

# 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 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 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**

# La vuelta al cole con la mejor compañía

## En Amavir Nuestra Casa hemos vuelto a la rutina con las alumnas de Everest School.

Para los residentes de Amavir Nuestra Casa fue un día realmente especial, ya que recibimos en nuestro centro una visita de lo más agradable: las niñas de 5º de Primaria del Colegio Everest Pozuelo que reprodujeron a la perfección el famoso concurso de TV “Un, dos, tres... responda otra vez”, con ronda de preguntas, azafatas, “tacañonas”, bonitas actuaciones y el mejor de los regalos: todo su cariño y simpatía. Además, nos ayudaron a celebrar los cumpleaños del mes de septiembre de nuestros residentes. Fue un encuentro intergeneracional muy especial y realmente divertido para todos los asistentes, así que nuestro más sincero agradecimiento por compartir tan buenos momentos juntos. La pareja ganadora compuesta por Teodora y Benjamín, amigos y residentes de Amavir Nuestra Casa, contestaron unas rondas de preguntas como, por ejemplo: “Por 25 pesetas, digan nombres de flores”. Obtuvieron nada más y nada menos que 18 respuestas acertadas hacen un total de... venga, a pensar todos en esa multiplicación para saber la fortuna de la pareja de ganadores, eso sí, en pesetas.



Teo y Benja, amigos y residentes en Nuestra Casa Villalba.

# Súper karaoke con estrellas en Amavir Nuestra Casa

## Tributo a los 60, 70 y 80, ¿te apuntas?

Fueron varias las jóvenes promesas que demostraron ser grandes artistas cantando al ritmo de clásicos populares como “Clavelitos”, “Francisco Alegre”, “María del Carmen” o “Cielito Lindo”. Lo pasamos genial y disfrutaron mucho, ya que los residentes siguieron cantando durante toda la jornada. Sacamos del baúl los mejores recuerdos para cantar aquellas canciones alegres que nos rememoran momentos y vivencias positivas, para compartir con todos los compañeros esas letras que tanto nos gustan. Esperamos que tengáis un feliz día, os despedimos cantando “Adiós con el corazón”, hasta la próxima amigos. De regalo os mandamos un beso y una flor.



Mucho arte tienen la malagueña Charo y el granaíno Rafael, ¡olé!

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Fisioterapia**

Gerontogimnasia (mantenimiento coordinación, equilibrio y deporte), termoterapia, electroterapia, crioterapia, fisioterapia respiratoria reeducación de la marcha y circuito de rehabilitación.

**Terapia Ocupacional**

Terapia funcional, estimulación cognitiva, laboroterapia, informática, estimulación sensorial y psicomotricidad.

**Psicología**

Psicoterapia, inteligencia emocional, apoyo familiar y valoraciones psicológicas.

**Animación Sociocultural**

Taller de actualidad, juegos variados y musicales, bingo, peticiones del oyente, taller de manualidades, excursiones, cine, fiestas, celebraciones y actuaciones.

**SERVICIOS****Peluquería**

De martes a viernes de 9:00 a 13:00 h.

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Diciembre**

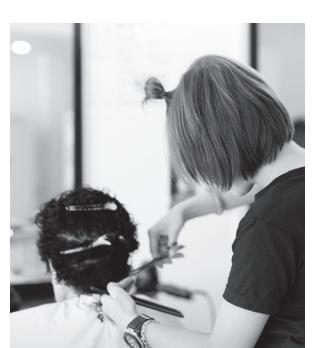
- 07/12 Exposición de felicitaciones navideñas.
- 10/12 Taller de decoración navideña.
- 17/12 Ensayo coro de villancicos.
- 20/12 Visita Colegio Everest.
- 24/12 Visita Papá Noel, regalos y cena de Nochebuena.
- 25/12 Comida de Navidad.
- 30/12 Cumpleaños diciembre.
- 31/12 Campanadas, preuvas, cotillón y cena de Nochevieja.

**Enero**

- 01/01 Comida especial “Año Nuevo”.
- 05/01 Roscón de Reyes.
- 21/01 Coro.
- 28/01 Cumpleaños del mes.

**Febrero**

- 11/02 Taller de San Valentín.
- 18/02 Visita virtual a París, la ciudad del amor.
- 25/02 Cumpleaños del mes.

**HOY COMEMOS** Rosario Ténez

# Gazpacho extremeño

**INGREDIENTES**

Aceite, habas, tomate, pepino, pimiento, cebolla, sal y vinagre.

**PREPARACIÓN**

Rosario nos cuenta cómo se hace un típico gazpacho extremeño: “Tradicionalmente lo hacíamos en un barreño de madera. Se machacaba un haba con aceite para hacer la masilla que era la base del aliño y cuando estaba bien ligado se troceaba el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla en el barreño y se aliñaba bien con su aceite, su sal y su vinagre. Se puede tomar a trozos o triturado como el gazpacho andaluz”.



Rosario, autora de la receta.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

- 01/12 Juan José Luquero
- 01/12 Ignacia Torres
- 06/12 Milagros Tarancón
- 14/12 Concepción Jabardo
- 17/12 Victoria Oviedo
- 26/12 Carmen Caballero
- 29/12 María Luisa Pecharromán

**Enero**

- 04/01 M.ª Carmen Sánchez
- 05/01 Isabel Alhama
- 07/01 M.ª Pilar Martín-Benito
- 07/01 Francisca Eulogia Núñez
- 07/01 Manuela Sánchez-Paniagua
- 11/01 Pedro Redondo

**Febrero**

- 14/01 M.ª Socorro Camino
- 15/01 M.ª Dolores Zurdo
- 19/01 Amelia Saget
- 20/01 Felisa Niso
- 25/01 M.ª Nieves Gómez
- 26/01 Luisa Sánchez

**Febrero**

- 27/01 Agustín José Luis Cayuso
- 27/01 Ángela Fernández
- 27/01 Enrique Moreno
- 30/01 Aurora Galindo
- 31/01 M.ª Josefa Manzano
- 31/01 Carmen Durán
- 01/02 Amparo Escudero
- 06/02 Mercedes de Frutos
- 07/02 Julián Orgaz
- 09/02 Francisco Ramírez
- 09/02 M.ª Antonia Solís
- 11/02 Brígida Franco
- 16/02 Encarnación Joaquina Gordillo
- 22/02 Castora Gil
- 22/02 Margarita Silvano
- 24/02 Gonzalo Santero
- 25/02 Julia Sarmiento
- 26/02 Porfiria García
- 27/02 Rosario Vega

**SECRETOS DE MI TIERRA** Rafael Pérez Guzmán, usuario de CD

# Rafael, dominicano de corazón, nos cuenta detalles de su bonita tierra

Rafael Pérez Guzmán nació en San Francisco Macorí (República Dominicana) el 24 de octubre de 1946, en una familia numerosa de 5 hermanos y 6 hermanas. Allí fue al colegio del que recuerda, sobre todo, que jugaban a la pelota y hacían gimnasia. El pueblo pertenece a Duarte, que es una provincia grande litoral y tiene bonitas playas. Además, cuenta con bastantes iglesias repartidas por la zona, algunas de ellas grandes como la de San Vicente Paúl y la dedicada a la patrona: la Virgen de Alta Gracia con un bonito paseo que llaman la Bajada. Próximas a su pueblo están otras localidades como La Laguna de Cotos y Pimentel, de este último es un famoso cantante apodado el Torito. Se le conoce por la gran tradición musical con guitarra y tambores con la que se tocan canciones típicas, aunque los estilos más populares allí son la bachata y el merengue. Rafael nos recomienda viajar a su tierra, ya que recuerda sus fantásticos paisajes con tanta vege-

tación, sus bonitas playas y, sobre todo, su gente hospitalaria y amable que, como él, saludan siempre con una gran sonrisa y mucho cariño. Rafael espera poder viajar pronto para visitar este gran país.



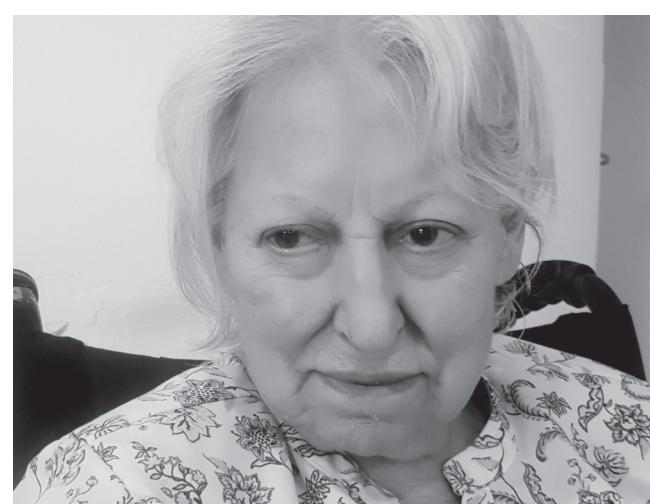
Rafael, el mejor guía dominicano que siempre tiene una sonrisa.

## AYER Y HOY



### Antes

Andrea Herrero es una mujer muy activa y moderna con múltiples aficiones. Entre ellas cabe destacar su amor por los animales y su pasión por el teatro. Ha representado algunas famosas obras como: "La corte del Faraón". También ha sido una estupenda costurera y modista que ha diseñado y realizado trajes muy elegantes y estilosos. Toda una joya de ayer y de hoy nuestra querida Andrea.



### Después

## CARTA DEL DIRECTOR

Alfredo Boullón



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

El envejecimiento activo impulsa el aprendizaje a lo largo de la vida, es una aproximación práctica que conecta este objetivo general desde un enfoque experiencial y participativo, adaptado a la vida cotidiana de las personas mayores, dotándolas de un papel activo y positivo en su proceso de envejecimiento. Orientamos a cada participante en la construcción de su proyecto personal, basado en las fortalezas de la etapa del envejecimiento, impulsando una visión positiva en su forma de vivir. Para ello, se desmontan estereotipos sociales de carácter negativo de una forma gráfica y grupal, sacando a la luz mitos y realidades, analizando su impacto en la sociedad en general y en la población mayor en particular, mediante dinámicas grupales en las que la participación y el intercambio es la tónica general para afrontar positivamente esta etapa vital. Se incide en la mejora de salud desde una perspectiva global en las áreas biológica, psicológica y social, compensando los cambios físicos y cognitivos que se dan en el proceso normal del envejecimiento, trabajando aportaciones prácticas tendentes a la construcción personal de un modelo de hábitos saludables plenamente significativos para la persona, cuya finalidad es la mejora de la autonomía y el bienestar personal. Desde la residencia, como agentes sociales de transformación, potenciamos la participación, ofreciendo iniciativas concretas de inclusión de los mayores en la comunidad, siendo miembros valiosos y protagonistas de mejoras sociales. Las ideas son lanzadas al grupo como propuestas de actividades enriquecedoras.

**COSAS DE CASA**

# Lo más divertido empieza en casa

**Aquí dejamos ideas para los mejores planes disfrutando al máximo de tu espacio, porque hoy nos quedamos en casita, ¿te apuntas?**

Organizar una sesión de cine motivadora: Hay muchas opciones para disfrutar del séptimo arte, pero lo mejor es conocer qué género te gusta, puede ser comedia, acción, musicales, clásicos, ficción... Después podemos comentar detalles para ejercitarnos la memoria y favorecer nuestra expresión verbal. Nos convertiremos en todos unos críticos de cine y además lo pasaremos genial. -Una opción super entretenida es desarrollar nuestro lado más artístico con opciones de lo más variadas: plastilina, pintura o arcilla. No hay excusas porque tenemos montones de tutoriales en Internet.

-Vamos a ponernos manos a la obra para hacer un postre de lo más saludable: coge plátanos congelados ya pelados, Tritúra-

los con unas onzas de chocolate y así de fácil tendrás un helado delicioso de lo más natural.

-Tan buen placer para el paladar, podemos acompañarlo con otro fantástico placer auditivo, así que elige algunas canciones positivas que te motiven para disfrutar a tope. ¿Empiezas con tu lista?

-Haz de tu salón una pista de baile y a darlo todo moviendo el esqueleto, no olvides que tu corazón, tu cuerpo y tu cerebro lo agradecerán porque, además, es divertidísimo.

-Por último, una sesión de relajación con una respiración lenta que favorezca tu estado de ánimo. Piensa sobre el destino de tu próximo viaje, empieza a imaginar en positivo. El mundo te espera.



Modelos e ideas para hacer en casa.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Verónica Torres, auxiliar de enfermería

**Muy querida por todos, brilla por su simpatía haciendo un fantástico trabajo.**

**Edad:** 35 años.

**En Amavir desde:** 2009.

**Lo mejor de Amavir:** El compañerismo entre los trabajadores.

**Virtud:** La paciencia.

**Defecto:** Ser metódica.

**Aficiones:** Lectura, cine y música.

**Libro:** Crónica de una muerte anunciada, de Gabriel García Márquez.

**Película:** El diario de Noah.

**Grupo de música:** Malú.

**Comida favorita:** Paella.

**RECUERDOS Carmela Gimeno**

## Viaje a Israel

Carmela Gimeno viajó a Israel hace años. Allí conoció la cultura y nos cuenta algunos recuerdos y anécdotas curiosas sobre esa aventura.

En este país, los jóvenes van al servicio militar obligatoriamente a los 18 años. Era frecuente verlos con su arma como si fuera algo de lo más común. Por otro lado, en la cultura judía no se debe consumir en la misma mesa dos productos que procedan del mismo animal.

La visita al Santo Sepulcro está dentro de una Basílica, donde hay un pequeño habitáculo con difícil acceso al que hay que entrar agachado y salir de espaldas como señal de respeto.

# ¡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.



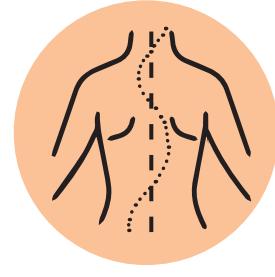
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.