

# 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 las actividades a nuestro centro

Retomamos las salidas, celebraciones de cumpleaños y colaboraciones con la biblioteca.

Tras estos meses de parón con motivo de la pandemia, por fin hemos comenzado a retomar las actividades en nuestra residencia. Gracias al nuevo protocolo, podemos poco a poco ir volviendo a la normalidad, algo que nuestros residentes necesitan, tanto a nivel físico, social, como emocional. Durante la crisis sanitaria se ha visto reducida su actividad física, provocando problemas de sueño, insomnio y somnolencia diurna. Asimismo, han tenido un aumento del deterioro cognitivo por haber dejado de realizar actividades de estimulación cognitiva, talleres, afectación del estado emocional y anímico, con un aumento de la sintomatología depresiva a falta de contacto con red social y soledad. Por eso, aprovechamos la mañana para disfrutar de un maravilloso paseo hasta el Parque de las Esculturas donde disfrutamos de una estupenda mañana al aire libre. Retomamos también las fiestas de cumpleaños, que realizamos los últimos



Encuentro en el parque.

viernes de cada mes. El pasado mes de septiembre, disfrutamos de la actuación de Tomás Ruiz. También entregamos los diplomas y el regalo a

cada residente que cumple años ese mes y nos refugiamos en la música, puesto que aporta beneficios cognitivos, físicos y socio-emocionales.

## Colaboración con la biblioteca de Leganés

Visitas a charlas organizadas y actos culturales.

Hemos retomado la colaboración con la biblioteca de Leganés. Se han realizado numerosas visitas a sus charlas organizadas, y también se han trasladado a nuestro centro para facilitar la mayor asistencia y participación de nuestros mayores. Durante este tiempo hemos disfrutado de una programación especial en la que se han propuesto actos culturales relacionados con la lectura dentro de un ambiente distendido y lúdico, a través de vídeos, audios y la participación activa de todos los asistentes comentando sus vivencias personales. Estamos muy agradecidos por esta colaboración, ya que nuestros mayores disfrutaban y se enriquecen con la actividad.



Biblioteca Central de Leganés.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Psicomotricidad

Actividad que se realiza por los Departamentos de Terapia Ocupacional y Fisioterapia.

Fisioterapia

Tratamiento de rehabilitación, tabla de marcha, electroterapia y movilizaciones.

Terapia Ocupacional

Estimulación cognitiva, funcional y sensorial, laborterapia, terapia recreativa y programa de ABVD.

Psicología

Intervención individual y grupal e intervención con familias.

Música para Despertar

Programa que se realiza de manera conjunta entre el Departamento de Psicología y Terapia Ocupacional.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Talleres navideños, visita al Belén, celebración de Navidad y Año Nuevo y fiesta de cumpleaños.

Enero

Celebración de Reyes, salida cultural a la biblioteca de Leganés y fiesta de cumpleaños.

Febrero

Talleres de Carnaval, celebración de Carnaval, entierro de la sardina y fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Miércoles y jueves de 09:30 a 18:30 h.

Podología

2 días al mes.



HOY COMEMOS María Rodríguez

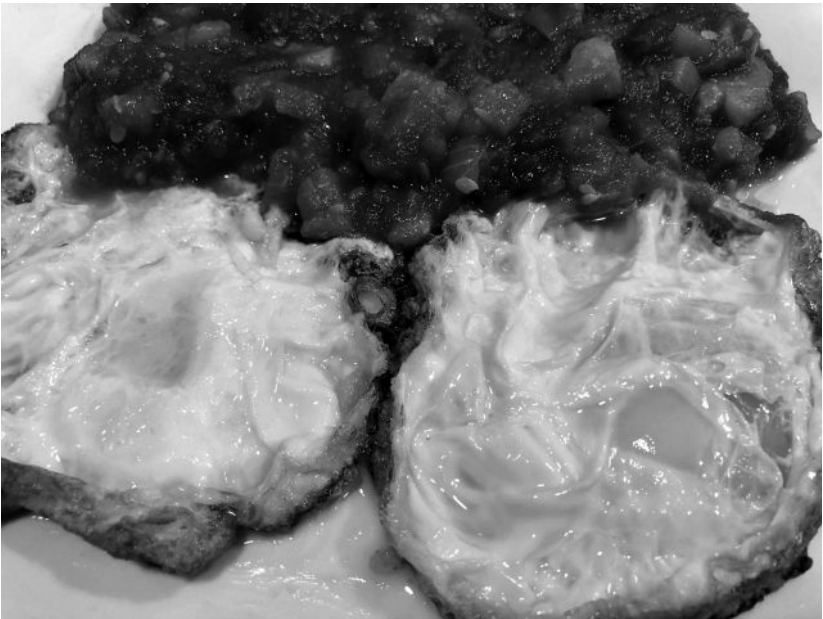
Pisto manchego

INGREDIENTES

2 calabacines, 1 cebolla, 4 pimientos verdes, tomate natural y laurel.

PREPARACIÓN

Se trocean las verduras, se sofríe la cebolla, el pimiento y el calabacín. Se echa el tomate y el laurel. Se rectifica de sal y se va refiriendo a fuego lento. Se sirve con dos huevos fritos. ¡Buen provecho!



CUMPLEAÑOS



Diciembre

- 01/12 Victoria Jiménez
- 04/12 Leonor Bastida
- 04/12 M.<sup>a</sup> Luisa Navarro
- 07/12 M.<sup>a</sup> Antonia Benito
- 10/12 Vicente Cabello
- 19/12 Carmen García
- 19/12 Irene Salido
- 21/12 Antonia Martín
- 22/12 Rosario Pedrero
- 23/12 Joaquina Flores
- 27/12 María Alonso

Enero

- 03/01 Amelia Couto
- 03/01 Pilar Vázquez
- 05/01 M.<sup>a</sup> Paz González
- 06/01 Florencia Espada
- 07/01 M.<sup>a</sup> Antonia Mejías
- 08/01 Leonila Fernández
- 08/01 Ángela Santibáñez
- 11/01 Petra Morón
- 12/01 Benita Pantoja
- 14/01 Bernardina Medina
- 20/01 Benita Lozano
- 26/01 María Marín
- 27/01 Eulalia Martínez
- 27/01 María Muñoz

Febrero

- 04/02 Gisela Agudo
- 06/02 Celia Murillo
- 09/02 Josefa Frías
- 09/02 Domingo Marchante
- 16/02 Salvadora Bonilla
- 17/02 Josefa Peña
- 18/02 Josefa Cambra
- 22/02 Petra de las Heras
- 23/02 Teresa Álvarez
- 25/02 Félix Fernández
- 25/02 Damiana Salcedo



SECRETOS DE MI TIERRA



Iglesia de Losana.

Losana, un pueblito de la provincia de Soria

M.<sup>a</sup> de los Santos Antón es del pueblo de Losana en la provincia de Soria, Comunidad Autónoma de Castilla y León. Cuenta con muy pocos habitantes. En 2010, según el censo, había tan solo 9 habitantes: 3 varones y 6 mujeres. En verano suele ir más gente, porque se está más fresquito. En invierno no sabe a qué temperatura estaban, pero recuerda que hacía mucho frío. El pueblo tiene una iglesia preciosa que hace unos años fue restaurada porque antes estaba llena de goteras. Cuando María era pequeña iban a lavar a un pozo fuera del pueblo cargadas con la ropa mojada, después la colgaban por las

zarzas para que se secase. Ahora todo ha cambiado mucho porque ya hay agua y luz en las casas. Antes se guisaba con un puchero en el suelo, en la leña, que tenían que ir a por ella al monte para hacer la lumbre. Así se calentaban y tenían luz. También iban por los caminos de piedra en un burro. A pesar de todo, dice que, para ella, es el mejor pueblo del mundo. Por la Natividad de la Santísima Virgen, una vez al año, hacían una fiesta a la que iban el gaitero y el del tambor. Al tercer día la gente iba pidiendo por las casas una ayudita para comprar un cordero que se llevaba a asar al horno.

AYER Y HOY



Antes

María Bartolomé, de 74 años, lleva con nosotros desde noviembre de 2020. En la foto de la izquierda podemos ver a María de joven, pero igual de guapa que ahora. Gracias María por compartir con nosotros este recuerdo.



Después

CARTA DE DIRECTOR

Sergio García Álvarez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Ya está aquí el invierno, y con el frío, la humedad y los días más cortos, pero también las comidas calientes, los abrigos y las mantas. Las personas mayores deben tener cuidado en esta época del año, ya que su sistema inmunológico es especialmente delicado, algo que se ha visto reflejado principalmente en esta pandemia. Con el invierno, también llega la Navidad y con ella las reuniones familiares, regalos, visitas a los amigos y las cenas, no nos olvidemos. Las residencias de personas mayores notan especialmente en esta época, cómo aumentan los invitados, ya que los residentes reciben visitas de familiares, amigos y nietos que están de vacaciones. Este año es especial, tanto para ellos como para las familias y trabajadores, ya que después de los casi dos años de crisis sanitaria que llevamos, parece ser que por fin se ve luz al final del túnel. Los centros se han abierto, la población está vacunada en un alto porcentaje y los residentes con la tercera dosis ya suministrada. Esto hace que todos estemos mucho más felices de que nos podamos juntar, pero siempre respetando las medidas de seguridad. Les deseo a todos una feliz época invernal, Navidad y todo lo bueno que deseen. Como en todos los escritos y no me cansaré de decirlo, finalmente, me gustaría despedirme agradeciendo como siempre la confianza que depositan en nosotros al permitir que cuidemos de sus mayores. Un abrazo.

## COSAS DE CASA

# Sundowning: el síndrome del ocaso

La desorientación y la confusión llegan con la noche.

El síndrome del ocaso o *sundowning* es el conjunto de conductas de agitación y perturbadoras que ocurren con la llegada del atardecer y la noche en las etapas moderadas de la demencia. Con la caída del sol se enfatizan los síndromes psicológicos y conductuales de la demencia (SPCD) como, por ejemplo, la confusión (delirios y alucinaciones), la desorientación, la ansiedad, la irritabilidad, la agitación y la agresividad. Como consecuencia de este estado transitorio, la persona presenta cambios en su estado de ánimo, confusión, intranquilidad y miedo. A su vez, en el cuidador principal puede provocar una mayor fatiga y agotamiento. Algunas de las medidas o pautas recomendadas para reducir estas conductas son: identificar factores desencadenantes, establecer una rutina, ajustar la luz al final de la tarde, aumentar la actividad durante el día para potenciar el descanso nocturno, y controlar los niveles de ruido.



## QUIÉN ES QUIÉN

## María Inés Gallego, administrativa

“Lo mejor de este trabajo,  
los compañeros”.

**Edad:** 47 años.

**En Amavir desde:** 2007.

**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros.

**Virtud:** Alegre y espontánea.

**Defecto:** Perfeccionista.

**Aficiones:** Senderismo, deporte y lectura.

**Libro:** La sombra del viento.

**Película:** Déjame salir.

**Grupo de música:** David Bisbal.

**Comida favorita:** Huevos fritos.



## RECUERDOS

## Antonio García Rodríguez

Antonio García Rodríguez nació en Madrid en plena Guerra Civil, en el año 1938. Nació en el barrio de Atocha. Se marchó a Venezuela a vivir y allí trabajó de taxista y vendiendo coches. Estuvo 4 años allá, pero tuvo que volver a España para hacer el servicio militar donde le asignaron a la África Occidental española. Después en España, vivió en la zona de Aluche en Madrid y empezó a trabajar en la Sociedad de Autores donde consiguió plaza como administrativo. No pudo terminar la carrera. Se casó con Mari y tuvo dos hijos, Cristina y Antonio.



# ¡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.



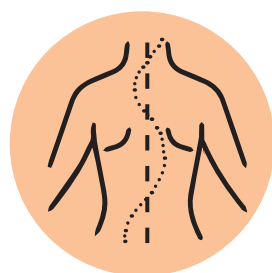
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.