

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.





ACTUALIDAD

Amavir Tejina celebra su 13º aniversario

Una semana de actividades lúdicas y de ocio para festejar el cumpleaños del centro.

En el mes de septiembre, Amavir Tejina celebró su 13º aniversario, donde residentes y trabajadores disfrutaron de actividades y celebraciones por todo lo alto. Toda celebración tiene su propia programación, por ello, se elaboró un cronograma de actividades especiales para que nuestros residentes pudieran festejar de una manera divertida y entretenida el cumpleaños de nuestro centro. Uno de los juegos más señalados fueron las gerolimpiadas que organiza el Departamento de Fisioterapia. En este, los participantes realizaron pruebas de fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad. Con toda su energía, los participantes demostraron sus capacidades y destrezas para llegar a la meta. Toda celebración tiene su fiesta y,



Trabajadores celebrando el 13º aniversario del centro.

por ello, se realizó una barbacoa en la terraza donde degustaron un menú muy especial en el que no podían faltar las papas arrugadas, el vino del país y algo dulce como el quesillo.

Disfrutaron de un almuerzo al aire libre con un ambiente de fiesta. Esperamos que lo pasaran bien y nos vemos todos el próximo aniversario para brindar y festejar por un año más.

De paseo por el Día Internacional de las Personas de Edad

Visita a la Villa Mariana de Candelaria para conocer a la Patrona de Canarias.

Para conmemorar el 1 de octubre, Día Internacional de las Personas de Edad, un grupo de residentes visitó la Villa Mariana de Candelaria, un lugar muy agradable para pasear por su cercanía al mar y por los comercios que se encuentran en la zona. Además, pudieron ir a conocer a la Patrona de Canarias, la Virgen de la Candelaria, una basílica declarada como Bien de Interés Cultural. Los participantes disfrutaron de una mañana muy soleada, por lo que aprovecharon para tomar un pequeño aperitivo en una de las terrazas que se encuentran allí. Con este tipo de actividad se favorecen las relaciones interpersonales y la comunicación entre los residentes, además de mejorar la autoestima y el estado psicofísico.



Residentes en la plaza de la Candelaria.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación Sociocultural

Programa de ludoterapia, programa de ergoterapia, programa de intervención con la música y programa de ocio y tiempo libre.

Psicología

Programa de estimulación cognitiva sin deterioro cognitivo, programa de estimulación cognitiva con deterioro cognitivo, programa de estimulación cognitiva multisensorial y programa de reminiscencia.

Terapia Ocupacional

Programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs básicas, programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs instrumental, programa de movilizaciones pasivas y programa de rehabilitación funcional.

Fisioterapia

Rehabilitación funcional, rehabilitación de patología aguda, reeducación de marcha y equilibrio y psicomotricidad.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

24/12 Visita de Papá Noel.
31/12 Fiesta de fin de año y uvas.
Actuaciones de villancicos.
Decoración navideña.
Portal de Belén.

Enero

14/01 Salida al pueblo costero de Bajamar.
28/01 Salida al mercado de Tacoronte.
30/01 Día de la Paz.

Febrero

11/02 Salida al pueblo Valle de Guerra (fiesta de Lourdes).
14/02 Celebración del día de los enamorados/amistad.
25/02 Fiesta de Carnaval.

SERVICIOS

Peluquería

Los jueves a partir de las 10:00 h.

Podología

Dos veces al mes.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

04/12 Bárbara Alonso
05/12 Aurea Juan
06/12 Silveria Tejera
10/12 M.^a Dolores Pérez
12/12 M.^a Loreto Suárez
18/12 Laureano Pérez
21/12 Amparo Rojas
23/12 Victoriano Alonso
23/12 M.^a Victoria Barriocanal

Enero

01/01 Manuela González
03/01 Juan Daniel García
04/01 M.^a Concepción Díaz
06/01 Nieves Feria
07/01 Olga Alonso
11/01 Lucía Rodríguez
13/01 Iginia Plasencia
22/01 Yolanda León
23/01 Carmen Margarita Domínguez
26/01 Heliadora Rivero
30/01 Petra Reyes

Febrero

02/02 Fidencia Santana
15/02 Antonio Marrero
16/02 Lilia Pérez
16/02 Julia del Carmen Ramos
17/02 Amalia González
17/02 Candelaria Rodríguez

HOY COMEMOS Tania González

Fajitas mexicanas

INGREDIENTES

Cebolla, pimiento verde, rojo y amarillo, pollo, aceite de oliva, cilantro y tortitas.

PREPARACIÓN

Cortamos en juliana la cebolla, el pimiento verde, rojo y amarillo y el pollo. Ponemos dos cucharadas de aceite en la sartén y cuando esté caliente añadimos la cebolla. Salpimentamos y rehogamos bien. A continuación, añadimos los pimientos y, por último, el pollo. Para finalizar, calentamos las tortitas vuelta y vuelta, unos segundos, sin que se quemen en la sartén. Espolvoreamos con cilantro fresco y rellenamos las tortitas con la mezcla de pollo y verduras salteadas.



SECRETOS DE MI TIERRA



El grupo de usuarias del centro de día.

Rincones del pueblo de Tejina

Tejina es una entidad de población perteneciente al municipio de San Cristóbal de La Laguna, en la isla de Tenerife. Junto con Valle de Guerra, Bajamar y Punta del Hidalgo constituye una pequeña comarca. El pueblo de Tejina cuenta con una larga costa, donde podemos encontrar grandes rincones escondidos y lugares con mucha historia. Varias usuarias del centro de día recuerdan historias y hablan de diferentes zonas que se encuentran escondidas y, hoy en día, los jóvenes ni las conocen ni las visitan. Recuerdan el charco de La Lajas, un lugar de baño que solo podían visitar

cuando el mar subía (pleamar), ya que cuando esta volvía a bajar (bajamar) desaparecía y no podían bañarse. Otros nombran el barranco La Laja, que se encuentra cerca del lugar del charco, donde antiguamente había una piedra en la que se subían para saltar al mar. Además, entre risas, comentan que aquellas personas iban para bañarse con poca ropa, ya que el lugar se encuentra escondido y no lo visitaban muchas personas en aquella época. Charlas que reviven historias y recuerdan anécdotas, pero para otras personas nos hacen conocer lugares nuevos.

AYER Y HOY



Antes

En este nuevo número presentamos a M.ª de los Ángeles Cruz. Nació el 16 de mayo de 1937 y es natural de la isla de La Gomera, Hermigua. Ángeles es muy conocida, ya que trabajó más de 40 años ella sola en el Bar Submarino de Hermigua, un lugar donde ofrecía tapas y comida casera como es la carne cabra y las garbanzas. Trabajaba todo el día, ya que le gustaba atender y ofrecer a todos aquellos que iban lo mejor de ella y de sus platos.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Díaz



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

La Navidad es una época para vivir unos días muy especiales en compañía de la familia. Por desgracia, hay miles de personas para las que estas fechas son sinónimo de tristeza y añoranza agudizado por la situación de la pandemia. La soledad de los mayores en Navidad es una “epidemia silenciosa” que también vivimos en los centros de mayores y que se extiende a todos los rincones del planeta, aunque afortunadamente cada vez existen más alternativas para hacerle frente. En España hay casi dos millones de personas mayores de 65 años que viven solas. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, el 75% son mujeres, muchas de ellas tienen limitaciones de movilidad o condiciones médicas que les obligan a permanecer en casa durante estas fechas tan especiales. Pero el mayor problema no son precisamente las cuestiones de salud, una enfermedad mucho más agresiva merma su estabilidad emocional durante estos días. La soledad de los mayores en Navidad es una sombra que planea sobre los hogares y los centros de mayores de miles de ancianos socialmente aislados y al margen de las celebraciones familiares que son tan comunes en esta época del año. Desde el centro Amavir Tejina esperamos que puedan llevar a vuestros hogares a los residentes que, por fortuna, pueden disfrutar de una fecha tan especial en familia, ya que después de un tiempo tan complicado se merecen vivir una fiesta en familia y con sus seres queridos. La trabajadora social del centro estará disponible y podrá ayudar a organizar junto a los familiares. Animaos a llevarlos a casa junto a hijos y nietos.

COSAS DE CASA

“Sabores del Mundo”, una actividad nueva en nuestra programación

Los residentes “viajan” por diferentes rincones para conocer nuevos alimentos y recetas de diferentes países a través de un taller.

Desde el mes de agosto incluimos una nueva actividad en nuestras terapias y programación de talleres con el nombre “Sabores del Mundo”. Consiste en proporcionar a los residentes diferentes y nuevos alimentos, ya que algunos son desconocidos para ellos. El taller ofrece una merienda especial donde conocer la gastronomía de diferentes lugares y países. Además, hablamos de historia y cultura general de dicha zona. Asimismo, apostamos mucho por los beneficios terapéuticos que ofrecen los cursillos de alimentación, pues a muchas personas mayores les permite ejercitar una de sus aficiones declaradas o un hábito que formaba parte de la vida doméstica. Por tanto, hemos comprobado que cualquier taller

culinario encierra para ellos un significado personal del que podemos expresar un beneficio. “Sabores del Mundo” forma parte de ese elenco de pequeñas cosas cotidianas que van conformando nuestras historias mínimas, porque las comidas que elaboramos o los alimentos que ingerimos son hechos claves de ese rompecabezas que supone nuestra vida personal. Nos describen y tienen una poderosa conexión con nuestro mundo emocional. En estos meses anteriores hemos viajado a Nueva York con los hot dogs, a México con los nachos con guacamole y las fajitas, a Venezuela con las arepas, y a Francia con las crepes. Esperamos dar la vuelta al mundo y conocer nuevos sabores en los próximos meses.



Taller “Sabores del Mundo”, conociendo México.

QUIÉN ES QUIÉN

Marisol Fumero, gerocultora

“Me gusta el trato cercano con los usuarios del Centro de Día”.

Edad: 37 años.

En Amavir desde: 2018.

Lo mejor de Amavir: La atención a los residentes.

Virtud: Comprometida.

Defecto: Exigente.

Aficiones: Deporte.

Libro: Una mochila para el universo.

Película: Piratas del Caribe.

Grupo de música: Los Backstreet Boys.

Comida favorita: Arepa.



RECUERDOS Primitiva González

Mi juego cuando era niña

Recuerdo que cuando era niña, junto a la familia, nos gustaba ir al monte, sobre todo al de Pedro Álvarez en Tegueste. Allí hacíamos un columpio entre los árboles, con una soga larga y un trozo de tabla de madera para sentarnos en ella y arrullarnos, para pasar la tarde entretenidos empujándonos entre unos y otros. Jugábamos a ver quién era el que más alto podía subir y así tocar las ramas de los árboles. Se nos pasaba el tiempo entre risas y bromas. Eran bellos tiempos que no se olvidan.

¡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.



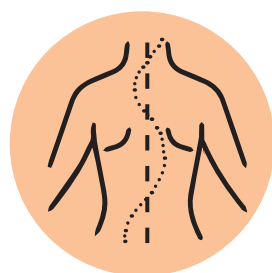
Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.