

# 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)





# 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 conciertos de música en directo y las sesiones de coro

La música aporta grandes beneficios a las personas mayores.

Retomamos los conciertos de música en directo para celebrar los cumpleaños de agosto y septiembre con el grupo de la Fundación Atiendo, formado por Jota y Juan Diego. También reiniciamos el taller de coro con nuestro director Juan Diego al frente. Escuchar música es uno de los placeres que muchos tenemos durante nuestra vida, nos ayuda a estar de buen humor y hace que disminuya el dolor crónico. La música ayuda a las personas mayores a superar la depresión, la angustia y activa su memoria. La región del cerebro donde se almacenan y recuperan los recuerdos sirve como centro de unión entre estos, entre la música y la memoria, por esta razón la música nos hace volver a momentos vividos. Es una herramienta que nos acompaña cuando estamos sufriendo momentos difíciles a cualquier edad. Cuando cantamos no pensamos, solo sentimos. Esto nos ayuda a disfrutar del presente, y a olvidarnos durante un rato de nuestros problemas. Además, favorece la comunicación, permite compartir el placer que supone el ritmo, con otras personas. Así, cantar en grupo ayuda a fortalecer los vínculos afectivos. La música es más que un momento de alegría, activa el sistema motor y favorece el equilibrio, estimula la memoria, ayuda a mantener la atención, fomenta la interacción social y mejora el estado de ánimo y la expresión verbal y no verbal. Finalmente, queremos expresar nuestro agradecimiento a la Fundación Atiendo por hacer aflorar tantas emociones.



Momentos del último concierto y de una sesión de nuestro coro de Usera.

## 21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer

### Un taller para conocer los síntomas y saber cómo actuar con personas que padecen la enfermedad.

El 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer y por ello, organizamos una actividad grupal para conocer en profundidad esta enfermedad, concienciarnos y, así, poder comprender mejor los comportamientos de algunos de nuestros residentes que la padecen. El Alzheimer es un tipo de demencia que causa

problemas con la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Los síntomas empeoran con el tiempo, afectando las tareas cotidianas. En esta iniciativa pudimos conocer cuáles son las primeras señales de la enfermedad, ciertas acciones que podemos hacer en nuestro día a día para tratar de frenar el deterioro cognitivo o cuáles son los beneficios de las terapias de estimulación sensorial en casos más avanzados. En el taller aprendimos cómo debemos comportarnos con una persona que padece Alzheimer y, por último, disfrutamos de un bello poema.



Actividad realizada en homenaje a las personas que padecen Alzheimer.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Gerontogimnasia

Se realiza de lunes a viernes entre los departamentos de fisioterapia y terapia ocupacional.

Fisioterapia

Cinesiterapia, reeducación de la marcha, mecanoterapia, termoterapia, prevención del síndrome del encamado, tratamiento neurológico, electroterapia, propiocepción y kinesiotaping.

Psicología

Psicoestimulación cognitiva y sensorial, taller de prensa, intervención individual.

Terapia Ocupacional

Supervisión/reeducación de ABVD (vestido, aseo y alimentación), terapia funcional, estimulación sensorial, movilizaciones, estimulación senso-cognitiva, psicomotricidad, musicoterapia, taller de coro, taller de nuevas tecnologías y taller de memoria.

Animación Sociocultural

Arterapia, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, animación estimulativa, taller de escritura, taller de ocio y tiempo libre, taller de coro, taller de prensa, bingo, taller de nuevas tecnologías y taller de conferencias.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

24/12 Fiesta de Nochebuena y belén viviente.  
28/12 Fiesta de cumpleaños.  
31/12 Fiesta de Nochevieja y Año Nuevo.

Enero

05/01 Visita de SS. MM. los Reyes Magos.  
19/01 Excursión al exterior.  
25/01 Fiesta de cumpleaños.

Febrero

10/02 Excursión al exterior.  
14/02 Día especial San Valentín.  
22/02 Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Miércoles desde las 10.00 h.

Podología

Tres veces al mes, preguntar en recepción.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

01/12 Palmira Álvarez  
04/12 M.<sup>a</sup> Concepción Torres  
11/12 M.<sup>a</sup> Luisa Delgado  
12/12 Rafael Arronis  
14/12 M.<sup>a</sup> de los Ángeles Gutiérrez  
17/12 Luis Esteban  
19/12 Isabel García  
22/12 David Cañueto  
22/12 Victoria García  
22/12 Mercedes Huerta  
24/12 Ana María Gómez  
24/12 Juan José Mota

Enero

02/01 Miguel Zapata  
04/01 Gregoria Castaño  
04/01 Isabel Meneses  
06/01 Salvador Molano  
07/01 M.<sup>a</sup> Cleofé Calvo  
08/01 María Álvarez  
11/01 Isabel Rueda  
15/01 Victoria Mercedes Romero  
18/01 Evencio Arriero  
20/01 Hermenegildo Matías  
23/01 Alfonsa Rivero  
25/01 Rafael Soler  
26/01 Ángel Gutiérrez  
26/01 Antonio Hernández  
26/01 Concepción Rodríguez  
26/01 M.<sup>a</sup> Pilar Telo  
27/01 Eulalia García  
27/01 Purificación Pedrosa  
29/01 Antonia Pastor  
29/01 Martín Rodríguez

Febrero

01/02 Brígida García  
02/02 Magdalena Martínez  
07/02 Consuelo Zurdo  
08/02 Dionisio Sacristán  
13/02 Dominga Rodríguez  
15/02 Luisa Guadalupe Aranega  
17/02 Julia Pérez  
22/02 M.<sup>a</sup> Ángeles Rodríguez  
22/02 Pedro Sedano  
23/02 Matilde Sanz  
24/02 Francisco Arenas  
24/02 Providencia Ruiz  
25/02 Jerónima Guerrero  
27/02 Yineb Hach Salem  
27/02 Juliana Martín  
28/02 Dulce Cabrera

HOY COMEMOS Elena García

Paella al horno

INGREDIENTES

Arroz, aceite, pollo, conejo, gambas, agua, sal y azafrán en rama.

PREPARACIÓN

Mientras pongo la paellera en la lumbre, voy calentando el horno. En la paellera frío el pollo y el conejo. Aparte, pelo las gambas y cuezo las cáscaras para aprovechar el jugo. Echo el arroz en la paellera junto con la carne y añado el agua y el caldo de marisco. Cuando empieza a cocer lo meto al horno. Media hora después, ¡listo para comer! Y, ¡rico, rico! “¿La paella? Mucho mejor al horno. Se hace de lujo”.



Nuestra experta paellera.

SECRETOS DE MI TIERRA Margarita Solís



Montánchez, un lugar con encanto.

# Montánchez, tierra de grandes historias

Esta vez nos encontramos en la Comunidad de Extremadura, que nos sorprende con uno de sus tantos y hermosos lugares. En Cáceres se encuentra ubicado el hermoso pueblo de Montánchez, el cual hemos podido conocer gracias a nuestra querida montanchega Margarita Solís. Tierra de grandes historias, gente amable, arquitectura muy interesante y, además, el jamón ibérico más rico que puedas probar en estas tierras. Es un pueblo en el que se pueden observar todos los

siglos de historia y vida, se trata de uno de los lugares por el cual se pelearon moros y cristianos durante centenares de años. Actualmente, y debido a la buena conservación del pueblo, se pueden ver las murallas, la Torre del Homenaje e incluso algunos aljibes y también la Ermita de Nuestra Señora de la Consolación. Como dato singular, el cementerio de Montánchez está pegado a las antiguas murallas y fue declarado el más bonito de España en el año 2015.

AYER Y HOY



## Antes

Cándida nació en Pueblonuevo del Terrible, Córdoba, el 9 de julio de 1924, aunque en su DNI no pone eso. Durante la guerra, se fue junto a su madre a Francia, hasta que en la postguerra se mudó a Madrid donde conoció a Antonio con quien se casó. Tuvo 3 hijos: la Antoñorra, su niña, que seguramente os habrá pedido alguna vez que la invitéis a un café; Elvira y Jesús. Trabajó pintando figuras de indios y limpiando casas. Le encanta cantar, vacilar y tocar a todo el mundo. Su pasión es el chocolate negro.



## Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Catrola



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Nos aproximamos a dos fechas entrañables: la celebración del XII aniversario de Amavir Usera y la Navidad. Para conmemorar estos acontecimientos organizaremos distintas actividades para que los residentes disfruten de las fiestas con alegría en unos días cargados de emotividad. Continuamos adaptándonos a los cambios marcados por los protocolos sanitarios de la Comunidad de Madrid y quiero, una vez más, daros las gracias por vuestra comprensión y colaboración, juntos lo estamos consiguiendo. En este sentido, la dosis de recuerdo de la vacuna frente a la COVID-19, que hemos puesto a nuestros residentes en otoño, nos ayudará a estar más seguros. No obstante, no hay que bajar la guardia y debemos respetar las medidas de seguridad dentro y fuera del centro. En octubre se jubiló nuestra compañera Pilar Pavón, coordinadora de gerocultores, y quiero destacar su trabajo a lo largo de estos años, con su buena predisposición y alegría, que nos hacía más fácil nuestro día a día. Damos la bienvenida a la nueva coordinadora de gerocultores de Amavir Usera, Francisca Manzano, a quien todos ya conocéis y que, sin duda, nos ayudará a dar continuidad al departamento. Por último, os recuerdo a los familiares la importancia de comunicar en recepción las salidas de nuestros residentes y las horas de llegadas en las noches de Nochebuena y Nochevieja y la reserva anticipada de las comidas que queráis realizar en el centro en Navidad, Año Nuevo y Reyes, si los protocolos de Salud Pública lo permiten. El equipo de Amavir Usera os agradece vuestra confianza y apoyo.



## COSAS DE CASA

# ¡Feliz vida, Pili!

**Pilar Pavón, nuestra supervisora de gerocultores, se jubila tras 10 años en nuestro centro.**

El pasado 8 de octubre nuestra querida Pilar Pavón, supervisora de gerocultores en el centro, dio por finalizada su etapa laboral en Amavir Usera, dando paso a un nuevo ciclo de su vida, ¡la jubilación! Desde Amavir Usera ya la echamos de menos y, a su vez, todos los compañeros le deseamos una feliz vida compartiendo más tiempo con sus familiares, seres queridos y contando con momentos para disfrutar de sus hobbies. La despedida fue un día lleno de sorpresas y emociones, donde todos pudimos decirle adiós mostrándole todo nuestro afecto y agradecimientos tras 10 años en el centro. Durante todos estos años, Pilar ha demostrado entrega hacia nuestros mayores, vocación y la mayor dedicación hacia su trabajo. Además de ser a su vez una gran compañera y siempre dispuesta a ayudar. Así, Pilar deja paso a Francisca Manzano, más conocida como Paqui, como nueva supervisora de gerocultores, quien compartirá puesto con M.<sup>a</sup> José Serrano.



Último día de trabajo de nuestra compañera Pilar Pavón.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Mamen Montes, farmacéutica

**“Carpe Diem: vive el momento, el tiempo no se puede guardar”.**

**Edad:** 48 años.

**En Amavir desde:** 2014.

**Lo mejor de Amavir:** El equipo humano que me rodea.

**Virtud:** Optimista, resolutiva y resiliente.

**Defecto:** Impuntual.

**Aficiones:** Viajar, salir con amigos y familia, gastronomía y bailar.

**Libro:** Cometas en el cielo, de Khaled Hosseini.

**Película:** Ghost.

**Grupo de música:** Camilo.

**Comida favorita:** Cachopo.



## RECUERDOS

## El viaje a Siria de Filomena Cercadillo

Filomena recuerda la localidad de Alepo donde visitó la Ciudadela, importante por sus vistas a toda la ciudad. También conoció la Gran Mezquita de Damasco, lugar de oración y descanso. Antes de entrar te colocan una túnica que cubre hombros y cabeza. La ciudad de Palmira está construida en medio de un oasis y es impresionante su gran Columnata. Cruzaron el desierto y pararon en Biblos donde se habla arameo, la lengua de Jesús. En su camino vieron una jaima, ¡qué bonita! Son tiendas de campaña donde viven los pastores nómadas. Son amplias y están adornadas con telas de colores. Los lugareños, muy amables, les invitaron a un té. Agradecidos se despidieron y continuaron rumbo a Bosra.



# ¡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.



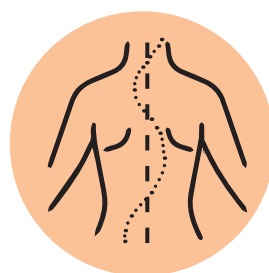
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.