

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



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

Celebramos el otoño con actividades nuevas y visitas tradicionales

Una escapada al mercado Cervantino, al Parque Europa y un bingo por Halloween.

Desde el Departamento de Terapia Ocupacional se han llevado a cabo distintas actividades para celebrar la llegada del otoño. La más destacada, sin duda, fue nuestra tradicional visita al mercado Cervantino. Esta visita se realiza en Alcalá de Henares y nos encanta poder disfrutar de sus pasacalles, su ambiente medieval, su mercado y degustar sus productos típicos como el chorizo y el queso. Además, este año pudimos disfrutar de la compañía de nuestros amigos de Amavir Alcalá. También realizamos una visita al Parque Europa donde disfrutamos de la exposición de las Calaveras Mexicanas. Asimismo, pasamos una mañana muy divertida caminando por el parque y haciéndonos fotos con los catrines y catrinas y degustando un picoteo en otro ambiente al que acostumbramos. Y, por último, también se realizó un bingo típico de otoño donde pudimos repartir premios con la temática de Halloween.



Nuestros residentes degustando productos típicos.

Taller para realizar un atrapasueños en familia

Celebramos el Día Mundial del Alzheimer con una actividad creativa.

Durante el mes de septiembre realizamos varios talleres con las familias de los residentes y usuarios de centro de día para celebrar el Día Mundial del Alzheimer. En la actividad dejaron volar su imaginación y pusieron en práctica todo su ingenio y creatividad para llevar a cabo su atrapasueños personalizado. Estos han quedado expuestos en la residencia para que todos los podamos disfrutar. La experiencia ha sido muy buena tanto para residentes y usuarios de centro de día como para sus familiares.



Familiares y residentes en uno de los talleres.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

- Rehabilitación y mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales.
- Prevención de rigideces articulares.
- Reeducación de la marcha y manejo de ayudas técnicas.
- Reducción de algias.
- Rehabilitación de fracturas y daño neurológico.

Terapia Ocupacional

- Estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje.
- Psicomotricidad.
- Rehabilitación.
- Mantenimiento de AVD.
- Asesoramiento en productos de ortopedia.

SERVICIOS

Peluquería

De lunes a viernes de 8:30 a 13:30 h.

Podología

Cita previa.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

- 01-10/12 Decoración de la residencia.
- 22/12 Bingo especial de Navidad.
- 24/12 Belén viviente.
- 31/12 Campanadas Fin de Año y cumpleaños.

Enero

- 05/01 Cabalgata Real.
- 20/01 Salida cultural.
- 28/01 Fiesta de cumpleaños.

Febrero

- 03/02 Día de la Tortilla “fiesta tradicional Torrejón”.
- Semana del 15 de febrero: actos 17º aniversario Amavir Torrejón.
- 25/02 Fiesta de cumpleaños.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

- 01/12 Mercedes Balsalobre
- 01/12 Mercedes Rodríguez
- 02/12 Gloria Rodríguez
- 04/12 Concepción Ramírez
- 11/12 Ventura Fontenla
- 12/12 Alfonsa Madrid
- 14/12 M.ª Isabel Gil
- 14/12 Sabina Martínez
- 14/12 Elvira Monje
- 15/12 Máximo Maganto
- 16/12 Dionisia Luque
- 18/12 M.ª Carmen Pérez
- 19/12 Natividad Rabanal
- 21/12 Carlos del Campo
- 22/12 M.ª Pilar Cabrero
- 22/12 Rosario Neira
- 23/12 Evaristo Palencia
- 24/12 Alberto Martínez
- 29/12 Antonia Nieto
- 31/12 Andrés Cubero
- 31/12 Joaquina Garrote

Enero

- 08/01 Oliva Álvarez
- 08/01 Manuel Moratilla
- 11/01 Lucía Galán
- 12/01 Pedro Fernández
- 13/01 Victoria Jiménez
- 14/01 Carmen Tablado
- 18/01 Emilia Medina
- 25/01 Pilar Ortega
- 26/01 Olga Mercedes Álvarez
- 26/01 Carmen Campeño
- 27/01 Esperanza Ramírez
- 29/01 Carmen Varela
- 30/01 Segunda Parra

Febrero

- 04/02 Salvador Casale
- 05/02 Balmomera Flórez
- 06/02 José Manuel Martínez
- 06/02 M.ª Carmen Pérez
- 08/02 Félix Sangrador
- 12/02 Isabel Hidalgo
- 13/02 José García Muñoz
- 17/02 Ángel Godoy
- 18/02 Trinidad Pérez
- 19/02 Ramona Díaz
- 19/02 Joao Abilio Dos Santos
- 20/02 Luisa García
- 22/02 Consuelo Ávilas
- 25/02 Francisca Rueda

HOY COMEMOS Felisa Mateo

Paella de marisco

INGREDIENTES

Calamares, mejillones, chirlas, gambas, agua, aceite de oliva, arroz, pimiento morrón y limón.

PREPARACIÓN

Limpiamos los calamares, se cortan y se fríen. Limpiamos también los mejillones, las chirlas y las gambas y las ponemos a cocer en 1 litro de agua, lo colamos y reservamos. Hacemos el sofrito y, a continuación, rehogamos con el arroz (una taza pequeña por persona). Se agrega el caldo y dejamos cocer durante 15 minutos a fuego lento. Apagamos el fuego y se deja reposar. Decoramos con tiras de pimiento morrón y limón al gusto. ¡Buen provecho!



SECRETOS DE MI TIERRA Evarista Hernández



Estación de tren de Gomecello.

Mi infancia

Evarista Hernández nació en Valladolid, pero vivió en un pueblito al lado de Salamanca llamado Gomecello. Actualmente es un pueblo muy pequeñito, pero con una gran fama por la calidad de sus embutidos y del hornazo, la empanada. Hace

2 años que Evarista no va al pueblo, pero nos cuenta que las fiestas tenían mucho baile y que se lo pasaba estupendamente ¡Evarista y el equipo de Trabajo Social os invitamos a conocer Gomecello, a su gente y su entorno!

AYER Y HOY



Antes

Antonio Úbeda es natural de San Pablo de los Montes en Toledo. Allí conoció a Mercedes durante una romería y, desde entonces, no se han separado. Llevan 45 años casados, tienen 2 hijos y 3 nietos, los cuales les llenan de alegría. Antonio y Mercedes forman una pareja muy querida en nuestro centro. Antonio disfrutaba participando en todas las actividades y recuerda con especial cariño cuando fue elegido “Mozo 2013” durante la celebración del 8º aniversario de Amavir Torrejón.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Anabel Vecino



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

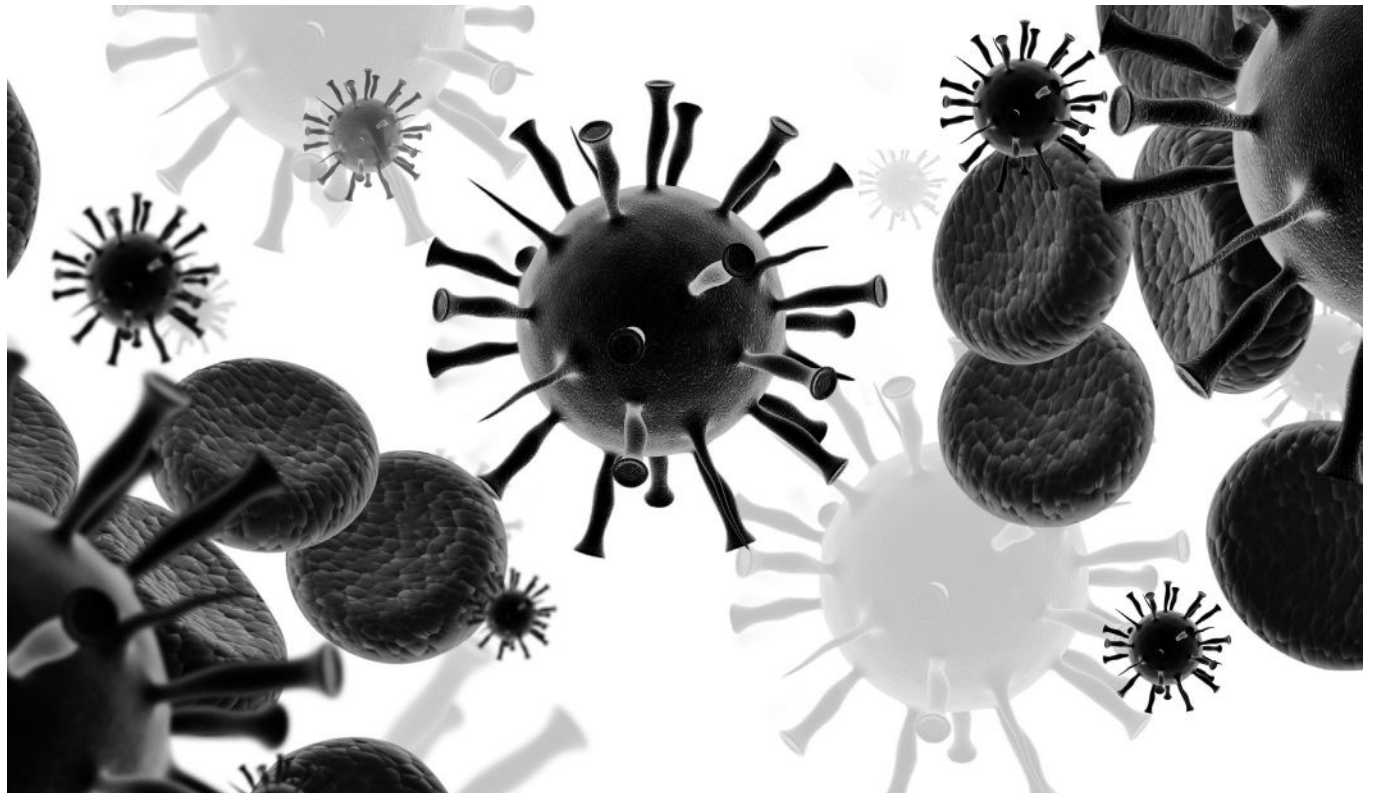
En esta ocasión aprovecho para hablar del término “unión” que, según la Real Academia Española se define como “acción y efecto de unir o unirse. Alianza, confederación, compañía.” En estos tiempos, es necesario hacer una reflexión sobre este aspecto, puesto que en Amavir trabajamos con todos nuestros residentes, familiares y colaboradores. El sentido de pertenencia significa arraigo a algo que se considera importante, representa el sentimiento que tiene una persona por el grupo humano o contexto al que se siente ligado por unos determinados valores culturales, históricos, familiares o laborales, entre otros. En Amavir trabajamos día a día para cuidar de nuestros residentes, y ello pasa por conservar nuestro sentido de pertenencia y mantener la cohesión entre todos los que estamos involucrados en este gran proyecto; por ello, nuestro trabajo con ustedes, residentes y familiares, se inicia recogiendo sus necesidades y preferencias, para poder poner en marcha todo un engranaje que nuestros profesionales hacen que funcione a través de la actividad diaria y que se encuentren a gusto entre nosotros. El trabajo en equipo es vital para el éxito de toda comunidad. La mayor parte de nosotros tenemos claro que “la suma es siempre superior a las partes”, por ello, los animo a todos a involucrase en este gran reto de hacer de Amavir nuestra seña de identidad.

COSAS DE CASA

El sistema inmunológico

El sistema inmunológico es un complejo mecanismo de defensas que nos protege de infecciones

El sistema inmunológico es un complejo mecanismo de defensas que nos protege de infecciones, del cáncer, de padecer alergias y de desarrollar enfermedades inflamatorias o autoinmunes. Lo tenemos localizado por todo el cuerpo, principalmente en la sangre, en los vasos linfáticos y en los órganos linfoides: los ganglios, el bazo, la médula ósea y el timo. El sistema inmunológico es el responsable de luchar contra las enfermedades que atacan a nuestro organismo. Cuídalo y ganarás en salud. Con un análisis de sangre rutinario podrás controlar que tus niveles de leucocitos, neutrófilos, monocitos y linfocitos son los correctos. Todas ellas son células que forman parte de nuestro sistema de defensas. ¿Cómo po-



El síndrome del cuidador quemado puede conllevar problemas físicos y psicológicos.

demos fortalecerlo? Con una dieta equilibrada, cumpliendo nuestros controles médicos de rutina, con ejercicio físico bien programado y evi-

tando hábitos nocivos como el tabaco, el alcohol o evitando el estrés podemos contribuir a que uno se encuentre más sano.

QUIÉN ES QUIÉN

Iván Jiménez, trabajador social

Alegre y dicharachero.

Edad: 24 años.

En Amavir desde: 2021.

Lo mejor de Amavir: Los abuelitos, sus familias y mis compañeros.

Virtud: Empatía y solidaridad.

Defecto: Nervioso.

Aficiones: Viajar y la geografía.

Libro: El árbol de la ciencia.

Película: Llámame por tu nombre.

Grupo de música: Selena Gómez.

Comida favorita: Pollo asado.



RECUERDOS

Las añoranzas de la niñez de José Manuel

José Manuel Martínez de la Orden, de 69 años y natural de Madrid, recuerda con mucho cariño los “días de libranza” de su padre. Su padre trabajaba muchas horas diarias, por la mañana en un taller y por la tarde de taxista, por lo que llegaba muy tarde a su casa y José Manuel y sus hermanos prácticamente no le veían. José Manuel veía a todos los padres con sus hijos los domingos y le generaba cierta envidia, así que el día que su padre libraba, para él era una fiesta y disfrutaba a lo grande.

¡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.



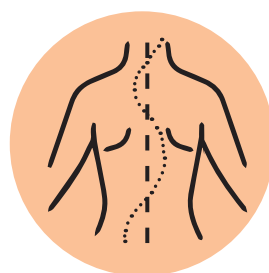
Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.