

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



## Los centros Amavir consiguen la certificación medioambiental ISO 14001

La compañía sigue dando pasos en su política de apostar por la sostenibilidad y el cuidado del planeta.

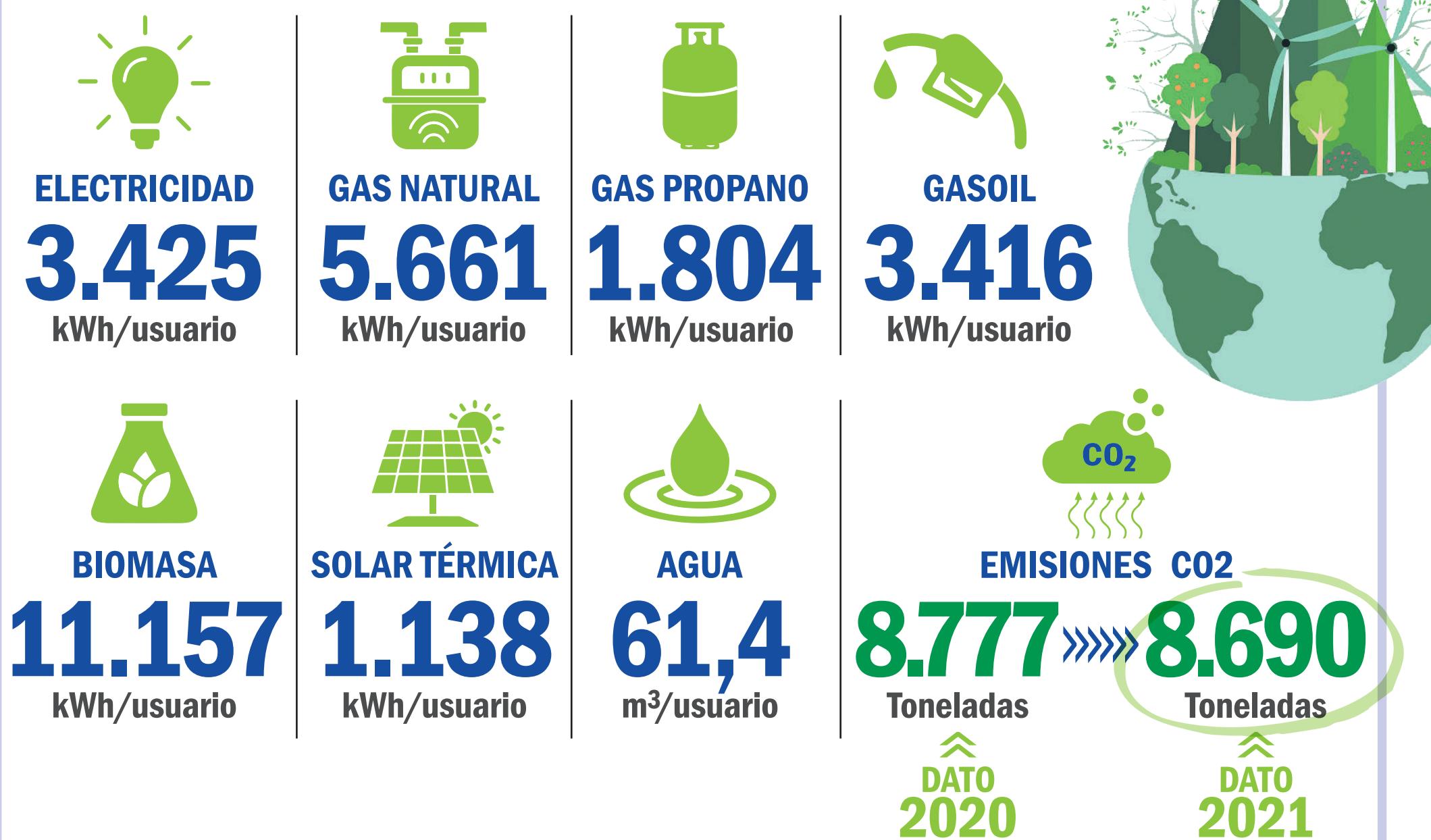
Amavir ha arrancado el año 2022 con la obtención, por primera vez, de la certificación ISO 14001, norma de Sistemas de Gestión Ambiental (SGA).

Esta certificación supone ampliar el compromiso de la compañía con la sostenibilidad y la preservación de nuestro planeta, reduciendo

nuestra huella contaminante y las emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmósfera, apostando en mayor medida por el reciclaje, potenciando el uso de energías renovables (solar, térmica y biomasa), siendo responsables en el consumo energético y de agua, concienciando a nuestros públicos sobre la importancia de adoptar pequeños gestos que contribuyan a reducir la contaminación.

Esta certificación implica también que se reduzca la posibilidad de que ocurran ciertos riesgos ambientales, como podrían ser emisiones de gases nocivos, derrame de sustancias tóxicas, uso de productos no aptos para el consumo humano, etc.

### Indicadores de medio ambiente de Amavir en 2021



# Amavir impartió 30.495 horas de formación a la plantilla durante 2021

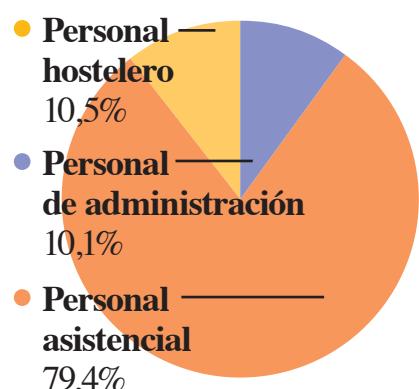
Esto supone un 9% más que el año anterior, pasando de 4,77 a 6,47 horas de formación por asistente.

Una de las tareas principales del Departamento de Recursos Humanos de Amavir es procurar formación a sus profesionales para que puedan actualizar sus conocimientos, lo que redunda directamente en una mejor atención a las personas mayores.

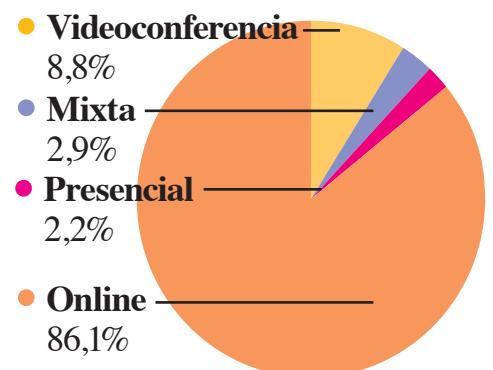
Durante el año 2021, este plan de formación se sustanció en un total de 152 cursos y 30.495 horas impartidas, que son un 9% más que el año anterior. La inversión total realizada en este plan ascendió a 307.121 euros y la media de horas de formación por asistente a los cursos se situó en 6,47, un 36% más que el año anterior (que fue 4,77). El 86% de la formación fue online.

Amavir puso en marcha en 2020 una nueva propuesta de oferta formativa que posiciona a las personas como centro del proceso, empoderándolas para que la formación se convierta en un valor añadido. Esto se sustanció en la puesta en marcha de la “Escuela Amavir”, que permite que los profesionales decidan su propio itinerario formativo. Dentro de esta escuela hay 66 acciones formativas que incluyen cursos de formación obligatoria, formación técnica y desarrollo de habilidades.

## Horas de formación impartida por categoría profesional



## Horas de formación impartida por modalidad



## Indicadores de formación 2021

**INVERSIÓN**  
**307.121**  
euros

**OFERTA**  
**152**  
cursos impartidos

**DEDICACIÓN**  
**30.495**

horas de formación

**PARTICIPACIÓN**  
**4.715**  
asistentes

**PROMEDIO**  
**6,47**

horas de formación recibidas por cada asistente

# Lanzado el Plan de Sucesión para la Detección del Talento Interno

El objetivo de este programa es el de localizar y valorar a aquellos profesionales que se encuentran capacitados para desarrollar un plan de carrera como futuros directores y directoras de las residencias de la compañía.

Amavir ha puesto en marcha la primera edición del Plan de Sucesión Amavir para la Detección del Talento interno. El objetivo principal de esta iniciativa es localizar y valorar a aquellos profesionales que, a juicio de sus directores de centro y en consenso con el comité de dirección de la compañía, se encuentren capacitados para desarrollar un plan de carrera como futuros directores y directoras de las residencias Amavir.

Como detalla Marián Bautista, directora de Recursos Humanos de Amavir, “la compañía se encuentra actualmente en un ambicioso plan de expansión que nos llevará a la apertura de nuevos centros en los próxi-



mos años, que requerirá el nombramiento de nuevos directores, unido a la cobertura de las vacantes que se produzcan por rotación natural. Este es el contexto en el que lanzamos este Plan de Sucesión, para afrontar con garantías el próximo futuro de la organización, contar con los mejores profesionales para las direcciones y fomentar la promoción interna y el desarrollo de nuestros empleados”.

Los candidatos, que podrán ser un máximo de 15, deberán contar con una titulación universitaria y experiencia igual o superior a dos años dentro de la compañía.

**ACTUALIDAD**

# La protección solar en las personas mayores, ¿por qué son más vulnerables?

## **Tomar el sol de manera moderada aporta beneficios.**

La protección solar es fundamental en los meses de más calor. Tal y como está el tiempo este año, vamos a adelantar unos cuantos consejos e información. Las personas mayores presentan los siguientes factores específicos, dados por el paso de los años, que les hace ser más delicadas: dermoporosis: proceso que conduce una serie de cambios en la epidermis y la dermis, por el cual la piel va perdiendo consistencia y se hace más frágil y susceptible al daño de los rayos ultravioletas y otros agentes externos. Diabetes: hace que haya más probabilidades de sufrir dermoporosis. Adelgazamiento de la piel y pérdida de elasticidad: lo que provoca una barrera más débil para protegerse del sol. Ante la ingesta de ciertos fármacos, es necesario un cuidado adi-



Nuestros mayores disfrutando del buen tiempo.

cional a la hora de exponernos al sol. Recomendaciones: no tomar el sol durante más de 30 minutos seguidos. Realizar las actividades al aire libre en los momentos menos calurosos del día. Protección solar con un factor alto incluso los días nubosos. Uso de gafas de sol homologadas y gorras. Beneficios del sol: el

sol también aporta beneficios cuando la exposición sea moderada, ya que aporta vitamina D incrementando la concentración de calcio, siendo este beneficioso para los huesos y los músculos. Si no existe contraindicación, se recomienda tomar el sol treinta minutos como máximo al día en piernas y brazos.

# Retomamos actividades, excursiones y reuniones

## **Nuestros mayores ya tienen una lista con lugares que visitar.**

Poco a poco volvemos a realizar todas las actividades que teníamos antes. Estamos empezando a hacer excursiones a diferentes lugares para tener nuestras mañanas más entretenidas. Además, haciendo pequeñas reuniones, hemos visto los gustos de cada uno y nos están aconsejando varias excursiones que podríamos realizar, siempre dentro de la Comunidad de Madrid. Algunos de los lugares que se han mencionado son los siguientes: el Parque Polvoranca, del que hablaremos en una noticia más adelante, el Museo del Traje, el Museo del Barco, El Pirulí, paseos por la Dehesa de la villa y muchos más. Os iremos avisando para que podáis asistir a cualquiera de estos lugares y que paséis una buena mañana con nosotros.



Nuestros residentes dando un paseo.

## 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

#### Mayo

02/05 Día de la Comunidad de Madrid.  
16/05 San Isidro.  
20/05 Excursión Mava.  
27/05 Celebración de cumpleaños.

#### Junio

01/06 Excursión a los huertos urbanos de Alcorcón.  
14/06 Salida al mercadillo.  
21/06 Salida al mercadillo.  
30/06 Celebración de cumpleaños.

## SERVICIOS

#### Cafetería

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

#### Peluquería

De martes a viernes de 09:00 a 16:00 h.

#### Podología

Dos días al mes.

## HOY COMEMOS M.<sup>a</sup> Ángeles Sedano

# Arroz con leche

#### INGREDIENTES

Leche, una rama de canela, cáscara de limón y naranja, arroz y azúcar.

#### PREPARACIÓN

En una cazuela ponemos a hervir la leche junto con la rama de canela y las cáscaras de limón y naranja. Luego cuando hierva la leche, añadimos el arroz y esperamos aproximadamente 40 minutos, dependiendo de la consistencia que queramos darle al arroz. A los 25 minutos de echar el arroz, añadimos el azúcar y removemos muy a menudo. Retiramos la rama de canela y la cáscara del limón. Lo dejamos enfriar y reposar antes de servir.



## CUMPLEAÑOS



#### Mayo

05/05 José Castro  
05/05 Araceli Pérez  
08/05 Miguel Cáceres  
09/05 María Ascensión Granados  
09/05 Encarnación Mendoza  
10/05 Beatriz Gabriel  
16/05 José Pérez  
18/05 Antonio Díaz  
19/05 Ascensión Aparicio  
19/05 María Asunción Pérez  
24/05 Manuel Rodríguez  
28/05 María García Velasco

#### Junio

01/06 Juana Garrido  
02/06 Pedro Villarejo  
03/06 Ramón Medina  
03/06 Sagrario Sánchez  
05/06 Ciriaco Abad  
08/06 Restituto Rodrigo  
09/06 Ricarda de Diego  
11/06 Margarita Díaz-Plaza  
13/06 Dolores Ojeda  
14/06 Inés Cáceres  
18/06 Paula González  
18/06 Ángel Martín  
20/06 Florentina Mahillo  
24/06 José María Jerica  
24/06 Francisco Sánchez  
27/06 Paula Ayuso  
27/06 Andrea Mogeda  
28/06 Socorro Merchán  
29/06 Carmen Barreiro  
30/06 Lucina Fanix Romero

**SECRETOS DE MI TIERRA**

El Parque de Polvoranca y su lago.

**El origen del Parque de Polvoranca**

El Parque de Polvoranca se encuentra entre Leganés y Alcorcón. Con una extensión de unas 150 hectáreas, articuladas en torno al arroyo de la Recomba y las lagunas de Mari Pascuala y de los Sisones. En su interior cuenta, además, con diversos jardines temáticos, un arboretum, un jardín botánico, un Centro de Actividades y distintas pistas deportivas. El Parque es uno de los doce centros con los que cuenta la Red de Centros de Educación Ambiental de la Comunidad de Madrid y actualmente se integra en Bosque del Sur. El Parque se asienta sobre los terrenos de la antigua aldea de Polvoranca,

surgida durante la Edad Media y sobre la que se creó posteriormente un mayorazgo. De la aldea, cuya actividad económica se sustentaba en la agricultura y la ganadería, solo persisten las ruinas de la Iglesia de San Pedro y algunos cimientos de casas contiguas. Sus habitantes fueron abandonando el lugar a lo largo del siglo XIX y en 1849 la aldea fue oficialmente absorbida por Leganés, pasando desde entonces en el imaginario popular de la época a ser considerado un lugar maldito. El actual parque comenzó a ser construido en 1986, sobre lo que entonces era una zona de cultivo de cereales.

**AYER Y HOY****Antes****Después**

Manuel Arroyo, procedente de Torredelcampo, a los 4 años ya estaba ayudando a su padre, quien trabajaba como guarda de una finca de la zona. A medida que fue creciendo se fue interesando por la construcción y, una vez se mudó a Madrid, comenzó a trabajar de albañil. Llegó a ser encargado de importantes cadenas constructoras y colaboró en la creación de importantes edificios de la ciudad.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Lidia Sánchez Rodríguez



Estimados residentes, familiares y trabajadores: Ante la avalancha de tristes y desconcertantes noticias que nos acompañan en estos tiempos, esta vez quiero hablaros de algo que hemos creado con mucha ilusión, una Unidad de Cuidados de Confort. Nuestra intención con esta unidad es mejorar los cuidados en el final de la vida de aquellos residentes que, por su enfermedad y patologías, precisan unas atenciones específicas haciendo una valoración integral de su situación para poder aportar los mejores cuidados. Con esto pretendemos que no sean ellos quienes se adapten a nuestro entorno y a nuestra organización, sino ser nosotros quienes nos adaptemos a sus necesidades y aportarles esos cuidados, ese confort que precisan en estos momentos. La idea es poder acompañar también a las familias. El proceso de las enfermedades en la mayoría de las ocasiones es muy desconocido y eso dificulta el ir enfrentándose a los cambios que van surgiendo. Es por ello que con esto pretendemos que el proceso para todos sea llevado de la manera más natural posible. Quiero dar las gracias a todos los compañeros que se han volcado para hacer posible esta nueva unidad, en especial al equipo de auxiliares, que son los que más han tenido que cambiar su mirada para hacerlo posible. Un abrazo.

**COSAS DE CASA** Ciriaco Abad

# Ciri nos cienta la historia de una película que la dejó impactada

## Dr. Zhivago ¿amor, o desgracia?

En uno de mis primeros viajes a Francia, hacia 1963, vi la película Dr. Zhivago en original. Salí de la sala en una realidad increíble. Por unas horas me encontré entre la gran Europa y mi limitado encuadramiento. La novela Dr. Zhivago es dramático-narrativa y está escrita por el poeta ruso Boris Pasternak, en Moscú. Amenazado por el KGB, murió en Penedélfino en 1960. En la novela narró el tumultuoso periodo de 1902-1926 de Rusia: la Gran Guerra, la Revolución Bolchevique, su Guerra Civil, los asesinatos del Zar Nicolas II y su familia, y la instauración de la URSS. En 1958 obtuvo el Nobel de Literatura, el cual no pudo recibir. Mijaíl Gorbachov permitió al hijo de Boris recibirla en su nombre. David Lean la llevó al cine y obtuvo 5 Oscars. La música fue del lionés Maurice Jarre y el tema de Lara también. El Dr. Zhivago fue muy desgraciado de niño, se quedó huérfano y le acogieron los padres de Geraldine Chaplin y se casaron. Zhivago se fue a un hospital a Novosibirsk, dejando a su mujer embarazada. Zhivago tuvo un flirteo con Lara. Se acabó la guerra y Zhivago no encontró a su familia. Regresó con Lara a Novosibirsk y tampoco la encontró. Al final murió de un infarto.



Imagen de la película Dr. Zhivago.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Paula Carmona, terapeuta ocupacional

**“Soy un poco tímida, pero solo al principio”.**

**Edad:** 22 años.

**En Amavir desde:** 2022.

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

**Virtud:** Responsabilidad.

**Defecto:** Timidez.

**Aficiones:** Fútbol y rugby en silla de ruedas.

**Libro:** La saga Harry Potter.

**Película:** El juego del alma, de Javier Castillo.

**Grupo de música:** Manuel Carrasco.

**Comida favorita:** La pasta.



## RECUERDOS

# Los veranos en Gandía

Ahora que el verano vuelve a acercarse, me hace recordar todos los veranos que pasé con mi hermana en Gandía. Estoy deseando de que este año podamos volver. Recuerdo esas mañanas en las que íbamos a desayunar al restaurante Coronada, del cual salimos con fuerzas para pasar el día en la playa y poder nadar, jugar a la petanca y dar un paseo. Y justo después de todo el día, reponemos fuerzas en la Marisquería Kayuko. Además, este año, tendré una aventura nueva, ya que siempre hemos viajado en coche y esta vez será en tren. ¡Qué ganas tengo!

# Celebramos el Día Internacional de la Mujer

Además de actividades en las residencias, hemos apoyado la campaña “Empleo para todas” de la Fundación Adecco.

Un año más, las residencias de mayores de Amavir se unieron el 8 de marzo a la celebración del Día Internacional de la Mujer.

Se organizaron diversas actividades en todos los centros para conmemorar este día tan importante para nosotros, ya que más



del 80% de nuestros empleados y más del 70% de nuestros residentes son mujeres. Lo son también 33 de los 41 directores de las residencias.

Esta apuesta nos llevó a aprobar hace ya unos años nuestro Plan de Igualdad y Diversidad. Y es ya una tradición que nos sumemos a iniciativas que reivindican el papel de la mujer en la sociedad. Este año ha sido el caso, por ejemplo, de nuestro apoyo a la campaña “Empleo para todas” de la Fundación Adecco, que pretende crear conciencia sobre la dificultad del acceso al mercado laboral para las mujeres expuestas a la pobreza y a la exclusión social, un sector especialmente cruel con las mujeres mayores de 45 años desempleadas de larga duración, con discapacidad, con responsabilidades familiares no compartidas y/o víctimas de la violencia de género.

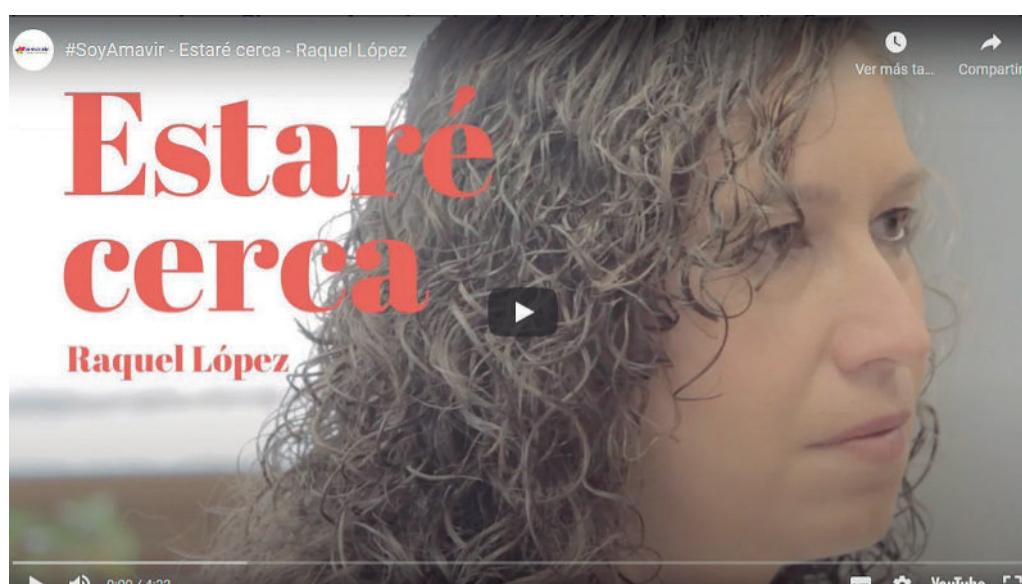
Por otro lado, desde Amavir participamos también en un vídeo que se elaboró por parte del Grupo Maisons de Famille, al que pertenecemos, junto a nuestros compañeros de Francia, Italia y Alemania, en el que se ponía en valor el importante papel de las mujeres en nuestra compañía.

## Nuevos vídeos de las series “Así se cocina” y “Soy Amavir”

Estas últimas semanas hemos publicado en nuestra página web y redes sociales nuevos vídeos. En la sección de “Así se cocina”, en la que nuestros mayores nos deleitan con ricas recetas, Pilar Delgado Blanco, de la residen-

cia Amavir Alcalá de Henares (Madrid), nos enseña a preparar leche frita. Por su lado, en la sección “Soy Amavir”, creada para conocer a nuestros profesionales, nos acercamos a la trayectoria y vivencias de nuestra com-

pañera Raquel López, técnica de Calidad de Amavir, que ha participado como psicóloga en emergencias como los atentados del 11-M en Madrid o el accidente de avión de Spanair en Barajas.





# Presentamos los nuevos proyectos de residencias Amavir a los alcaldes de Oviedo y Ciudad Real

La directora general de la compañía se reunió con ambos ediles para presentarles los nuevos centros.

La directora general de Amavir, Lourdes Rivera, se ha reunido recientemente con los alcaldes de Oviedo y Ciudad Real, Alfredo Canteli y Eva María Masías, respectivamente, para presentarles los proyectos de nuevas residencias que Amavir desarrolla en ambas ciudades. La nueva residencia de Ciudad Real, ubicada en la explanada del Qui-

jote Azteca de esta capital, se encuentra actualmente en la última fase de construcción y abrirá sus puertas en los próximos meses. Dispone de 158 plazas y se estructura en planta baja y cuatro plantas. La nueva residencia, la sexta de Amavir en Castilla-La Mancha, dará empleo a unas 95 personas.

En el caso de Oviedo, la residencia estará ubicada en el barrio de Montecerrao. Dispondrá de 144 plazas distribuidas en cinco unidades de convivencia, y la finalización de obras está prevista para el cuarto trimestre de 2023. Será la primera residencia de Amavir en el Principado de Asturias y dará empleo a unas 85 personas.

## OVIEDO



Proyecto de Oviedo.

## CIUDAD REAL



Proyecto de Ciudad Real.



Encuentro con el alcalde de Oviedo.



Visita a la alcaldesa de Ciudad Real.

# Nueva jornada Amavir “Claves para seguir adelante con ilusión, energía y confianza”

El próximo 9 de junio se celebrará en Madrid la jornada Amavir, dirigida a profesionales de los servicios sociales, y que podrá seguirse presencialmente o a través de Internet. El lema de esta jornada es “Claves para seguir adelante con ilusión, energía y confianza” y se contará con la presencia de dos destacados ponentes. El prime-

ro, Mario Alonso Puig, médico y fellow en cirugía por Harvard University Medical School, y el segundo, Carlos Hernández, doctor en Ciencias Sociales y máster en Recursos Humanos, licenciado en sociología y periodismo y diplomado en Trabajo Social. La información de la jornada está disponible en nuestra página web.



Cartel ilustrativo de la jornada.