

# 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

# Eva y Marcos, bebés casi reales con fines terapéuticos

## Una terapia no farmacológica para el bienestar de las personas con demencia.

En Amavir Valdebernardo mejoramos el bienestar de las personas con demencia mediante el uso consciente y prudente de la terapia con muñecos. Con la presentación de estos bebés queremos derribar barreras y demostraros que, a través de esta terapia no farmacológica, podemos obtener grandes beneficios sin que parezca un juguete. Esta técnica se emplea principalmente para cubrir necesidades básicas, tales como el apego, la inclusión en el entorno social y para recuperar un rol que han dejado de tener, como, por ejemplo, confeccionando ropa a través de talleres de costura y punto. De esta manera hacemos que esta actividad se convierta en una ocupación significativa del pasado. Se ha demostrado que, a través

del bebé, se ofrece la posibilidad de cuidar en lugar de siempre ser cuidados. Permite expresar emociones y sus necesidades a través del muñeco. Asimismo, prevenimos complicaciones a largo plazo a causa de la demencia, reducen la ansiedad, mejoran las habilidades sociales y, por lo tanto, favorece la capacidad de comunicación, el bienestar, aumenta la autoestima, disminuye la angustia del residente y enriquece la autonomía en el desarrollo de las actividades de la vida diaria. Este método se ha convertido en un arma “muy útil” y tiene el poder de proporcionar calma. Además, a nuestros mayores les hace recordar épocas más felices de su vida y tienen la sensación de que alguien les necesita. Hemos integrado esta terapia que ha tenido una gran acogida y ha sido muy positiva. Por lo tanto, podemos concluir que, en personas con demencia, tiene el poder de calmar.



Eva y Marcos estrenan la ropita que les han confeccionado.

# Videollamadas que dan vida

## Las nuevas tecnologías nos ayudan a estar más cerca de nuestras familias.

Las nuevas tecnologías fueron nuestras aliadas en la pandemia y las videollamadas se convirtieron en un canal fundamental para que residentes y familiares mantuvieran la comunicación. Además de trabajar de acuer-

do a las medidas de prevención establecidas, el equipo de profesionales del centro tiene también entre sus prioridades mantener su bienestar emocional, algo fundamental en periodos de aislamiento como el que vivimos. A través de la realización de este tipo de llamadas, ayudamos a los residentes a combatir la soledad y el aislamiento social, les sirve de desahogo y logran sobrellevar la incertidumbre reduciendo también sus niveles de estrés.



¡Qué buen invento!

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia Ocupacional

Terapia manipulativa, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, entrenamiento de AB-VDs, habilidades domésticas (AIVDs), taller de reminiscencias, deporte terapéutico, taller de cinefórum.

Animación Sociocultural

Terapia musical, estimulación sensorial, vida activa, actividad artística, gerontogimnasia, bingo, orientación a la realidad, prensa, ocio y tiempo libre, cine, escuela de adultos, juegos de habilidad mental, taller de costura, deporte terapéutico, arreglo personal, entre tú y yo, paseos, fiestas de cumpleaños, actividades extraordinarias y otros festejos.

Fisioterapia

Mantenimiento funcional, bipedestación y reeducación de la marcha, termoterapia, control de la marcha, cinesiterapia activa y pasiva, control postural y tratamientos de pacientes agudos.

Psicología

Estimulación cognitiva para deterioro leve, moderado y severo, estimulación sensorial, programa de actividades cotidianas, intervenciones individuales.

HOY COMEMOS M.ª Sol Alcalá Huerta

Tarta de manzana

INGREDIENTES

6 manzanas Golden, 1 taza de harina, 1 taza de azúcar, 1 taza de leche, 2 huevos y mermelada de albaricoque para dar el toque final.

PREPARACIÓN

Pelar y descorazonar las 6 manzanas, cortar 4 de ellas en tacos, 1 se cortará en láminas con forma de media luna para colocar en la superficie de la tarta como decoración y la manzana restante se reservará para la masa, donde se batirá con los ingredientes. Meter al horno 45 min.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Cine especial Navidad.  
Actividades navideñas especiales.  
Fiesta de cumpleaños.

Enero

Visita Reyes Magos.  
Fiesta de cumpleaños.

Febrero

Carnavales.  
San Valentín.  
Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Viernes de 10:00 a 19:30 h.

Podología

Miércoles de 10:00 a 14:00 h.

Misa

Domingos a las 11:00 y a las 11:30 h.



M.ª Sol trabajó con el gran Karlos Arguiñano.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

- 03/12 Jesús Núñez
- 08/12 María Moreno
- 09/12 Asunción Montero
- 12/12 Ignacia Salazar
- 13/12 Jesusa Merino
- 14/12 Lucía Barragán
- 14/12 Dolores Sáiz
- 15/12 María del Carmen Ariza
- 18/12 M.ª Ángeles Muñoz
- 19/12 M.ª Adelina Fernández
- 20/12 M.ª Antonia Sanz
- 23/12 Dolores Quesada
- 24/12 León Espinosa
- 24/12 María Navarro
- 25/12 Julia Panzano
- 26/12 Marina Herrero
- 28/12 Pilar Devora
- 29/12 Juana Tato

Enero

- 02/01 Isabel Fernández
- 02/01 Manuel García
- 03/01 Isabel Rodríguez
- 06/01 Eduardo Gil
- 06/01 Gaspara Gonzalo
- 12/01 Encarnación Teresa
- 17/01 Antonio Casas
- 18/01 Margarita García
- 20/01 Isabel Arranz
- 20/01 Adelaida Bayo
- 20/01 Rosa Riojo
- 20/01 M.ª Luisa Serrano
- 21/01 M.ª Pilar Martín
- 22/01 Francisco Cabrera
- 23/01 Raimunda Ramírez
- 24/01 Francisca Marín
- 26/01 Matilde Buenadicha
- 29/01 Alfonso Martínez

Febrero

- 01/02 Ana M.ª Trabado
- 03/02 Lorenzo Martínez
- 04/02 Juan Antonio Barrajón
- 09/02 Antonia Rea
- 13/02 M.ª Luz García
- 15/02 Carmen Sánchez
- 17/02 Encarnación Martínez
- 17/02 Emilio Ranz
- 19/02 Andrea Andújar
- 19/02 Pablo Doncel
- 20/02 Clemente Jorge
- 22/02 Antonia Raez
- 23/02 Gloria Méndez
- 24/02 Magdalena Bermerjo
- 25/02 Ángel Olmos
- 25/02 Leonor Rodríguez
- 27/02 M.ª Luisa Díaz



SECRETOS DE MI TIERRA Isabel Arranz



Isabel, una apasionada de los pueblos.

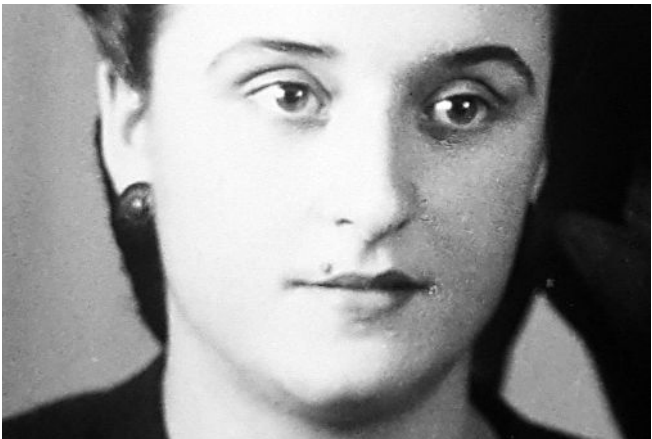


# La infancia de Isabel Arranz en Villavaquerín

Nací en Villavaquerín y, cuando era pequeña, con 9 años, recuerdo que teníamos una profesora llamada doña Consuelo a la que le gustaba hacer zarzuelas con los alumnos. Había una estrofa que decían las chicas: “dónde estarán nuestros hombres que a la cita no quieren venir” y contestaban los chicos, que en realidad eran chicas disfrazadas de chicos. Por ese entonces yo cantaba en el coro e íbamos a cantar en un bautizo, pero el señor cura se enteró de

que las niñas se disfrazaban de niños y como represalia no nos dejó actuar. Se formó una buena revolución en el pueblo por este motivo. También recuerdo que en aquel tiempo no había hospitales para parir y que mi madre se puso de parto en el campo. En ese momento me angustió porque cuando ya nos íbamos a la casa tuve que llamar corriendo a mi abuela para que avisara a la partera y mi hermano casi nació en el campo. ¡Qué tiempos aquellos!

AYER Y HOY



## Antes

Nací en Puente Genil el 11 de agosto de 1926 en una familia muy buena y hospitalaria, pues éramos 7 hermanos y acogimos a otros 3 familiares. En época de la guerra, desalojaron un centro de mayores y acogimos a otros 3 ancianos en nuestra casa. Soy muy católica y me gustaba ir a misa con mis primas y amigas. Para mí la Semana Santa es muy especial. Con 20 años conocí a mi marido y 7 años después nos casamos. Tuvimos 3 maravillosos hijos, nietos y mi gatita, ¡de nuevo una familia muy extensa!

## Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Nuria Lucas



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Afortunadamente, la situación de calma y mayor tranquilidad ha regresado a nuestro centro y por eso me gustaría aprovechar esta edición del periódico para daros las gracias, ya que esto no hubiera sido posible sin la colaboración de todos vosotros. A todos los profesionales de la residencia por el esfuerzo, entrega y dedicación, ¡gracias! Vuestra labor durante todo este tiempo y a pesar de la situación ha sido encomiable. A los familiares, os agradezco las muestras de cariño, comprensión, paciencia y las palabras de ánimo que nos habéis brindado en todo momento. Y, por supuesto a vosotros, nuestros residentes, gracias por esa capacidad de resiliencia y por darnos, una vez más, una lección de vida y coraje que nos sirve de motivación a todos los trabajadores de Amavir Valdebernardo y nos anima aún más, a seguir procurando vuestro máximo bienestar. A punto ya de entrar en el último mes del año, estamos con muchas ganas de hacer cosas y con la vista puesta en la decoración del centro para elaborar bonitos detalles que adornen las próximas navidades que, a buen seguro, nos harán pasar momentos muy entrañables. Quedo a vuestra entera disposición para cualquier cosa que pudierais necesitar. Un fuerte abrazo.



COSAS DE CASA

# Vuelven las salidas por nuestro barrio y paseos por los parques

Pequeñas cosas como una conversación o un aperitivo que nos hacen esbozar sonrisas.

Echábamos de menos las salidas por el barrio y disfrutar de las mañanas, del aire que mueve las hojas de los árboles viendo cómo caen a nuestro paso y las conversaciones mientras atravesamos nuestro Parque de Valdebernardo. También nos gusta saborear el aperitivo y un buen vermú en buena compañía, compartiendo experiencias y recuerdos de antaño, afianzando amistades y formando otras para crear memorias conjuntas. Dábamos paseos que dibujan sonrisas, esas que nos alegran el corazón y que nos iluminan la mirada. Con estas salidas conseguimos esbozar sonrisas que valen mucho más después de estos últimos años. Estas escapadas de ocio que estábamos deseando retomar, y que nos encanta compartir con nuestros mayores. Momentos únicos con ellos que deseamos seguir viviendo en familia.



Algunos de los residentes disfrutando del sol.

QUIÉN ES QUIÉN

## Cristian López, auxiliar de enfermería

“Mentalidad, siempre fuerte”.

- Edad:** 29 años.
- En Amavir desde:** 2021.
- Lo mejor de Amavir:** El compañerismo.
- Virtud:** Constancia.
- Defecto:** Cabezonería.
- Aficiones:** El deporte y disfrutar con mi pequeña en el parque.
- Libro:** Las sagas de Harry Potter y el Señor de los Anillos.
- Película:** La Matanza de Texas y Ace Ventura.
- Grupo de música:** Camilo y Jarabe de Palo.
- Comida favorita:** La pasta.



RECUERDOS

## Día de Acción de Gracias

Acción de Gracias es una celebración típica estadounidense. Se trata de una cena en la que tradicionalmente se come pavo y se reúnen familiares y amigos para agradecer todo lo bueno que ha traído el año y a todos los miembros por lo que han compartido juntos. Asimismo, hay otras celebraciones como Halloween o Black Friday que han llegado a formar parte de nuestra cultura, por lo que ¿podemos también tomar esa buena costumbre de dar gracias y compartir un día tan bonito con nuestros familiares y amigos? Esperemos que en un futuro cercano este día también forme parte de una tradición.



# ¡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.



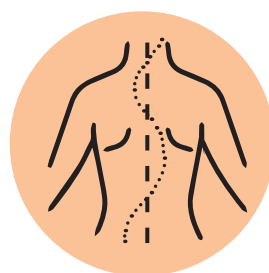
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.