

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

Vuelven los aperitivos de los viernes en el bar

Un grupo de residentes y parte del personal disfrutaron de una escapada llena de risas.

El pasado octubre retomamos las salidas de residentes tal y como hacíamos los últimos años. Esta actividad se organizó desde el Departamento de Terapia Ocupacional y se llevó a cabo con la ayuda del personal de auxiliares de enfermería y supervisión. La primera salida fue al bar más cercano de la residencia. ¿Cómo se organizó todo? El día de antes se hizo un listado con las personas que acudirían. Este listado va cambiando en cada salida. Se informó a estos residentes para que aportaran en el bote de dinero que se hizo y el mismo día se reunió a la gente en la sala de terapia ocupacional para poder salir juntos del centro. Una vez en el bar solo quedó disfrutar de la compañía. Hubo chistes, anécdotas, canciones y risas, ¡muchas risas! Este tipo de actividades tienen muchos beneficios a nivel social y terapéutico, ya que permiten relacionar y comunicarse en grupo como iguales y también con el personal del centro de una manera diferente. Además, proporcionan un bienestar emocional a los residentes. Estas salidas se repetirán semanal o quincenalmente.



Retomamos viejas costumbres.

Terapia de reminiscencia

Una técnica enfocada en la evocación de recuerdos personales.

La terapia de reminiscencia es muy utilizada con personas mayores, con y sin deterioro cognitivo. El objetivo de esta es la evocación de recuerdos de la historia personal a través de los cuales se consigue la estimulación cognitiva, funcional y social. Para llevarla a cabo se puede poner música de la época, anuncios que veían de pequeños, fotos familiares u objetos que pudiesen tener en casa. También se puede realizar de manera más guiada preguntando sobre un tema en concreto, por ejemplo: “¿a qué jugabais de pequeños?” Este tipo de técnica se realiza normalmente desde el Departamento de Psicología o de Terapia Ocupacional.



Taller de punto.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Tratamientos rehabilitadores, gerontogimnasia, reeducación de la marcha, tratamientos individualizados según patologías, psicomotricidad, electroterapia, movilizaciones en cama y programa de paseos en planta.

Terapia Ocupacional

Estimulación cognitiva, psicomotricidad, estimulación sensorial, tratamientos individuales (hemiplejías), taller de lectoescritura, laborterapia, gerontogimnasia en salones, entrenamiento ABVD (apoyo y estimulación en comedores). Movilizaciones pasivas en planta de mayor dependencia.

Psicología

Terapias individuales, resolución de conflictos en la convivencia, grupo semanal de estimulación cognitiva en ambas plantas.

Animación Sociocultural

Bingo semanal, excursiones, celebración mensual de cumpleaños, organización de festividades populares y actuaciones, cinefórum con palomitas, coordinación con el ayuntamiento del programa intergeneracional, talleres de cocina.

SERVICIOS

Peluquería

Todas las semanas, viernes de 10:00 a 15:00 h. (Serán los jueves si se planifica salida para el viernes).

Podología

Una vez al mes, ampliable si existe mayor necesidad de los usuarios.

Misa

Intentaremos retomar su periodicidad semanal en breve. Misa ofrecida a los residentes y a ausentes.

Salidas a gestiones varias

Se ofrece cada 15 días a los residentes más válidos, la posibilidad de llevarlos a Torrelaguna para diversas gestiones: bancos, otros servicios o compras varias.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Manualidades: Mural de invierno.
Taller de cocina: Galletas navideñas.
Salida a mercadillo navideño.
Manualidades: Felicitación de Navidad.
Fiesta de Navidad y bingo especial.
Día de los Inocentes.
Fiesta de Nochevieja y bingo especial.

Enero

Manualidades: Regalo de Reyes.
Vienen los Reyes.
Merienda especial.
Taller de punto: Mantas y bufandas.
Desayuno: Chocolate con churros.
Día de la Paz.

Febrero

Manualidades: Buzón y cartas para San Valentín, decoración, llaveros, etc.
Fiesta local ‘la Candelaria’.
Celebración de San Valentín, terapia especial de reminiscencia y entrega de cartas.
Sesión de cine: película romántica.
Carnaval.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

05/12 M.^a Pilar Sánchez
06/12 Teófila Bernabé
06/12 Nicolasa Rodríguez
18/12 Concepción García
18/12 M.^a José Obeso
19/12 María Martínez
23/12 Josefa Palacios
25/12 Anastasio Arriazu
29/12 Myriam Naranjo

Enero

01/01 Onofre Contreras
08/01 Dolores Hernández
12/01 M.^a Francisca Martínez
14/01 Sara Brioso
23/01 Clementina Concepción
24/01 M.^a Paz David
28/01 Carmen Vilar

Febrero

02/02 Pedro Hidalgo
02/02 Diego Serrano
03/02 María Gómez
06/02 Munder Sawaqued
21/02 Adelina Quevedo
24/02 Amparo Martínez
28/02 Julia Ruiz
28/02 Juana Torpedo

HOY COMEMOS M.^a José Alonso

Cintas de calabacín y berberechos

INGREDIENTES

4 calabacines, 120 g de berberechos, limón, 45 ml de aceite oliva virgen, 100 g de tomates cherry, orégano y pimienta negra.

PREPARACIÓN

Con un pelador de verduras hacer tiras longitudinales a los calabacines pelados. Cocer al vapor 5 minutos. Abrir los berberechos y guardar el agua de la conserva para el aliño. Lavar tomates y cortar. Mezclar con el calabacín en una fuente. Batir el agua de la conserva con aceite de oliva y zumo de medio limón. Salpimentar, añadir orégano y la ralladura de medio limón. Presentar al gusto.



SECRETOS DE MI TIERRA



El pueblo cordobés de Encarnación.

Palma del Río, un bonito pueblo cordobés

Encarnación Muñoz nació en Palma del Río hace 96 años. Se trata de un bonito pueblo en la zona sur de Córdoba, colindando con la provincia de Sevilla. Parte del pueblo está rodeado por una muralla árabe y se pueden encontrar el palacio del Conde de Palma, la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, dos conventos y el hospital San Francisco, que ahora se utiliza como residencia para mayores. Los padres de Encarnación trabajaban en Palma del Río como zapateros. Su madre era portuguesa y su padre cordobés. Vivió allí durante su infancia y juventud, feliz y

disfrutando de su familia y amigos. La belleza del pueblo se debe también a un sinfín de calles llenas de casitas blancas por donde Encarna corría y jugaba hasta su juventud, cuando empezó a trabajar con su tío Manolito León. Los veranos los pasaba disfrutando de su feria y del campo que estaba rodeado de naranjos y cortijos. Alguna vez veraneaba allí con la familia e iban hasta el famoso puente de hierro a bañarse al río Guadalquivir. En septiembre subían a la ermita de Nuestra Señora de Belén en romería. Toda ella estaba rodeada de jardines y un mirador.

AYER Y HOY



Antes

Carmen Illán tiene 67 años y es natural de Madrid. Vive en Amavir Patones desde el 2015. De jovencita estudió taquigrafía y mecanografía, trabajó en una fábrica de punto, en oficinas y en Telefónica. Tiene cuatro hijos y cinco nietos. Entre sus aficiones está leer, caminar, bailar y ver películas. Es una mujer de gran fortaleza, tesón y perseverancia. En el trato con los demás en la residencia destaca su discreción, fidelidad, escucha de total confianza y confidencialidad. Su hija hace hincapié en su enorme corazón.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Paloma Martín Jiménez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Finaliza este año donde las protagonistas han sido las palabras “reconstrucción”, “cambios”, “adaptación” y lo llamado “nueva normalidad”. Expreso mi reconocimiento y gratitud a residentes y familias por su comprensión, paciencia y apoyo, sin dejar de lado el esfuerzo y disposición que todo el personal del centro ha puesto para adaptarnos a cada situación que se presenta. Con una mirada positiva, deberíamos llamarlo innovación más que reconstrucción. Hay que ser fieles creyentes de que la única opción posible es poner la mirada en el futuro y en el crecimiento. Con prudencia, firmeza e ilusión, avanzamos. En relación a cambios, les quiero presentar de manera formal, a las nuevas coordinadoras del centro: M.ª del Mar y Patricia, muchos de ustedes ya las conocerán. Son profesionales de gran experiencia en el sector que a diario muestran un carisma especial y un gran compromiso con los mayores. Desde verano están a su disposición para todo lo que necesiten. Les agradezco el esfuerzo que están realizando por conocer bien el centro, los procesos, a los residentes y a sus familiares. Como bien indica su puesto, sin su figura de coordinación el centro estaría a la deriva. Bienvenidas a la familia de Amavir Patones. Por último, y con la mirada puesta en las futuras fechas navideñas, llega el tiempo de celebrar. La vida nos ha demostrado que hay que celebrarlo todo, por lo que ya les informaremos de todas las actividades y eventos que vayamos organizando para que sean unas fechas entrañables para todos. Un fuerte abrazo y mis mejores deseos.

COSAS DE CASA

Los debates de los lunes para favorecer la libertad de expresión

Un espacio donde poder hablar sin juzgar, desde la educación y el respeto.

Los lunes por la tarde nuestra sala se ha vuelto a convertir en un espacio de debate sano, donde nos sentamos en círculo para conversar sobre el tema elegido. Es un momento que ha tenido muy buena aceptación por parte de los mayores del centro, en el cual poco a poco se han ido animando a expresar lo que piensan con total libertad, pero siempre desde el respeto. Se debatirán temas como la juventud de antes en comparación con la actual, el uso de las nuevas tecnologías frente a las relaciones sociales, los trabajos desarrollados frente a las pensiones, la juventud y la etapa de envejecimiento, gastar el dinero y ahorrar, entre otros. El objetivo de este taller es favorecer la libertad de opinión de los usuarios y el respeto hacia las ideas de los demás, mejorar la capacidad de crítica, la socialización del grupo y sus habilidades sociales. Vamos por buen camino, sin lugar a dudas.



Nuevos momentos de debate.

QUIÉN ES QUIÉN

Eddy Alvarado, médico

Con serenidad, empatía y cariño atiende a pacientes y seres queridos.

Edad: 65 años.

En Amavir desde: 2018.

Lo mejor de Amavir: Su personal.

Virtud: Saber reconocer el valor de cada persona.

Defecto: Ser demasiado proteccionista.

Aficiones: Fútbol.

Libro: Papillon, de Henri Charrière.

Película: La vida es bella.

Grupo de música: Creedence Clearwater Revival.

Comida favorita: Marisco.



RECUERDOS M.^a Inés Sáez

Armonía y buenos recuerdos de la Navidad

La residente M.^a Inés Sáez nos cuenta sobre cuando los jóvenes salían por las calles a pedir el aguinaldo por Navidad. Tras cantar los villancicos, las madres les invitaban a pastas, turrón y rosquillas caseras. Rondaban en Nochevieja y el día de Reyes, pero la Nochebuena la celebraban en familia. Los niños se repartían el aguinaldo. En cuanto a los instrumentos musicales como la zambomba, estaban elaborados por ellos mismos. La hacían con un bote de conserva bien lavado, colocando la tripa de cerdo bien estirada y perforada con una varilla. También utilizaban otros como el almirez, la botella de anís, la pandereta, las castañuelas, bandurrias y guitarras.

¡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.



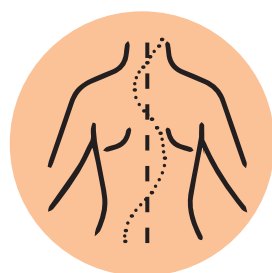
Beneficios de las salas multisensoriales



> 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 Interdisciplinarias 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.