

# 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.



**ACTUALIDAD**

# Excursión a la Casa Lope de Vega

Primera escapada tras el verano para conocer anécdotas y curiosidades del poeta.

El pasado 14 de octubre un grupo de residentes pudo visitar la Casa Museo Lope de Vega. Un guía muy agradable nos estuvo explicando dónde vivió don Lope, dónde descansaba, escribía o recibía a amigos. Asimismo, nos mostraron todas las dependencias de la casa. Entre ellas nos llamó la atención el patio interior que está compuesto por un corral y diversas plantas: un granado y una parra entre otros, ya que al escritor le gustaba mucho el huerto. Vivió en la casa 25 años de su vida. Era muy creyente y en esta tenía una capilla en homenaje a San Isidro Labrador. En la casa había varias escaleras, lo que hizo que redujésemos el grupo de visita. Para aquellos residentes que no pudieron visitar el museo por temas de movilidad, nos han ofrecido venir a nuestro centro el 4 de enero para que todos podamos conocer la casa de Lope de Vega desde nuestro propio hogar con apoyo audiovisual y un orador que nos explicará todas las anécdotas y curiosidades del lugar. En la visita nos contaron múltiples historias de la época, como que la cocina era muy antigua con el caldero y la lumbre. El tiempo acompañó y pudimos disfrutar de la salida, viendo en el recorrido la zona centro de Madrid. Esta es una primera excursión de muchas más que vamos a poder realizar, ya que las restricciones en cuanto a la pandemia son menos estrictas gracias a que las campañas de vacunación están funcionando muy bien en nuestro país.



Nuestros residentes en la visita al museo Lope de Vega.

# Doble celebración: Día Mundial del Alzhéimer y Día Internacional de las Personas de Edad

## Creación de árboles y vídeos que permiten poner en valor las capacidades de nuestros mayores.

El 21 de septiembre se celebró el Día Mundial del Alzhéimer. A lo largo de la semana creamos un árbol con los residentes en el que las hojas simbolizaban aquellas capacidades que se pueden ir perdiendo con la enfermedad, lo que podemos aportar desde la familia y los profesionales necesarios para mantener estas habilidades el mayor tiempo posible. En el centro de día tenemos un árbol con fotografías de ayer y hoy en el que nuestros usuarios se reconocen. Esto les ayuda a cohesionar el grupo, así como a trabajar los recuerdos. Para celebrar el 1 de octubre, el Día Internacional de las Personas de Edad, confeccionamos entre familiares, residentes y trabajadores un bonito vídeo en el que pusimos en valor todo aquello que ganamos con la edad.



Actividades realizadas por nuestros residentes y usuarios de Amavir Villaverde.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Psicología**

Atención individualizada y atención a familias, ayuda a la adaptación al centro, mejora de la convivencia.

**Fisioterapia**

Círculo de rehabilitación, tratamientos individuales, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, electroterapia, gerontogimnasia, movilizaciones pasivas, programa de marchas, intervención en planta y ortopedia.

**Terapia Ocupacional**

Psicoestimulación en sala, rehabilitación funcional en sala, estimulación sensorial, movilizaciones pasivas MMSS, gerontogimnasia, ortopedia e intervención en planta.

**Trabajo Social**

Atención a familias y residentes.

**Animación**

Miércoles y jueves por la mañana. Bingo en planta.

**SERVICIOS****Peluquería**

Martes y jueves.

**Podología**

Miércoles cada 15 días.

**Misa**

Sábados a las 17:30 h en planta.

Existen otros servicios extras como: óptica, odontología, ortopedia, logopedia y audiológia.

**HOY COMEMOS** Rosa Salamanca**Galletas de mantequilla****INGREDIENTES**

Mantequilla, azúcar, huevo, dos cucharadas de esencia de vainilla, harina y una pizca de sal.

**PREPARACIÓN**

Lo primero, ponemos la mantequilla a temperatura ambiente con azúcar y lo mezclamos todo. Cuando tengamos una masa homogénea, añadimos el huevo y las dos cucharadas de esencia de vainilla. Ahora ponemos la harina y la pizca de sal. Tapamos la masa y la metemos en el frigorífico dos horas. Después, colocamos la masa sobre la encimera y hacemos las galletas con los moldes que hayamos elegido. Finalmente las metemos al horno previamente calentado a 180° C y en 10 minutos estarán cocinadas.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

02/12 María Castellano  
05/12 Pilar Gonzalo  
06/12 Miguel González  
13/12 Toribia Navarro  
13/12 Pedro Pérez  
19/12 M.<sup>a</sup> Pilar Algara  
19/12 Emilia García  
20/12 Milagros Caballero  
21/12 Tomasa Rodríguez  
22/12 Francisco Guirado  
24/12 Manuela Carpintero  
28/12 Francisca Rivas  
29/12 Tomás Rivera  
29/12 María Soltero  
31/12 Amparo García

**Enero**

02/01 Josefa Sacristán  
05/01 Emilia Reyes Castro  
10/01 Milagros Maroto  
12/01 Ana Sánchez  
13/01 Victorino Peláez  
14/01 M.<sup>a</sup> Carmen Fraile  
15/01 Vicenta Hernández  
19/01 Antonia Díaz  
21/01 Ana M.<sup>a</sup> Arrebara  
21/01 M.<sup>a</sup> Cruz Hidalgo  
25/01 Agustina González  
25/01 Rosario Hernández  
27/01 Juan Carrasco  
31/01 Isabel Campos

**Febrero**

03/02 Cirilo Barrero  
03/02 Magdalena Donaire  
03/02 Julia López  
08/02 Amparo Valenzuela  
12/02 Sebastián Codesal  
12/02 M.<sup>a</sup> Carmen Sánchez  
13/02 Gregorio Expósito  
14/02 Isabel Alcoba  
17/02 Saturnino Mendoza  
17/02 Juliana Perales  
19/02 María Bardón  
23/02 Marcelina Ludeña  
23/02 M.<sup>a</sup> Antonia Rodríguez  
24/02 Mercedes Cerezo  
27/02 Manuel Villar

**SECRETOS DE MI TIERRA**

El Castillo de Fuentidueña.

## Fuentidueña, Conjunto Histórico desde 2007

Fuentidueña es un municipio de España ubicado en la provincia de Segovia, comunidad autónoma de Castilla y León. Cuenta con alrededor de 100 habitantes. En 2007 buena parte de la ciudad fue declarada Conjunto Histórico. Algunos de los monumentos más importantes son: el Castillo de Fuentidueña, la Iglesia de San Martín, la iglesia de San

Miguel, la iglesia de Santa María, el Hospital de la Magdalena, la Capilla del Pilar y la Necrópolis medieval. Las comidas típicas son el lechazo, el cordero, el cochinillo y el ponche segoviano. Por otro lado, las fiestas más importantes son las de San Miguel Arcángel y San Mateo, ambas celebradas en septiembre.

**AYER Y HOY**

**Antes**



**Después**

Nuestra residente María nació hace 84 años en San Martín de Montalbán. Allí transcurrió su más tierna infancia junto a sus cuatro hermanos. En esta etapa de su vida disfrutó de trabajar en la huerta y vender sus productos. También de las fiestas como la del Santísimo Cristo de la Luz. A sus 17 años se trasladó a Madrid, donde trabajó como asistente en una casa. En esta etapa conoció el Madrid más castizo y rincones como El Retiro. María nos regala cada día su mejor y más sincera sonrisa.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Adelaida Candell Bravo



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Estamos atravesando un camino lleno de cambios constantes que requieren de la voluntad y la participación de todos, aunque está claro que es una necesidad común. Aún no hemos llegado a implantar la estabilidad plena, llegarán más cambios, por lo que hay que mantener una mente abierta y flexible. Como en cada caso, seréis informados de cada paso que vayamos dando. Insisto en la importancia de que aunemos fuerzas para hacer que la residencia siga siendo un hogar en el que transcurre la vida de nuestros mayores y de la que tenemos la obligación de aprender. Sin perder de vista la idea de que los rebrotos pueden suceder, si todos mantenemos las medidas de prevención, evitaremos esta exposición o, si ocurre, que sea con la menor gravedad e impacto posible. Aprovecho para recordar que la mascarilla homologada (quirúrgica o de mayor categoría) es de uso obligatorio durante toda la estancia, sin excepción a interior o exterior. Dejo a un lado este asunto y aprovecho para recordaros que nuestros médicos y enfermeros están a vuestra disposición, aunque hay un marco en el que movernos, ya que no pueden atender vuestras demandas en el mismo momento en el que se encuentran atendiendo a nuestros mayores. Llegará un tiempo en que volvamos a establecer un horario de atención a familias para ir perfilando la dinámica que anteriormente teníamos, previa a la pandemia. Estoy segura de que encajaremos adecuadamente las medidas que conduzcan a una rutina sostenible en el tiempo. Felices días de abrazos, respeto y precaución.

**COSAS DE CASA**

# La autonomía de la vida diaria comienza por la vista

## Cómo proteger la visión y ayudar a que los adultos mayores mantengan su independencia.

En nuestro país, los mayores de 65 años tienen deficiencias visuales que no pueden corregirse con gafas ni lentes de contacto. Esto suele ser resultado de afecciones y enfermedades oculares comunes. La deficiencia visual es uno de los factores más significativos de la pérdida de independencia y se asocia también a una mayor prevalencia de enfermedades crónicas, caídas, lesiones, depresión u aislamiento social. Entre las recomendaciones que los ciudadanos deben seguir para proteger su visión están: hacerse un examen oftalmológico crucial para detectar cambios en la visión que pueden ser síntomas de afecciones o enfermedades oculares tratables; conocer los síntomas de la pérdida de visión; consumir una dieta sana; dejar de fumar; mantener niveles normales de presión arterial, colesterol



**Es muy importante mantener una adecuada salud ocular.**

y glucosa; practicar regularmente una actividad física y usar gafas de sol. No olvidéis protegeros y así ganaréis una mayor autonomía en vuestra vida diaria.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Laura Cuevas, técnico de RR.HH. y Administración

**“Lo mejor de Amavir es mi equipo”.**

**Edad:** 44 años.

**En Amavir desde:** 2011.

**Lo mejor de Amavir:** Mi equipo.

**Virtud:** Paciencia.

**Defecto:** Exigente conmigo misma.

**Aficiones:** Leer, reuniones familiares, Netflix y cocinar.

**Libro:** El Secreto de Malcom.

**Película:** Ghost.

**Grupo de música:** Mecano.

**Comida favorita:** Cocido.

**RECUERDOS**

## Las navidades en Francia de nuestra residente Annick Jean

Una tradición navideña muy importante en Francia es la Misa de Nochebuena llamada Messe de Minuit, seguida por un gran festín llamado Le Réveillon, que simboliza el despertar simbólico de Jesús en su nacimiento. Las familias festejan con grandes comidas como el pollo, el ganso, el pavo relleno con nueces, las ostras y el boudin blanc. Además, existen muchos postres franceses tradicionales de Navidad como: La bûche de Noël, Le pain calental o La Galette des Rois. La principal decoración navideña es el sapin de Noël, el tradicional arbolito que conocemos, pero decorado con manzanas, flores de papel y cintas.

# ¡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.



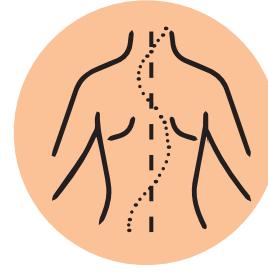
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.