundo y más completo, tiene una duración de dos horas aproximadamente y durante él se pueden apreciar todas las torcas de la zona. El recorrido es accesible tanto para personas mayores como para niños, por lo que la convierte en una excursión ideal de senderismo para toda la familia.

AYER Y HOY



## Antes

Isabel Campillo es natural de Pajarón. Es usuaria del centro de día. A Isabel le gusta participar en todas las actividades realizadas en el centro. En la foto antigua podemos verla junto a su hijo pequeño el día de su boda. En la foto actual, nos transmite alegría con su expresión.



## Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Mercedes Cuenca



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Dentro de unas semanas llegará la Navidad, estamos preparando actividades para que estos días tan especiales estén llenos de momentos inolvidables, cantaremos villancicos, decoraremos el centro y haremos talleres de temática navideña. En el mes de septiembre comenzaron de nuevo los servicios religiosos, en esta ocasión se celebran los viernes a las once de la mañana. La acogida ha sido estupenda, todavía no se puede compartir este momento con vuestros familiares, pero es un paso más. El pasado día 30 de septiembre se puso la tercera dosis de la vacuna, esperemos que esto sirva para que se flexibilicen las medidas sanitarias que tenemos en la actualidad, y volvamos poco a poco a la normalidad, pero no debemos bajar la guardia y tenemos que seguir siendo cuidadosos y utilizar las mascarillas y la higiene de manos, ya que la vacuna no evita los contagios y la única forma de evitarlos es utilizar las medidas de higiene y prevención. Quiero resaltar el gran esfuerzo que siguen realizando los trabajadores, sin excepción, poniendo su entusiasmo en que el centro sea un hogar para todos nosotros y que nos consideremos una gran familia. Sabéis que estoy a vuestra disposición para aclarar cualquier duda que tengáis, también estamos abiertos tanto yo como el resto del equipo, para atender cualquier sugerencia que nos sirva a todos para mejorar y hacer más fácil la vida en el centro. Aprovecho nuevamente para agradecer vuestra paciencia y comprensión en esta etapa tan difícil, todos juntos superaremos esta situación.



COSAS DE CASA

# El concurso más delicioso

El cocinado de gachas es la actividad extraordinaria que más protagonismo otorga a nuestros participantes.

Como es tradicional en nuestra ciudad, el 21 de septiembre celebramos la festividad de San Mateo y, con él, el tradicional concurso de gachas. Una de las actividades extraordinarias que más alegra a nuestros mayores, pues son ellos mismos quienes elaboran este plato típico. Como se ha hecho en años anteriores, buscamos 3 residentes que estén dispuestos a mostrar sus mejores dotes culinarias en lo que a gachas se refiere. Cada uno con su sartén, sus ingredientes y sus “truquitos” entre fogones, preparan una sartén de esta delicia que, posteriormente, es valorada por el jurado y degustada por el resto de residentes. Mientras la comida está en el fuego, el resto de residentes participantes esperan en el salón de actos realizando diferentes actividades. Al finalizar la jornada, se obsequia a los chefs con un regalito por su participación.



Imagen de nuestras participantes en la cocina.

QUIÉN ES QUIÉN

## Lorena Campos, gerocultora

“Me gusta el cariño que dan los residentes”

- Edad: 29 años.
- En Amavir desde: 2015.
- Lo mejor de Amavir: Su gente.
- Virtud: Perfeccionista.
- Defecto: Cabezota.
- Aficiones: Playa.
- Libro: Los pilares de la Tierra, Ken Follet.
- Película: 3 metros sobre el cielo, Fernando González Molina.
- Grupo de música: Flamenco.
- Comida favorita: Paella.



RECUERDOS

## Canciones que vienen a la memoria

Durante el desarrollo de la gerontogimnasia, es inevitable que nuestros residentes y usuarios de día asocien diferentes frases con canciones que ellos cantaban. Cuando se les pide que pongan las manos en la cintura, la melodía que les viene a la memoria es: “Y mis manos en tu cintura, pero mírame con dulzor, porque tendrás la aventura de ser tú mi mejor canción”. Y, como no podría ser de otra manera, al terminar nos despedimos cantando: “Adiós con el corazón, que con el alma no puedo. Al despedirme de ti al despedirme, me muero”.



# ¡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 adhirió 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.



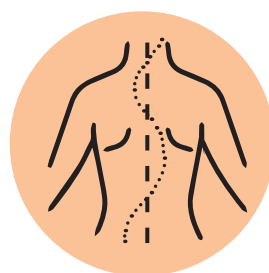
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.