

# 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.

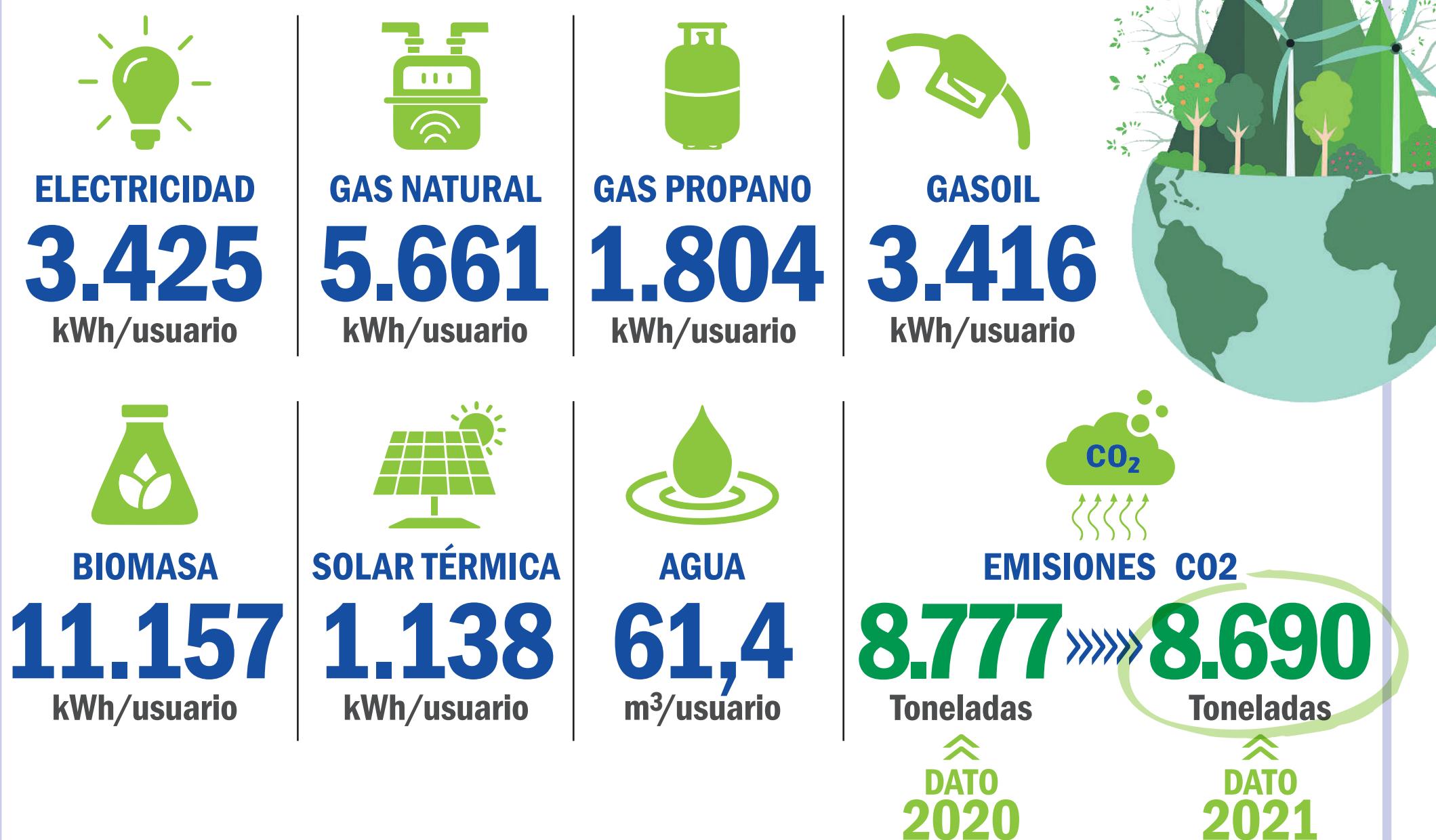
Amavir ha arrancado el año 2022 con la obtención, por primera vez, de la certificación ISO 14001, norma de Sistemas de Gestión Ambiental (SGA).

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

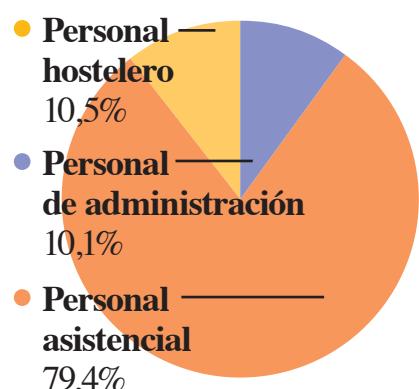
Esto supone un 9% más que el año anterior, pasando de 4,77 a 6,47 horas de formación por asistente.

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.

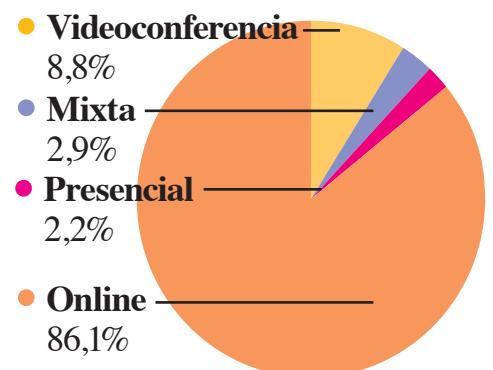
Durante el año 2021, este plan de formación se sustanció en un total de 152 cursos y 30.495 horas impartidas, que son un 9% más que el año anterior. La inversión total realizada en este plan ascendió a 307.121 euros y la media de horas de formación por asistente a los cursos se situó en 6,47, un 36%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



Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# Celebramos el Carnaval

### Al puro estilo buscando a Wally.

A lo largo de varias semanas estuvimos muy entretenidos recortando y eligiendo personajes afines a nuestros intereses carnavalescos. Junto a los residentes elaboramos un mural que nos dirige a la residencia de Amavir La Marina preparada con sus mejores galas para Carnaval. El mural se colgó en la recepción del centro para que todo aquel que quisiera pudiera buscarse entre todos los asistentes a esta fiesta tan especial. Realizamos un collage con un divertido diseño donde aparecían todos los residentes y trabajadores que desearon participar. Fue una propuesta diferente para las familias y que tuvo buena acogida. Los Carnavales acabaron, pero el mural sigue colgado en nuestro centro para disfrute de todos, haciendo pasar ratos entrañables de risas y encuentros, ya que se ha demostrado que a tener un gran sentido del humor no nos gana nadie.



¿Eres capaz de reconocernos a todos?

# Retomamos la petanca

### El juego estrella de esta primavera.

Aprovechando los primeros días de sol hemos puesto en marcha la tan esperada actividad de petanca. Para los equipos, los residentes se han organizado en función de interés para competir en este juego, uno de los grandes clásicos de la cultura española. Con esta actividad los beneficios son múltiples. Se destacan las áreas motoras, ya que mantiene a los participantes activos y en continuo movimiento. Ayuda a fortalecer las extremidades y además, que la actividad sea al aire libre proporciona beneficios a nivel emocional. Asimismo, previene el aislamiento social y mejora las habilidades sociales y la comunicación. Durante los próximos meses y si el tiempo acompaña, este será nuestro deporte estrella.



La partida está reñida.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### De lunes a viernes en horario de mañana

Sesiones de gerontogimnasia, bingo, juegos de mesa y celebración de cumpleaños.

#### Fisioterapia

De lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Tratamientos de rehabilitación, reeducación de la marcha, equilibrio y fracturas.

#### Terapia ocupacional

De lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Psicomotricidad, estimulación cognitiva y sensorial, atención centrada en la persona, eliminación de sujeciones físicas y actividades significativas.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Mayo

Festividad Día de la Madre y entrega de un obsequio.

Taller y fiesta de San Isidro.

Celebración cumpleaños con merienda especial.

Salida al exterior.

09/05 Día de Europa. Visitamos el Parque de Europa en Torrejón de Ardoz.

#### Junio

Celebración cumpleaños con merienda especial.

Fiesta de bienvenida al verano con barbacoa.

Salida fuera del centro.

15/05 Día Mundial Contra el Abuso y el Maltrato en la Vejez.

La planificación de Actividades puede estar expuesta a modificaciones según el estado sanitario del centro.

## SERVICIOS

#### Peluquería

De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 h.



#### Podología

Una vez al mes y según necesidades.

#### Servicio religioso

Misa Dominical, actualmente por TV.

## HOY COMEMOS Nuria

# Torrijas

#### INGREDIENTES

Una barra de pan, 600 ml leche, 3 huevos, canela, 100 g de azúcar y aceite de oliva.

#### PREPARACIÓN

Hervimos la leche con canela y el azúcar. Cortamos el pan en rebanadas. Cuando hierva la leche la echamos en un plato y en otro plato batimos los huevos. Calentamos la sartén. Vamos mojando las rebanadas de pan en el plato de la leche y luego en el huevo batido, y de ahí las pasamos al aceite hasta que estén doradas. Al sacarlas de la sartén las espolvoreamos con canela o azúcar.



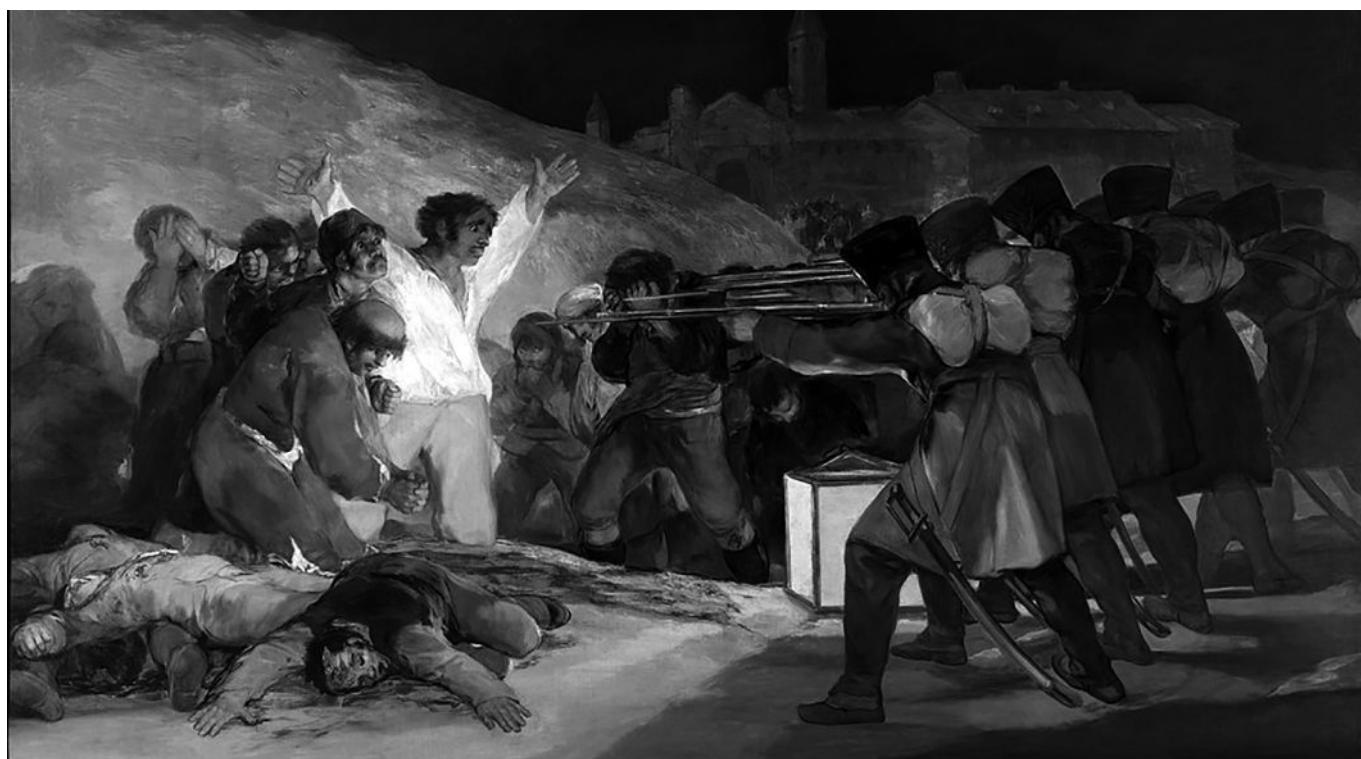
## CUMPLEAÑOS

#### Marzo

- 01/05 Paula Sanz
- 02/05 Juana Serrano
- 05/05 Raquel Brunstein
- 05/05 Gloria Mazuelas
- 06/05 M.<sup>a</sup> Teresa Pastrana
- 12/05 Amparo Ruiz
- 14/05 Amelia Caballo
- 16/05 Estrella Igual
- 20/05 Anastasio Cuenca
- 21/05 María Fuentes
- 23/05 Concepción González
- 24/05 Juana Falagán
- 25/05 Pedro Moreno
- 25/05 María Quijada
- 27/05 Luis Javier Izquierdo
- 27/05 M.<sup>a</sup> Milagros Palomero
- 31/05 Antonia Moya

#### Abril

- 03/06 Paula García
- 04/06 Sebastiana Pérez
- 08/06 Antonia Cacereño
- 09/06 M.<sup>a</sup> Pilar Rey
- 11/06 Pilar Méndez
- 11/06 Nils Emilio Olson-Lunde
- 12/06 Felicidad Pérez
- 13/06 Antonia Cabrero
- 24/06 Horario Jaime
- 24/06 M.<sup>a</sup> del Carmen Jiménez
- 24/06 M.<sup>a</sup> Isabel Tejeda
- 30/06 Enrique Ángel Caballero

**SECRETOS DE MI TIERRA**

Recordemos Móstoles.

## Los levantamientos del 2 de mayo de 1808

El 2 de mayo de 1808 el pueblo de Madrid se levantó en armas contra los franceses. Pero hubo un pueblo del sur de la región que tuvo una especial relevancia en dichos alzamientos: Móstoles. En La Marina tenemos el placer de contar entre nuestros residentes con Isidoro Moreno, cuyo antepasado fue nada más y nada menos que el alcalde de Móstoles en aquella época:

Simón Hernández, quien, junto a Andrés Torejón firmó el Bando de los Alcaldes en el que instaban a todos los madrileños y españoles a levantarse contra los franceses. Al poco, los ciudadanos se empezaron a armar con palas y rastrillos para enfrentarse al experimentado ejército francés, dando así inicio a la Guerra de la Independencia.

**AYER Y HOY****Antes****Después**

Juan Pinilla Velázquez nació en la Nochebuena de 1932 en Daimiel, Ciudad Real. Tuvo 5 hermanos y 1 hermana. No pudo ir a la escuela y siendo joven se vino a Madrid a vivir, donde comenzó a trabajar como albañil, profesión que mantuvo hasta los 60 años cuando se jubiló. Se casó con Ángela y tuvieron 3 hijos: Juan Manuel, Paco y Ángel. También tiene 3 nietos: Daniel, Paula y Angélica. Antes de venir a la residencia vivía solo en su domicilio de Alcobendas. Le gustan los toros, el cine y jugar al dominó.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

María Bauzá Cortés



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

De nuevo la primavera llega al centro y con ella la posibilidad de disfrutar del jardín y los exteriores de la residencia. Os animamos a compartir este espacio con los residentes, disfrutando de la floración y las pequeñas plantas del huerto. Quisiera aprovechar esta sección para compartir un nuevo proyecto que se está desarrollando en la unidad de convivencia de Olivos, donde se pretende mejorar la estimulación ambiental a través de la recreación de espacios significativos, para ello hemos generado un rincón de reminiscencia donde no puede faltar una mesa camilla, unas plantas, una antigua máquina de coser Singer, así como un nuevo miembro en esta gran familia de La Marina, se trata de un pájaro. Un precioso canario llamado Caruso que alegra la estancia con su canto, del que cuidamos entre todos y al que los residentes han acogido con agrado. Quería dirigirme a las familias para agradecerlos la comprensión que mostráis a la hora de realizar las visitas en el centro respetando las zonas de convivencia de los residentes, así como los horarios para que no interfieran en las actividades diarias. No quiero dejar de mencionar al personal del centro que, con su buen hacer diario contribuye al cuidado y bienestar de los residentes. Les ofrecen los apoyos que requieren en su día a día así como la seguridad y la confianza que les genera el vínculo creado. Gracias a todos por vuestro buen hacer y colaboración. Un afectuoso saludo.

**COSAS DE CASA**

# Remedios caseros para las picaduras de mosquito

**Con el calor llegan los mosquitos y con ellos sus molestas picaduras.**

En esta ocasión queremos compartir con vosotros algunos truquillos caseros que nos pueden ayudar a combatir el malestar producido por la picadura de los mosquitos. - Frío: lo más rápido es acudir al baño y mojar la zona con agua fría. También puedes aplicar hielo, aunque teniendo cuidado de no dejarlo mucho tiempo, ya que puede quemar la piel. – Amoniaco, alcohol o colonia o vinagre: aplica un chorro de vinagre sobre la picadura y en unos segundos el picor habrá desaparecido. - Aloe vera: parte una hoja por la mitad y úntate el gel en una fina capa. - Bicarbonato: mezcla una cuchara de agua con otra de bicarbonato y aplica la pasta resultante sobre la picadura durante 15



**Las picaduras.**

minutos. Retira después con agua fría. - Tomillo: además de aliviar el picor, evita que se nos infecte. - Albahaca: actúa también como repelente. - Sal común: solo tienes que frotar un poco de sal sobre la zona afectada y en unos

segundos empezarás a notar alivio. - Jugo de limón: aplica el jugo de un limón exprimido directamente sobre la picadura con ayuda de un algodón. Además de calmar el dolor, limpiarás la zona de bacterias.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Juan Reyes Ribera, fisioterapeuta

**“Nunca dejes de creer”.**

**Edad:** 41 años.

**En Amavir desde:** 2015.

**Lo mejor de Amavir:** La buena relación entre compañeros y la flexibilidad de Amavir con sus trabajadores.

**Virtud:** Amable, sincero y comunicativo.

**Defecto:** Soy algo impaciente.

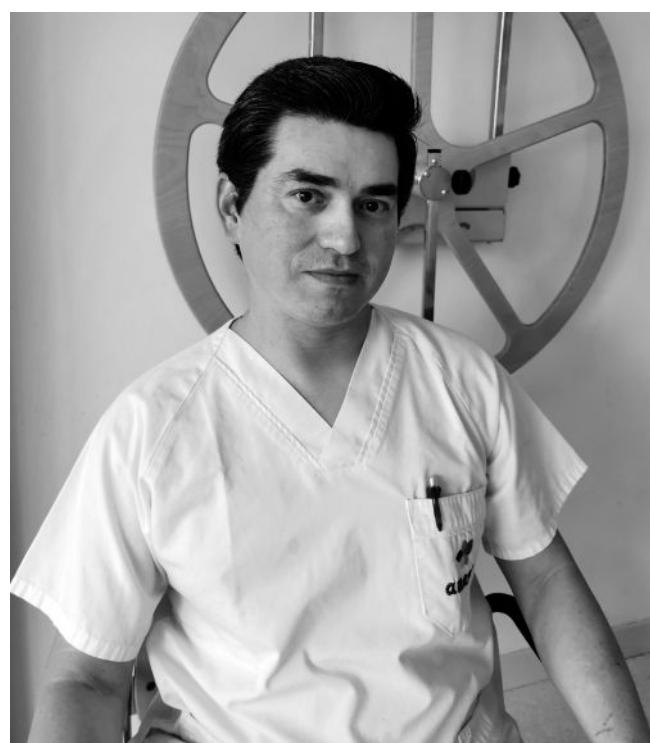
**Aficiones:** Leer, hacer deporte y cocinar.

**Libro:** Ciencia y Tecnología.

**Película:** Documentales de Animal Planet.

**Grupo de música:** Clásicas y románticas.

**Comida favorita:** La paella y la pasta.

**RECUERDOS**

## Refranes primaverales

- La primavera la sangre altera.
- En abril, aguas mil.
- La lluvia de la primavera alegra la cartera.
- Cuando en marzo mayea, en mayo marcea.
- Abril que truena anuncia cosecha buena.
- Marzo ventoso y abril lluvioso sacan a mayo florido y hermoso.
- Cuando San Juan ha llegado, la primavera ha acabado.
- Agua de mayo, no cala el sayo.
- Cuando el cuco llega, entonces es primavera. Si el cuco aún no llegó, es que la primavera no comenzó.
- Harto le cuesta al almendro hacer primavera del invierno.

# 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.

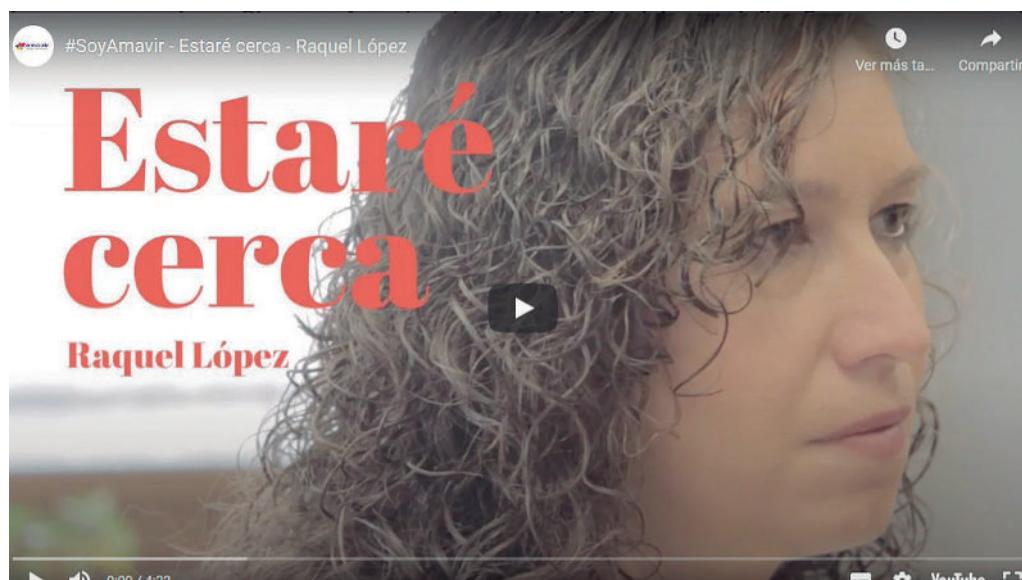
Por otro lado, desde Amavir participamos también en un vídeo que se elaboró por parte del Grupo Maisons de Famille, al que pertenecemos, junto a nuestros compañeros de Francia, Italia y Alemania, en el que se ponía en valor el importante papel de las mujeres en nuestra compañía.

## 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, técnico 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.