

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

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 tremendamente 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. Coincidiendo 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 cumpleaños

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.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

01/12 Victoria Parra
02/12 Piedad Hernampérez
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 Areense
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

HOY COMEMOS Meralda Vallejo

“Morir
soñando”

INGREDIENTES

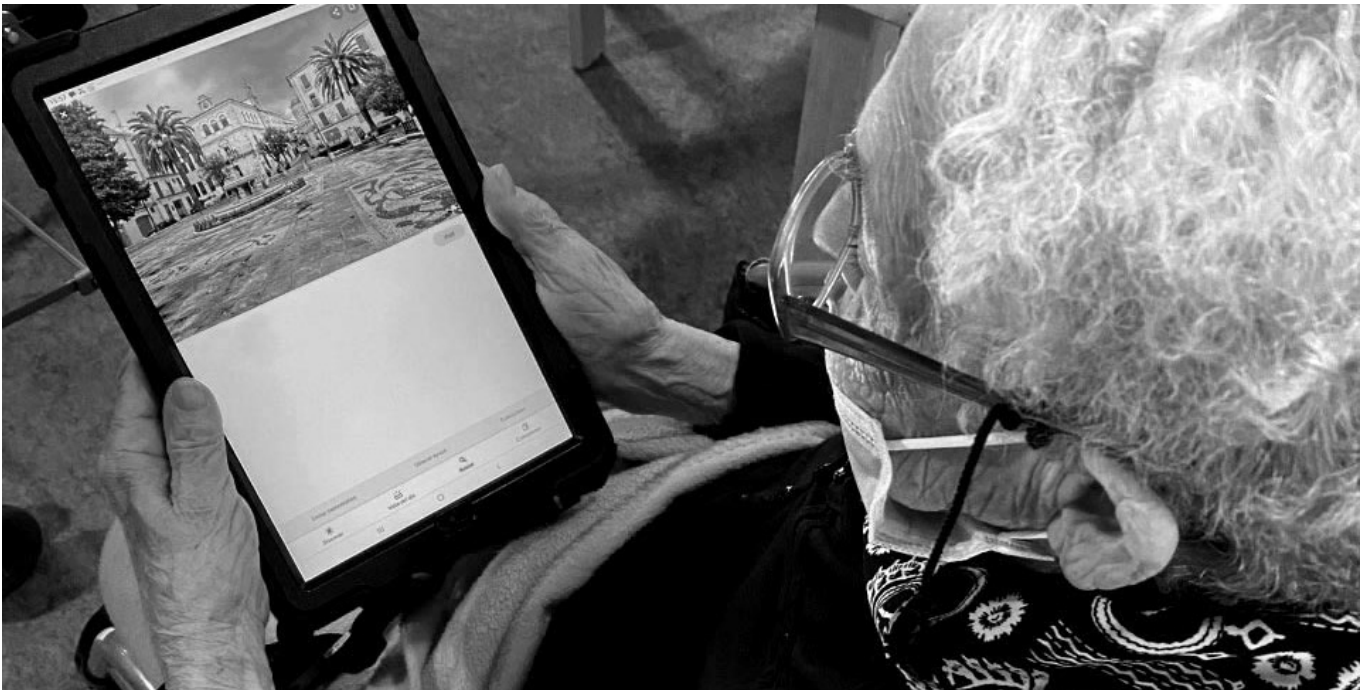
Leche normal o evaporada, azúcar, hielo, limón o naranja de zumo y vainilla.

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.



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

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.



Después

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 ocaso, 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.



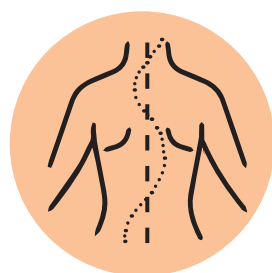
Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.