

# 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.





Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# La COVID-19 nos da un respiro y se aligeran las restricciones

**Aumentan las visitas sin límites, se mantienen las salidas al exterior y se abren más salas del centro.**

El pasado mes de octubre, recibimos con alegría la noticia de que las restricciones provocadas por la pandemia se aligeraban en todas las residencias de mayores, salvo en las que hubiese brotes. Afortunadamente, en nuestro centro, no hubo aparición de casos de COVID-19 que nos hubiesen hecho “cerrar” de nuevo el centro. Actualmente, se puede visitar a los residentes todos los días de la semana y tantas veces como se quiera. Las visitas en la habitación, pasarán de ser tres semanales, a no tener límite de tiempo y frecuencia, lo cual es tremadamente positivo para nuestros mayores, ya que podrán recibir en “su casa” a sus seres queridos. Además, las salidas al exterior se mantendrán sin límites y se han abierto más salas del centro como la biblioteca, para las visitas interiores. Las únicas limitaciones vigentes son las que tienen que ver con el aforo, el cual no puede superar el 75% de la capacidad de la



Entrada de nuestro centro.

sala; y la petición de cita previa, para controlar el aforo total de la residencia. Coinciendo con la disminución de restricciones, durante este mes de octubre, nuestros residentes también han recibido la tercera dosis de la vacuna contra la COVID-19 con sus consiguientes efectos secunda-

rios, que afortunadamente, pasaron rápido. Así pues, parece que paso a paso, vamos retomando antiguas rutinas y costumbres. Queda poco para poder ver a los familiares por los pasillos, en algunos talleres con sus familiares, o incluso en las fiestas de cumpleaños. ¡Ya queda menos!

## Vuelta a los cumples

Un paso más en la celebración de los cumpleaños.

El pasado mes de septiembre, gracias al avance positivo de la pandemia, celebramos la fiesta de cumpleaños del mes en nuestra sala de usos múltiples por primera vez desde la pandemia. Fue una celebración muy especial porque significó una gran victoria frente a la crisis sanitaria, por lo que celebramos una fiesta muy emocionante tanto para los “cumpleañeros” como para el resto

de asistentes al evento. Entregamos regalos, tomamos un aperitivo, cantamos el cumpleaños feliz y bailamos hasta que nuestra voz y nuestro cuerpo nos lo permitió. Siempre recordaremos la fiesta con mucho cariño al ser la primera en mucho tiempo y al haberla disfrutado como nunca. Fue la primera de las muchas que celebraremos con la misma intensidad y emoción.



La imagen de la felicidad.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Lunes**

10:30 h. Musicoterapia, charlas y coloquios. 11:15 h. Lectura y cuentacuentos, psicomotricidad y estimulación cognitiva. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Cine.

**Martes**

10:30 h. Taller de actualidad, psicoestimulación. 12:30 h. Terapia funcional. 15:30 h. Cuentacuentos. 17:00 h. Manualidades.

**Miércoles**

10:30 h. Charla y coloquios, 12:30 h. Baile terapéutico. 15:30 h. Gerontogimnasia. 17:00 h. Gerontogimnsia.

**Jueves**

10:30 h. Musicoterapia, charlas y coloquios. 12:30 h. Taller de creatividad. 15:30 h. Gimnasia de mantenimiento. 17:00 h. Taller de juegos deportivos.

**Viernes**

10:30 h. Estimulación sensorial y gerontogimnasia. 12:30 h. Terapia funcional. 15:30 h. Musicoterapia. 17:00 h. Bingo. 17:00 Bingo.

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

Actuación navideña de Estrella y Antonio. Actuación navideña del grupo de bailes regionales. Fiesta de Nochebuena. Fiesta de Nochevieja. Grabación podcast navideño. Fiesta de cumpleaños diciembre.

**Enero**

Fiesta y entrega de regalos de Los Reyes Magos. Grabación podcast enero. Actuación de invierno. Fiesta de cumpleaños enero.

**Febrero**

Manualidad especial “Día San Valentín”. Grabación podcast febrero. Concurso de disfraces de Carnavales. Fiesta de cumpleaños febrero.

**SERVICIOS****Peluquería**

Martes de 10:00 a 15:00 h.

**Podología**

Jueves de 10:00 a 15:00 h.

**HOY COMEMOS** Meralda Vallejo

# “Morir soñando”

**INGREDIENTES**

Leche normal o evaporada, azúcar, hielo, limón o naranja de zumo y vainilla.

**PREPARACIÓN**

Mezclar la leche con el azúcar a tu gusto, ponerle hielo muy frío. Añadir la naranja o el limón, depende de lo que se haya elegido. Removerlo bien hasta que quede bien mezclado y añadir un poquito de vainilla.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

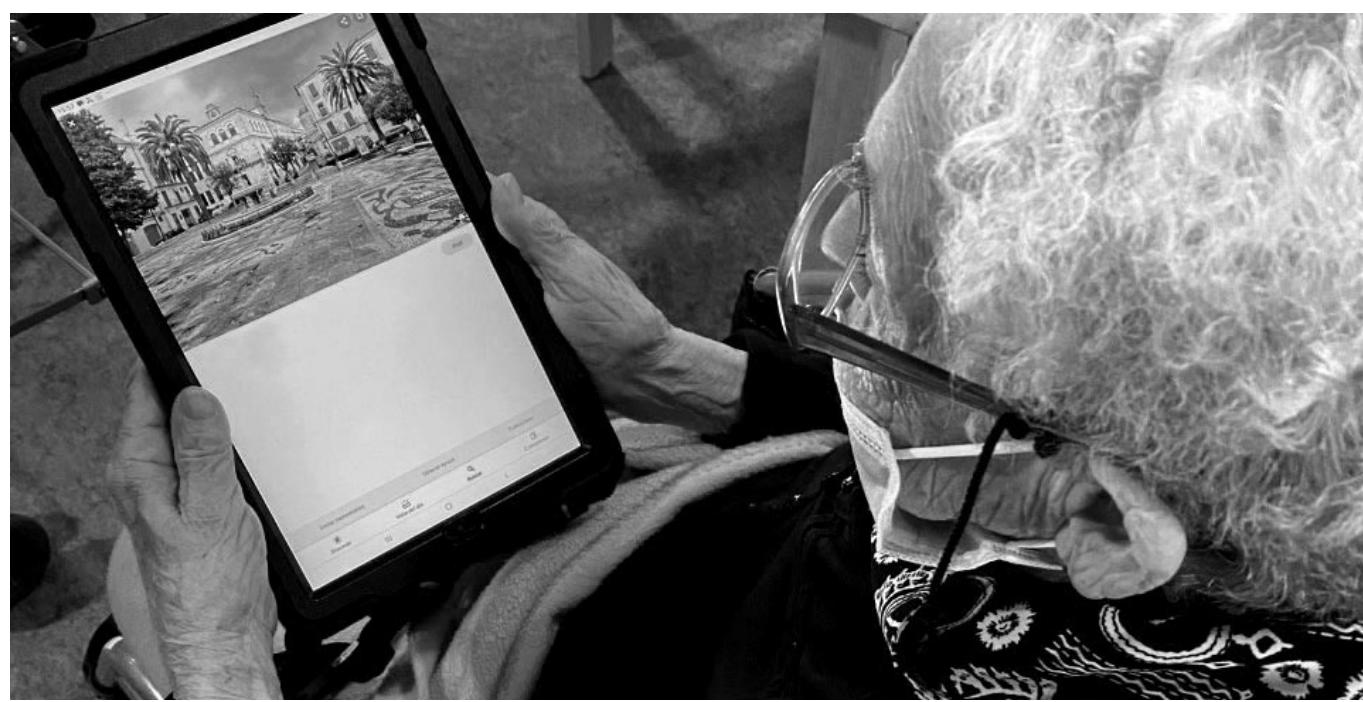
01/12 Victoria Parra  
02/12 Piedad Hernández Pérez  
03/12 Susana Quiralte  
06/12 Concepción Castro  
07/12 Concepción Garrido  
07/12 Concepción Gil  
07/12 Ángeles Medina  
08/12 Concepción Ortiz  
10/12 Pilar Cepeda  
12/12 Casilda Fernández  
14/12 Paloma Prieto  
15/12 Bibiana Lequerica  
17/12 Carmen Gil  
18/12 Encarnación Jiménez  
18/12 Carmelo Osteso  
26/12 Encarnación Arense  
27/12 Vicenta Real  
31/12 M.ª Teresa Moreno

**Enero**

01/01 María Ángeles Rubio  
02/01 Pilar Suárez  
03/01 Dolores García  
04/01 Josefa Carbonel  
04/01 Isabel Sanz  
09/01 Julián Morante  
10/01 Emilio Arias  
11/01 Victoria Santos  
12/01 Rosaura Martínez  
13/01 Milagros Cañedo  
14/01 Rosario Carmona  
14/01 M.ª Luz Ruiz  
15/01 Agustina Fonseca  
16/01 Francisco Barba  
16/01 Antonia Gómez  
18/01 Rosa María Ibisate  
19/01 Juan Antonio Camacho  
23/01 Antonio Rodríguez  
26/01 Judit Fernández  
28/01 Julia Manzano  
31/01 Carmen López  
31/01 Julia de la Cruz  
31/01 Julia Martín

**Febrero**

01/02 Ignacia García  
02/02 María Delgado  
02/02 Miguel Serrano  
07/02 Pilar Alonso  
09/02 Fernando Aguilar  
09/02 Carmen Gómez  
10/02 Luisa Estepa  
11/02 María Manzanares  
14/02 Rosario Mansilla  
16/02 Águeda Díaz  
16/02 Carmen Hernández  
19/02 María Robles  
20/02 Jacinta López  
24/02 Amelia Huerta  
25/02 José Luis Junquera  
26/02 Victoria García

**SECRETOS DE MI TIERRA** Asunción Estor

Una Imagen que evoca mil recuerdos.

## Recuerdos de Villacarrillo, donde nació Asunción

Asunción Estor, nació en Villacarrillo, Jaén, pero vino a Madrid por motivos laborales. En esta foto recuerda los verdes campos de olivos, el aceite y muchos lugares tan característicos de su tierra, a la que añora al no poder haber

vuelto en muchos años. Nos cuenta los recuerdos que le vienen a la mente al ver imágenes de su pueblo, historias bonitas de su infancia y juventud que la emocionan al compartirlas con nosotros.

**AYER Y HOY****Antes****Después**

Vicenta González nació el 31 de agosto de 1932 en Pelahustán, Toledo. Desde muy pequeña ha trabajado en el campo con sus abuelos y sirviendo en diferentes casas. No tuvo oportunidad de ir a la escuela y a los 15 años se vino a Madrid a continuar trabajando. Se casó en Pelahustán con Casimiro, que era albañil y también de Toledo. Tuvieron dos hijos, el mayor, José Javier y Pedro. Le encanta la música, el baile, los disfraces y la costura. Es toda una artista, y muy querida por todos en la residencia.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Inmaculada Gallego Muñoz



Estimados residentes, familiares y trabajadores: Quiero comenzar esta carta con la presentación de la nueva fisioterapeuta, Claudia Pérez, recién llegada a Amavir Vallecas. Se incorporó el 13 de septiembre sustituyendo a nuestro querido Ignacio, más conocido por todos nosotros como "Nacho". Nuestro compañero inició una nueva andadura profesional en la que espero que consiga sus objetivos tras tomar esta dura decisión, ya que estaba muy satisfecho realizando su trabajo con nuestros queridos residentes. Doy la bienvenida a nuestra nueva compañera Claudia esperando se encuentre bien con nosotros. Estoy segura de que todos ayudaremos a que su incorporación en nuestro centro sea lo más cómoda y agradable posible. Actualmente hemos vuelto "casi" a la normalidad sin tener que lamentar ningún contagio por el virus de la COVID-19 desde el mes de junio de 2020. Muchos son los factores que influyen en el control de contagios en los centros residenciales, aunque no me cabe la más mínima duda de que el más importante ha sido el cuidado que cada uno de vosotros habéis mantenido durante las visitas y salidas con vuestros seres queridos. También quiero señalar el esfuerzo diario que todo el personal del centro ha mostrado para que el índice de contagios en el centro haya sido cero y, cómo no, agradezco a todos y cada uno de nuestros residentes el comportamiento ejemplar en todo momento durante esta pandemia quienes, nuevamente, nos han vuelto a mostrar la sabiduría que llevan dentro. ¡Muchas gracias!

**COSAS DE CASA**

# Hábitos saludables para la llegada del mal tiempo

Incrementar el ejercicio, cuidar la alimentación y la higiene para una “salud de hierro”.

En esta época del año tendemos a ser más caseros por el mal tiempo y descuidar nuestra salud. Debemos hacer un pequeño esfuerzo para seguir una serie de indicaciones que nos aseguren una “salud de hierro” durante todo el año. Por lo tanto, es importante realizar una actividad física moderada de forma habitual. No hace falta “entrenarnos como deportistas de élite” pero no podemos dejar pasar el día sin haber hecho ejercicio. De paso, podemos tomar un poco el sol para que no decaigan los niveles de vitamina D. Este incremento de actividad ligado a la exposición a la luz del sol nos hace estar más activos para que cuando llegue el otoño, estemos los suficientemente cansados y poder dormir toda la noche. De esta manera, evitamos las siestas a lo largo del día y hacemos que el sueño sea de mejor calidad. Todo esto se debe acompañar de una adecuada alimentación en la que se consuman frutas y verduras de la época para comer sano y variado. Así recibiremos todos los aportes de minerales y vitaminas que nuestro cuerpo necesita. Y, por último, debemos seguir con las medidas de seguridad como lavarnos las manos a menudo para evitar contagios fastidiosos, ventilar los espacios para limitar la concentración de agentes patógenos y continuar usando la mascarilla en zonas comunes.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Claudia Pérez, fisioterapeuta

### Conocemos a nuestra compañera.

**Edad:** 26 años.

**En Amavir desde:** 2021.

**Lo mejor de Amavir:** El equipo de compañeros.

**Virtud:** Paciencia.

**Defecto:** Mal despertar.

**Aficiones:** Viajar, la naturaleza y leer.

**Libro:** Los renglones torcidos de Dios.

**Película:** Big Fish.

**Grupo de música:** Eagles.

**Comida favorita:** Queso.

**RECUERDOS**

## La vida de Faustina en Alemania

Hace 40 años que Faustina del Hoyo y su marido Ignacio Casado emigraron a Alemania para trabajar en la misma fábrica. Faustina se acuerda de los fines de semana en los que aprovechaban para ir al cine los sábados donde veían películas dobladas al español. Todos los domingos iban a misa a una iglesia que les pillaba justo en frente de casa. Cuando se quedó embarazada, Faustina y su marido decidieron volverse de nuevo a España para formar una familia aquí. Faustina recuerda algunas palabras alemanas y nos cuenta que se volvería a ir otra vez a este país si tuviese la oportunidad.

# ¡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.



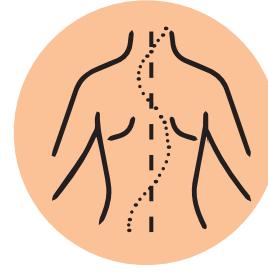
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.