

# 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

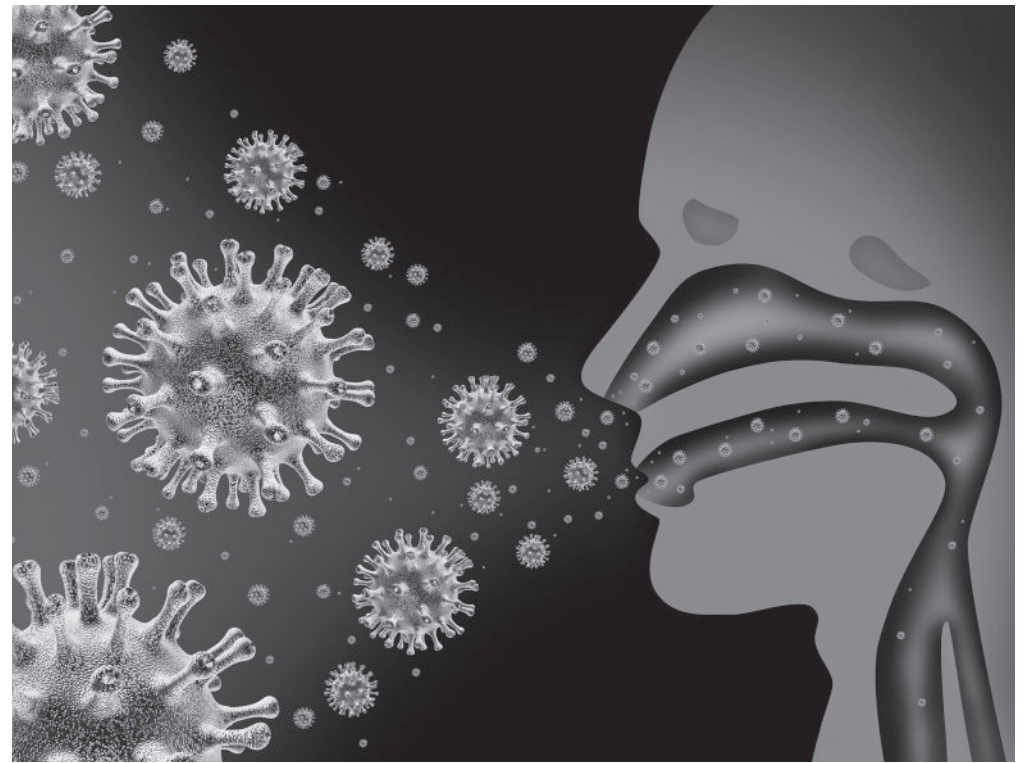
Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# ¿Gripe o resfriado? No los confundas

## Principales diferencias de las enfermedades que aparecen en invierno para evitar complicaciones.

Con la llegada del invierno aparecen enfermedades propias de la temporada como la gripe y los resfriados comunes. Te enseñamos a reconocer las características de cada una y diferenciarlas. La gripe es una infección de la nariz, garganta y los pulmones causada por el virus de la influenza. La incubación dura entre 48 y 72 horas y surge de manera brusca. Sus síntomas son: dolor de cabeza, fiebre alta, dolores musculares y de garganta, ojos llorosos y dolorosos, congestión nasal, tos seca, debilidad y cansancio. Su duración suele ser de 5 a 15 días. Se contagia mediante las gotitas procedentes de la tos o estornudos, por lo que es muy contagiosa. Por otro lado, el resfriado es una infección vírica de las vías respiratorias altas. Lo causan 200 virus diferentes y la incubación dura entre 48 y 72 horas y se da poco a poco. Sus síntomas son: congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta, irritación ocular, estornudos y tos. Suele durar 7 días, pero la tos puede extenderse hasta dos semanas. Se contagia por contacto directo o por diseminación de las gotitas de saliva o estornudos. Es menos contagioso que la gripe. En ambos el tratamiento se utiliza para mejorar los síntomas, pero se



Virus de la gripe.

deja que se resuelvan por sí solos si no se complican. Los antibióticos no tienen ninguna utilidad. Las medidas de prevención en ambas son: el lavado de manos frecuente, el uso de pañuelos desechables, evitar el tabaco y, en el caso de la gripe, la vacunación antigripal.

# Vuelven las salidas con mucha ilusión

## Primera excursión al vivero Projardín para realizar un nuevo proyecto.

Tras casi dos años sin poder hacer excursiones al exterior con los residentes debido a la COVID-19, poco a poco volvemos a la normalidad. En esta ocasión se han retomado las salidas con mucha ilusión y con más ganas de que todo vuelva a la normalidad. En concreto, hemos comenzado a realizar excursiones al vivero Projardín de Alcorcón, para comprar plantas tanto para los residentes como para la realización de Jardines Eternos: un nuevo proyecto del Departamento de Animación con el que se pretende decorar sus habitaciones y el centro.



Algunos residentes en el vivero Projardín.



AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación Sociocultural

Estimulación verbal, musicoterapia, bingo, coro, cine, voluntariado, juegos de mesa, baile terapéutico, laborterapia, como en casa, teatro de títeres, eventos extraordinarios y cumpleaños.

Fisioterapia

Programas de: mantenimiento, encamados, caídas, patologías crónicas, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, transferencias y apoyos, agudas, gerontogimnasia, deambulación y baile terapéutico.

Psicología

Gimnasia mental, estimulación cognitiva, mantenimiento cognitivo, unidad de convivencia, manejo de conducta, intervención individual, relajación, laborterapia, teatro de títeres y como en casa.

Terapia Ocupacional

Rehabilitación funcional y cognitiva, aromaterapia, gerontogimnasia, gimnasia de manos, AVD’s, Montessori, yogaterapia, repostería y estimulación cognitiva.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Cumpleaños.  
Salidas al mercadillo y a los parques cercanos.  
Actuaciones.  
Uvas fin de año.

Enero

Cumpleaños.  
Salidas al mercadillo y a los parques cercanos.  
Actuación.  
Reyes Magos.

Febrero

Cumpleaños.  
Salidas al exterior.  
Actuación.  
Actividades virtuales.

SERVICIOS

Cafetería

De lunes a domingo de 10:00 a 20:00 h.

Peluquería

De martes a viernes de 9:00 a 16:00 h.

Podología

Dos días al mes.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

04/12 Juan Bautista Gregorio  
05/12 Purificación Iradier  
05/12 Juan Antonio Soriano  
07/12 Concepción Moreno  
09/12 Anunciación Martínez  
15/12 María Castañeira  
21/12 Concepción Rodríguez  
22/12 Magdalena Gallego  
24/12 M.ª Teresa de Castro  
24/12 Gonzalo Martín  
27/12 Manuel Sánchez  
28/12 Rosalía Henestrosa  
31/12 Eduardo Bode  
31/12 Alfonso Casado  
31/12 Carmen Díaz  
31/12 Valeriana Molina

Enero

02/01 Pilar García  
02/01 Remedios González  
05/01 Juan Miguel Serna  
06/01 Juliana Cordero  
06/01 Ana Olivares  
06/01 Isaura Perotas  
08/01 Juan Santos  
18/01 Teresa Arévalo  
19/01 Remedios Chimeno  
19/01 Luis Núñez  
20/01 Narciso Corral  
23/01 (Tomas) Rosa Prieto  
24/01 Mari Paz García  
25/01 Marina Cáceres  
29/01 Francisco González  
31/01 Ana Barrionuevo  
31/01 Amelia González

Febrero

01/02 Pablo Lamas  
02/02 Guadalupe Jabón  
04/02 Emilio Alonso  
05/02 Soledad Fernández  
06/02 Manuela González  
07/02 Custodia Calvillo  
07/02 Antonia Llanos  
08/02 Ludolfo Rodríguez  
10/02 Dolores Morales  
13/02 Luis Barja  
13/02 Antonio García  
15/02 Eulalia Abanades  
17/02 Manuela Olivares  
22/02 María Tránsito López  
22/02 Valentina Marcos  
22/02 Josefa Paz  
22/02 María Ángeles Sedano  
24/02 María Carmen Jiménez  
25/02 Tomasa Gómez  
26/02 Guadalupe Jiménez  
26/02 Agustina Villar  
28/02 Elena de José  
28/02 Felisa Fonseca  
28/02 Francisco Licera  
28/02 Teófilo Ortiz

HOY COMEMOS Julia Rico

Sopa de ajo o castellana

INGREDIENTES

10 dientes de ajo, 6 huevos, 12 rebanadas de pan duro, 150 g de jamón serrano, 3 litros de caldo de carne, sal, pimienta, 2 cucharadas de pimentón dulce y 50 ml de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

Ponemos en una cazuela el aceite y freímos el ajo y el jamón. Añadimos 6 rebanadas de pan y más tarde el pimentón. Después agregamos el caldo, no debe hervir. Lo dejamos durante 20 minutos, añadimos el resto del pan tostado hasta que se ablande, sal, pimienta y ponemos los huevos para que se hagan con el calor de la sopa y... ¡a disfrutar!





SECRETOS DE MI TIERRA



El Baile de la Pera.

El Baile de la Pera de San Bartolomé de las Abiertas

Soy Teófilo Ortiz, natural de San Bartolomé de las Abiertas, un pueblo toledano que guarda una curiosa tradición de orígenes inciertos, y cuya explicación la encontramos en una leyenda que se ha ido transmitiendo de generación en generación. En una época pasada, los habitantes de la localidad sufrieron una epidemia de peste que hizo enfermar a muchos de ellos. Una vecina, madre de uno de los enfermos, ofreció al santo patrón de su localidad ir bailando duran-

te toda la procesión con los frutos de la época en la mano, a cambio de que este sanara a su hijo. El joven sanó y, desde entonces, se repite el baile cada 24 de agosto en la plaza del pueblo. Se juntan pequeños y mayores formando un cuadrado presidido por las autoridades del pueblo y el párroco. Dentro de él, se pone una mesa con una bandeja llena de peras. Los vecinos se acercan para coger la fruta y ponerse a bailar con ella en la mano al son de la música.

AYER Y HOY



Antes

Teófilo Ortiz tiene 86 años. Nació en la provincia de Toledo, concretamente en San Bartolomé de las Abiertas. En el año 1965 vino a Madrid, donde trabajó de marmolista. Pero no vino solo: en 1962 se casó con Paulina, con quien tuvo 3 hijos. Es muy buen compañero, participa en todas las actividades y le encanta jugar al dominó y a las cartas.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Lidia Sánchez Rodríguez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Presiento que estas Navidades van a ser muy especiales, y deseo de corazón que así sea para cada uno de vosotros. Llega el momento de reunirnos en familia y de disfrutar de esos pequeños momentos que se mantienen con cariño en el recuerdo de nuestra memoria. Estas fechas nos invitan a echar la vista atrás, tanto a lo acontecido en el último año como los recuerdos de momentos vividos en nuestra infancia o juventud, y nos damos cuenta de lo rápido que pasa el tiempo. Este año todavía hemos sentido el miedo con cada “ola”, pero a la vez nos hemos ido ilusionando con cada paso que se ha dado. La vacunación nos trajo la esperanza y el deseo de retomar nuestra vida. Hasta el momento, se ha cumplido. Hemos podido disfrutar sin tanto temor de nuestros seres queridos, tratando de aprovechar cada momento. Espero que en estas fechas que se acercan solo nos invada la alegría, las ganas de disfrutar y que nada empañe ese momento. Aprovecho este momento para daros la gracias. Gracias a los residentes que nos han seguido demostrando a lo largo de este año que, a pesar de lo acontecido, nunca debemos perder la ilusión, las ganas de seguir adelante, adaptándose a todas las circunstancias. Gracias también a las familias por confiarnos el cuidado de las personas que más quieren, a pesar de, incluso en muchos casos, haber ingresado a su familiar en estos momentos complicados. Y, gracias a mis compañeros y compañeras que, aunque nunca van a olvidar lo vivido, han sido capaces de reponerse y seguir trabajando como solo ellos saben.



COSAS DE CASA

# Un acuerdo con la biblioteca municipal de Alcorcón

Los residentes podrán hacer uso de este lugar para aprender cosas nuevas.

La frase “el saber no ocupa lugar” seguramente la habremos oído en un montón de ocasiones. El ser humano es curioso por naturaleza y siempre está en búsqueda de aprender cosas nuevas, y para ello, recurrimos a los libros. Tenemos varias opciones que se ajustan a nuestros gustos: enciclopedias, novela histórica, de intriga y suspense, novela policíaca, poesía, teatro, cuentos o curiosidades. Hemos realizado un acuerdo con la biblioteca municipal de Alcorcón para poder hacer uso de la misma. Desde principios de año, Carmen, trabajadora de la biblioteca, ha estado viniendo los jueves para acercar a nuestros residentes distintos libros, hacer lecturas o comentar textos y, de paso, ha hecho socios a aquellos que acuden a sus charlas. Además, desde el pasado mes de octubre, se realizan visitas a la biblioteca de manera regular. Cada vez que vamos, lo disfrutamos mucho más.



Ciri con un libro de la biblioteca municipal de Alcorcón.

QUIÉN ES QUIÉN

## Azahara Benito, auxiliar de enfermería

“Me encanta ver la sonrisa de nuestros residentes”.

- Edad:** 36 años.
- En Amavir desde:** 2010.
- Lo mejor de Amavir:** El compromiso en el cuidado a los residentes.
- Virtud:** Alegría y simpatía.
- Defecto:** Perfeccionismo.
- Aficiones:** Cine y pasear a mi perro.
- Libro:** Cualquiera de ciencia ficción.
- Película:** Forrest Gump.
- Grupo de música:** Fangoria.
- Comida favorita:** Cocido madrileño.



RECUERDOS

## El valor de los momentos

El cerebro es un órgano capaz de almacenar, ordenar y priorizar todos nuestros recuerdos. Estos tienen una relación muy estrecha con las emociones, por eso somos capaces de experimentar nuevamente las emociones originales. Los recuerdos son una forma de aferrarte a las cosas que amas, lo que eres y lo que no quieres perder. Es sencillo, cada momento contiene la magia que nosotros le imponemos. Si pudieras diseñar tu mejor recuerdo, ¿cómo lo harías? Tal y como dice el doctor Seuss, “a veces no conoces el verdadero valor de un momento hasta que se convierte en memoria”.



# ¡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.



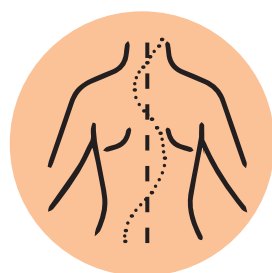
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.