

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

Celebración de las fiestas de Humanes

Un alegre concierto y un divertido concurso de cartas para estos días.

Con motivo de las fiestas de Humanes, municipio en el que se sitúa nuestro centro, en el salón multiusos se celebraron dos actos que fueron un motivo de alegría para los residentes y los usuarios del centro de día. El 23 de septiembre tuvimos la actuación de M.^a José “la Cordobesa”, y el día 24 del mismo mes un campeonato de cartas, en el que jugaron al tute. Respecto al primero, se guardaron todas las medidas necesarias para evitar posibles contagios de la COVID-19. Los usuarios del centro de día, los residentes y algunos familiares acudieron al lugar para disfrutar de un espectáculo divertido y agradable en el que la cantante nos deleitó con coplas, rumbas y pasodobles, entre otras. Además, el compañero de la artista nos cautivó con su música en directo de trompeta en algunos temas. Respecto al campeonato de tute, se celebró en el mismo lugar que el acto anterior. 16 de nuestros mayores jugaron a las cartas y se fueron seleccionando los ganadores de las diferentes mesas mediante rondas ga-



Juego de tute de nuestros mayores.

nadas, para así determinar cuáles eran los vencedores y subcampeones totales. Finalmente, se les entregó un diploma para el recuerdo además de un aperitivo para hacerles más ameno el día. Fueron dos jornadas muy agradables y que dejaron un buen sabor de boca y ganas de repetir.

Kárate en Amavir Humanes

TVE grabó una de las sesiones para el programa “Saber Vivir”.

En la sala multiusos se realizaron sesiones de kárate durante el mes de agosto. Estas fueron impartidas por el profesional Ángel Júdez de Marcos de León. Fue fundador de la empresa MueveSalud y, además de tener realizado el curso de psicomotricidad para la tercera edad, es licenciado en Ciencias de la Actividad Física. El objetivo era fomentar la movilidad, coordinación, la fuerza y el buen estado de ánimo; en definitiva, el bienestar de los residentes y usuarios del centro de día. Fue una actividad novedosa y agradable. El día 14 de octubre acudió al centro Televisión Española para grabar en el patio una sesión del programa “Saber Vivir” con algunos residentes.



Nuestros mayores en kárate.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación Sociocultural

Cine, manualidades, labores, bingo, música, videos, juegos de mesa, coro, cuentacuentos y tradición oral.

Fisioterapia

Gerontogimnasia y Psicomotricidad. **Fisioterapia en gimnasio:** mecanoterapia, electroterapia y cinesiterapia. **Fisioterapia en planta:** paseos, encamados, movilizaciones.

Psicología

Taller de psicoestimulación, taller de estimulación sensorial, taller de nuevas tecnologías, taller de lectura, tratamiento individual, estado de ánimo y tratamiento alteración de conducta.

Terapia Ocupacional

Psicomotricidad, terapia cognitiva, rehabilitación funcional, estimulación sensorial. **Actividades instrumentales de la vida diaria:** tareas del hogar y arreglo personal. **Actividades básicas de la vida diaria:** reentrenamiento en alimentación, baño, aseo y vestido, adaptación del entorno.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Decoración navideña.
Fiestas navideñas.
Cumpleaños del mes.
Salida cultural.

Enero

Visita de los Reyes Magos.
Cumpleaños del mes.
Salida cultural.

Febrero

San Valentín.
Carnavales.
Cumpleaños del mes.
Salida cultural.

SERVICIOS

Peluquería

Martes durante todo el día.

Podología

Martes de 10:00 a 14:00 h.

Misa

Martes y sábados a las 18:00 h.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

- 01/12 Venancia Rico
- 06/12 M.ª del Carmen Villar
- 08/12 José Luis Nieto
- 08/12 Esther Prada
- 10/12 Lucía Vergara
- 14/12 Carmen Núñez
- 17/12 M.ª Teresa Calvillo
- 20/12 Julia Galán
- 25/12 Francisco Medina
- 25/12 Vicenta Moreno
- 27/12 Marina Azori
- 29/12 Josefa Rodríguez
- 30/12 Marcelina Chico
- 30/12 Inocente Galván

Enero

- 02/01 Carmen Hermoso
- 08/01 María Trejo
- 10/01 Fernando Marín
- 11/01 Saturnina Caro
- 12/01 M.ª Luisa Prieto
- 12/01 Carmen Vicario
- 15/01 M.ª Luisa Sánchez
- 18/01 María Puertas
- 20/01 Juliana San Miguel
- 22/01 Teresa Ríos
- 23/01 Juan Lara
- 23/01 Alfonsa Meco
- 25/01 Carmen López
- 28/01 Crescencio Barrio
- 30/01 Pedro Díaz
- 30/01 Dolores Moreno

Febrero

- 02/02 Fernanda Chaparro
- 11/02 Milagros Gutiérrez
- 12/02 Cristina Aranda
- 15/02 Faustina Sánchez
- 16/02 Felipe Rabanales
- 17/02 Inés Bravo
- 17/02 Josefa Fernández Ruiz
- 18/02 Conrada Álvarez
- 19/02 Gabino Muñoz
- 20/02 Inocencia Melgarejo
- 23/02 Joaquina Miguélez
- 23/02 Mariano Pérez
- 25/02 Josefa García
- 25/02 Rosa Ruiz
- 26/02 Luisa Suárez
- 27/02 Eugenio Jiménez
- 27/02 María Montalvo

HOY COMEMOS Mercedes Uceda

Migas

INGREDIENTES

Aceite de oliva, 1 cabeza de ajo, pan redondo con miga, chorizo y panceta.

PREPARACIÓN

Cortamos el pan en trocitos medianos, remoja-mos el pan con agua y un poco de sal y pimentón para que se humedezca. Lo cubrimos con un paño. En una sartén con aceite pochamos los ajos enteros para que el aceite coja sabor. Retiramos los ajos y, en ese mismo aceite, salteamos el chorizo y la panceta en trozos. Una vez fritos, rehogamos las migas y los ajos en la sartén durante unos 30 minutos a fuego lento.



SECRETOS DE MI TIERRA Juan García Mateo



Comodoro desde las alturas.

Comodoro Rivadavia, localidad de la Patagonia Argentina

Comodoro Rivadavia es una localidad situada en el centro este de la Patagonia en Argentina, aunque es más conocida como Comodora. Es allí donde nació Juan García Mateo, usuario del centro de día desde diciembre de 2017. Aunque hace mucho tiempo que no vive allí, recuerda

su ciudad natal con mucho cariño. Es la ciudad más habitada de la provincia de Chubut y la cabecera del departamento Escalante en ese país. Además es un punto importante de exportación. De su puerto salen al mundo productos agrícolas e industriales locales y petróleo.

AYER Y HOY



Antes

Carmen Vicario nació en Calzada de Oropesa, en Toledo. Guarda muy buenos recuerdos de su pueblo en el que cosía y realizaba labores de lagartera. Lleva poco tiempo en nuestro centro, pero ya ocupa un lugar importante por su amabilidad y sonrisa.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Manuela Peña



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Parece que por fin vamos superando la pandemia y podemos empezar a decir que estamos viviendo una relativa normalidad, al menos así queremos que empiece a ser. Por esta razón, hemos comenzado a realizar exposiciones, actuaciones y mayor número de actividades comunes. Haciendo valoración del año que dejamos atrás, no puedo dejar de felicitar a nuestros usuarios que han sido capaces de superar situaciones difíciles y, siempre, con una sonrisa y mucho ánimo. Llegamos a las fechas más entrañables del año con fiestas que nos hacen reunirnos y disfrutar en familia. Durante los meses de diciembre y enero celebraremos juntos la Navidad, el Año Nuevo y los Reyes Magos, que nos traerán regalitos para devolver esa ilusión que sentíamos de niños. Además, realizaremos algunas salidas especiales, algunos talleres y diferentes actividades familiares de las que os iremos avisando para que podáis participar con nosotros de la vida del centro. Un abrazo.

COSAS DE CASA

Vuelve la eucaristía a Amavir Humanes

Don David oficiará las misas de la residencia.

El pasado 14 de septiembre comenzaron las misas en Amavir Humanes, que se celebrarán los martes y los sábados a las seis de la tarde. Esta actividad se dejó de realizar en marzo de 2020 y aún no se había podido retomar debido a las medidas sanitarias frente a la COVID-19. Su comienzo nos aporta normalidad dentro del centro y los residentes más devotos pueden volver a celebrar esta práctica que tanto echaban de menos. Don Vicente ha dejado paso a don David, un joven cura con mucha vitalidad, que aporta un nuevo dinamismo y energía a la misa, con una gran acogida por parte de nuestros residentes. Muchos cuentan que, tras realizar la primera misa, algunos no alcanzaban a escuchar correctamente. Al día siguiente don David acudió a impartir la misa con un micrófono y un altavoz. Fue un gesto muy gratificante y agradecido por nuestros residentes. ¡Esperamos que don David se sienta cómodo entre nosotros!



La Biblia, objeto referente de la eucaristía.

QUIÉN ES QUIÉN

Nuria Herrando, coordinadora de enfermería

“El terremoto de Amavir Humanes”.

Edad: 44 años.

En Amavir desde: 2021.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Extrovertida.

Defecto: Impulsiva.

Aficiones: Ir al campo y salir con amigos.

Libro: Los pilares de la Tierra.

Película: Dirty dancing.

Grupo de música: U2.

Comida favorita: Espaguetis a la carbonara.



RECUERDOS Antonio Sepúlveda

Una comida exótica y sorprendente

Nuestro usuario de centro de día Antonio Sepúlveda ha vivido muchos años en Brasil por motivos laborales. De esta experiencia guarda una anécdota muy peculiar. En una ocasión, tras finalizar un trabajo, una tribu indígena les ofreció a él y a sus compañeros comer mono asado. A pesar de parecer algo novedoso e interesante, no lo quiso probar, ya que, al ver el mono despellejado sobre las brasas, le dio la impresión de que era una pequeña figura humana. Es la única vez que ha declinado una invitación culinaria.

¡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.



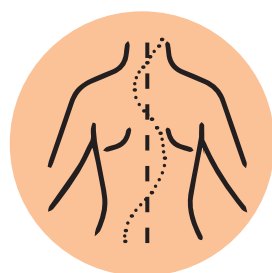
Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.