

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



La presidenta de Navarra inaugura nuestra nueva residencia Amavir Valle de Egüés

María Chivite destacó que se trata de un centro «precioso, luminoso y amable» que apuesta por un modelo sostenible que pone a la persona en el centro, fomentando una atención humanizada.

La presidenta del Gobierno de Navarra, María Chivite, presidió hace unas semanas el acto de inauguración de la residencia de mayores Amavir Valle de Egüés, ubicada en el municipio de Sarriguren, que es la sexta residencia de la compañía en la Comunidad Foral.

Tras la visita, Chivite destacó que el edificio es «precioso, luminoso y amable» y que apuesta por un modelo asistencial basado en poner a la persona en el centro, humanizar la atención y fomentar su autonomía. La presidenta agradeció a los profesionales de la residencia todo el trabajo que realizan día a día, especialmente durante la pandemia, que tanto castigó a este sector, y en donde demostraron «su profesionalidad y su humanidad». A los propios residentes les quiso también agradecer su resistencia, su paciencia y su fortaleza durante estos duros momentos. «Ellos son un ejemplo para todos, un patrimonio que tenemos que cuidar, porque estamos aquí gracias a su trabajo y su lucha. No podemos dejarles atrás, lo que somos hoy es por ellos y ellas».

Por su parte, la directora general de Amavir, Lourdes Rivera, subrayó la importancia de esta inauguración por ser la primera residencia de la compañía desde el nacimiento de la marca



Amavir en 2017. Además, quiso incidir en que se trata de un centro que apuesta por el respeto al medio ambiente y que va a fomentar la economía local y ser fuente de empleo e inserción. Por último, Lourdes Rivera finalizó su discurso agradeciendo «el excelente trabajo que han desarrollado todas las personas y entidades que han participado en el diseño y construcción de esta residencia. También a las perso-

nas mayores y familias que han confiado en nosotros y que viven en ella, porque esta es ya su casa. Y, por supuesto, a los profesionales que la conforman, que son el alma mater de nuestra compañía. Profesionales cualificados y expertos pero, sobre todo, personas con una enorme vocación de servicio que dan lo mejor de sí mismos cada día para que los mayores se sientan atendidos, cuidados y queridos».



Gran éxito de las Jornadas Amavir de Trabajo Social en Madrid, que reunieron a más de 500 personas

El evento, que se celebró el 9 de junio en el centro cultural CaixaForum, contó con las ponencias de Mario Alonso Puig y Carlos Hernández.

La Jornada Amavir 2022, dirigida a profesionales del Trabajo Social, contó con la participación de más de 500 personas, 300 de manera presencial en el Centro Cultural CaixaForum de Madrid y otras 200 de manera online a través de YouTube.

El lema de la jornada era “Claves para seguir adelante con ilusión, energía y confianza” y se contó con las ponencias de Mario Alonso Puig, médico fellow en cirugía por Harvard University Medical School, y Carlos Hernández, premio Excelencia 2012 de la Universidad Carlos III de Madrid. Ambos compartieron con los participantes las claves y herramientas ne-



cesarias para continuar con energía e ilusión tras el duro período vivido durante estos años por causa de la pandemia del coronavirus.

Mario Alonso, conocido por el gran público por su presencia habitual en numerosos programas de televisión, incidió en cómo el cuerpo y la mente están interconectados, tratando de ofrecer claves para escapar del estrés. Por su parte, Carlos Hernández resaltó la importancia de la resiliencia y el realismo positivo, que deben fomentarse con prácticas como el cultivo de las relaciones sociales, la autoestima, la flexibilidad ante situaciones de cambio y la determinación.

Puedes ver un resumen de la jornada y las ponencias completas en nuestra página web www.amavir.es



Patrocinamos el XIV Congreso Estatal de Trabajo Social

Amavir ha sido una de las empresas patrocinadoras del XIV Congreso Estatal y II Congreso Iberoamericano de Trabajo Social, que se celebró del 25 al 28 de mayo en Ciudad Real. Este evento, que este año ha conmemorado el 40 aniversario de su constitución, está organizado por el Consejo General del Trabajo Social y tiene el objetivo de ser un espacio de encuentro entre profesionales del sector tanto a nivel nacional como iberoamericano. Esta edición tenía como lema “Trabajo Social en esencia: cambiar para avanzar, crear para crecer”.



Amavir participa en el I Congreso de Liderazgo Junior de Enfermería

Amavir ha participado en la primera edición del Congreso de Liderazgo Junior de Enfermería, celebrado en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Además de ser uno de los patrocinadores del evento, Amavir ha estado representado en el mismo gracias a la intervención de Marta Gómez Ávalos, responsable asistencial de Enfermería de la compañía, que ha impartido la ponencia “El papel del profesional de enfermería en el modelo de Atención Centrado en la Persona”.



**ACTUALIDAD**

Nos preparamos para las fiestas

Elaboramos nuestros propios claveles para vestirnos en la feria.

No podemos evitarlo, nos encantan las fiestas y toda la preparación que conllevan. En esta ocasión, nuestros residentes y usuarios de centro de día se prepararon para celebrar la Feria de Abril como lo hacíamos años atrás, bien vestidos, engalanados y con la sonrisa puesta. Es un placer que residentes, usuarios de centro de día y miembros del personal podamos disfrutar de un taller conjunto donde desarrollar plenamente nuestra creatividad con la motivación de poder usar después nuestras creaciones en una fiesta tan esperada. En esta ocasión, y bajo las indicaciones y supervisión del equipo técnico, nuestros mayores se dividieron en pequeños grupos y elaboraron una gran



Nuestros residentes elaborando flores.

variedad de flores de papel para decorar nuestros looks festivos. Se hicieron rosas, margaritas y sobre todo claveles, muchos claveles por todas partes. En esta actividad, además de divertirnos, entramos muchas

otras capacidades terapéuticas como son la concentración, la memoria inmediata o la psicomotricidad. Como veis, divirtiéndonos también trabajamos nuestro cuerpo y, sobre todo, nuestra mente.

Sevilla llegó a Cenicientos

Celebramos la Feria de Abril con mucha alegría.

El pasado 27 de abril llegó a nuestro centro la tan esperada Feria de Abril, un acontecimiento que aprovechamos para celebrar y homenajear a los residentes y usuarios de centro de día que cumplían años en dicho mes. Como no podía ser de otra manera, nuestra artista invitada en esta ocasión fue M.^a José La Cordobesa, que amenizó la mañana con un amplio repertorio de coplas, boleros y sevillanas. Fue una bonita jornada en la que todos los asistentes lucieron los vistosos claveles que nuestros mayores habían realizado en un taller la semana anterior, dejando aflorar su creatividad.



Nuestros usuarios de centro de día disfrutando de la fiesta.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Fisioterapia**

Programa de movilizaciones pasivas, psicomotricidad, reeducación de marcha y equilibrio, rehabilitación de patología aguda y rehabilitación funcional.

Terapia ocupacional

Programa de entrenamiento y rehabilitación en actividades básicas de la vida diaria (ABVD's), entrenamiento y rehabilitación en actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD's), rehabilitación funcional desde terapia ocupacional, estimulación multisensorial y estimulación cognitiva.

Psicología

Programa de estimulación cognitiva, estimulación multisensorial, atención individualizada en trastornos psicoafectivos, intervención en alteraciones de conducta, intervención en duelo y reminiscencia-atrapa mis recuerdos.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Julio**

11/07-13/07 Semana de aniversario.
15/07 Salida al mercadillo municipal.
20/07 Salida al chiringuito de la piscina municipal.

Agosto

12/08 Musicoterapia.
19/08 Salida al mercadillo municipal.
26/08 Bingo especial verano.

Septiembre

16/09 Salida al mercadillo municipal.
21/09 Día Mundial del Alzheimer.
30/09 Celebración de cumpleaños.

SERVICIOS**Peluquería**

Lunes y martes de 09:30 a 13:30 h. Miércoles de 11:45 a 13:45 h. Previa petición de cita.

Podología

Mensualmente por derivación del equipo de enfermería.

**CUMPLEAÑOS****Julio**

11/07 M.ª Milagros Sáez
15/07 M.ª Visitación Vadillo
23/07 Eugenio Castro
28/07 Cándida Paniagua

Agosto

02/08 Ángeles Paz
04/08 María Luisa Martín
13/08 Ernestina Barba
17/08 Victoria Bravo
19/08 Julia Hernanz
20/08 M.ª Pilar Vera
21/08 Pablo Vázquez
24/08 Victoria Pilar Recio
27/08 Josefa Díaz
29/08 Ángela Recamal
29/08 Sabina Herradón

Septiembre

01/09 Antonio Berbel
03/09 Joaquín Sandoval
03/09 M.ª Luisa Díaz
08/09 Natividad Castro
11/09 Estanislao Saavedra
14/09 Julián Muñoz
24/09 Alberta Lizana
29/09 Eugenia Sáez

HOY COMEMOS Lidia Santiago

Rosquillas de anís

INGREDIENTES

3 huevos, azúcar, 50 ml de zumo de naranja, ralladura de limón, 50 ml de anís, aceite, 500 g de harina y 8 g de levadura.

PREPARACIÓN

En un bol grande batimos los huevos junto con azúcar. A continuación, añadimos el zumo de naranja, la ralladura de limón, el anís y 6 cucharadas de aceite. Mezclamos bien todos los ingredientes y vamos incorporando la harina y la levadura. Amasamos bien la mezcla y hacemos la forma de la rosquilla. Ponemos el aceite a calentar y vamos echando a la sartén las rosquillas. El aceite no debe estar muy caliente porque si no se arrebatan y no se fríen por dentro. Una vez hechas, se rebozan en azúcar.



SECRETOS DE MI TIERRA

Horcajo de los Montes, un pueblito con mucho encanto

Soy Paula Retamosa, tengo 86 años y desde hace poco tiempo vengo al centro de día. Me gustaría hablar de mi pueblo al que hace mucho tiempo que no voy. Nací y pasé mi niñez y juventud en Horcajo de los Montes, en Ciudad Real. Es un lugar muy bonito que está muy cerca del Parque Nacional de Cabañeros. Viví allí hasta que me casé y todavía recuerdo lo bien que lo pasábamos cuando había romería. Mi romería preferida es la de la Virgen del Carmen. Soy muy devota de ella y nunca la olvido. El patrón del pueblo es San Juan y ese día todos nos poníamos nuestras mejores ropas por ser la fiesta mayor. Uno de los sitios más bonitos del pueblo es lo que llamamos la Chorrera, un manantial de agua de la sierra al



Paraje de la Chorrera.

que solíamos ir a lavar y a darnos un baño. Horcajo ha tenido un telar que se encargaba de hacer alfombras para sitios importantes, de gente bien. Además de la iglesia, tenemos una ermita dedicada a la Virgen de Guadalupe que está a dos kilómetros del pueblo. No he vuelto allí desde que mis padres murieron hace ya bastantes años, pero siempre pienso en él.

AYER Y HOY**Antes****Después**

Me llamo M.^a Luisa Díaz y soy usuaria de centro de día desde hace algo más de un año. En la fotografía de la izquierda se me ve muy joven, tendría aproximadamente unos 20 años. La fotografía de la derecha se realizó al poco tiempo de empezar a venir al centro. Desde entonces, he ido realizando diversas actividades y me siento a gusto tanto con el personal que me atiende como con mis compañeros.

CARTA DE LA DIRECTORA

Patricia Herresánchez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Desde la última carta en el periódico, la séptima ola del coronavirus nos ha afectado, teniendo que aplicar durante algunos días de la primavera una serie de medidas restrictivas que no nos han permitido estar con nuestros seres queridos todo el tiempo que hubiésemos deseado. Afortunadamente, la mayor parte de las personas afectadas han sufrido síntomas leves pudiendo recuperarse con rapidez. Por eso, con la llegada del verano y el buen tiempo, en el centro vamos a aprovechar para disfrutar todo lo que podamos en compañía de familiares y amigos. Para ello, hemos preparado mobiliario nuevo para la terraza de la primera planta, donde se va a instalar una pérgola para protegernos del sol, además de unas mesas y unas sillas de exterior nuevas. Un cambio con el que queremos que esta zona tan utilizada por todos sea más confortable y podamos aprovecharla durante más horas al día. Espero seguir transmitiéndoos muchas más noticias positivas y dejar atrás, por fin, los comunicados COVID-19. Un abrazo para todos y, como siempre, sabéis que estoy a vuestra disposición para todo lo que podáis necesitar.

COSAS DE CASA

La esperada salida al mercadillo

El tercer viernes del mes realizamos una de las actividades lúdicas que más gusta.

Una de las actividades que más gusta a nuestros residentes y usuarios del centro de día es la salida al mercadillo de la localidad, que se celebra todos los viernes excepto si es festivo, que no se organiza. Nosotros, en Amavir Cenicientos, solemos realizar esta salida el tercer viernes del mes. Todas las personas interesadas en participar en esta actividad se inscriben en recepción y, el día previo a la salida, el personal que los va a acompañar les indica la hora a la que deben estar preparados para intentar aprovechar el tiempo al máximo. Generalmente, tras realizar algunas compras en los distintos puestos, nuestros mayores siempre quieren tomar un refresco en alguno de los bares próximos a la plaza del pueblo, lugar donde se ubica el mercadillo. Esta actividad se realiza por la mañana y dura, aproximadamente, un par de horas, para regresar al centro a la hora de la comida. Durante los meses de primavera y verano, la actividad cuenta con más participantes, dado que las temperaturas son más agradables y les gusta disfrutar del buen tiempo.



Nuestros residentes haciendo compras en el mercadillo.

QUIÉN ES QUIÉN

Aroa Martínez, gobernanta

“Me gusta el trato con los residentes y ayudar a mis compañeras”.

Edad: 38 años.

En Amavir desde: 2021.

Lo mejor de Amavir: El trato recibido.

Virtud: La gratitud.

Defecto: La impaciencia.

Aficiones: Leer, salir al campo e ir al cine.

Libro: El día que el cielo se caiga.

Película: Prácticamente magia.

Grupo de música: Sade.

Comida favorita: La paella.

**RECUERDOS**

Con flores a María

Una antigua tradición de la Iglesia Católica es la de dedicar el mes de mayo a la Virgen María, a quien durante todo el mes se le ofrecen flores en las parroquias y en las capillas durante el rezo del rosario. Esta costumbre surge en Europa durante la Edad Media. En esta época el mes mayo era conocido como el mes de las flores por encontrarse la primavera en su máximo apogeo y, para propiciar el buen temporal, se dedicó este mes a la Virgen. Generalmente y por costumbre, son los niños los que ofrecen las flores a la Virgen.

Celebración de los Días Mundiales del Medioambiente y del Reciclaje

Todos, usuarios, familiares y trabajadores, podemos aportar nuestro granito de arena con pequeños gestos para cuidar de nuestro planeta y luchar contra el cambio climático.

Los meses de mayo y junio nos traen todos los años dos importantes recordatorios de la importancia de cuidar nuestro planeta, el Día Mundial del Reciclaje (17 de mayo) y el Día Mundial del Medioambiente (5 de junio).

En Amavir hemos aprovechado ambas efemérides para organizar diversas actividades en las residencias que nos han servido para recordarnos a todos la importancia de los pequeños gestos en la lucha contra el cambio climático. Pequeños gestos como reciclar correctamente los residuos, algo que podemos hacer en nuestro día a día de manera muy sencilla.

Todas las empresas del Grupo Maisons de Famille, entre ellas Amavir, difundimos

también un póster especial con motivo del Día del Medioambiente, recordando las pautas que podemos seguir en las residencias para no malgastar energía, pautas como apagar las luces cuando no sea necesario; apagar el ordenador cuando dejemos de trabajar con él; no dejar los cargadores enchufados cuando no están en uso; utilizar las escaleras en lugar del ascensor; ir al trabajo en bicicleta o transporte público; cerrar los grifos cuando no los usemos...

Estas mismas pautas nos sirvieron también para elaborar un vídeo especial que difundimos en todas nuestras redes sociales y del que se hicieron eco varios medios de comunicación, entre ellos los informativos de Telemadrid.



Acto de entrega del certificado ISO 14001 de medioambiente

En el último periódico, os informamos de que Amavir había conseguido certificarse en la norma ISO 14001 de medioambiente tras un duro trabajo durante 2021, lo que ha supuesto un paso más en nuestro compromiso con la sostenibilidad.

En estas últimas semanas, se ha llevado a cabo el acto de entrega de esta certificación por parte de Bureau Veritas, entidad encargada de hacer las auditorías.

En el acto estuvieron presentes José Miguel Yarza, director de Operaciones de Bureau-Veritas, y Lourdes Rivera, directora general de Amavir, acompañados de todo el equipo del departamento de Calidad y Medioambiente de la compañía.



ÚLTIMAS PUBLICACIONES EN NUESTRO BLOG Y PODCAST



Blog “cuidar al mayor”:

- El fin de la incapacidad judicial para las personas dependientes.
- Residencias y centros de día: solución a la soledad de las personas mayores.
- Cómo marcar la ropa para una residencia de ancianos.



Podcast:

- Ventajas de trabajar sin sujetaciones en las residencias de mayores, entrevista a Marta Gómez, responsable de Enfermería de Amavir.
- Terapias no farmacológicas, entrevista a Ismael Enfeddal García, psicólogo de Amavir Alcorcón.



Mayores de residencias Amavir participan en una actividad intergeneracional en el Congreso de los Diputados

Organizada por «Adopta un abuelo», jóvenes y mayores han compartido con los diputados un decálogo sobre cómo se imaginan la sociedad del siglo XXI.

Diez jóvenes del instituto IES Las Musas y diez mayores de residencias del grupo Amavir han presentado un “Decálogo Intergeneracional” en el Congreso de los Diputados, una propuesta de acciones que tiene como objetivo ayudar a conseguir una sociedad más inclusiva con la tercera edad.

Esta actividad ha sido promovida por «Adopta un abuelo», entidad con la que Amavir viene colaborando desde hace años, y se ha organizado con motivo de la celebración del Día Europeo de la Solida-



ridad Intergeneracional. Se ha contado también con la colaboración del grupo de comunicación Vocento.

ÚLTIMOS VÍDEOS DE AMAVIR

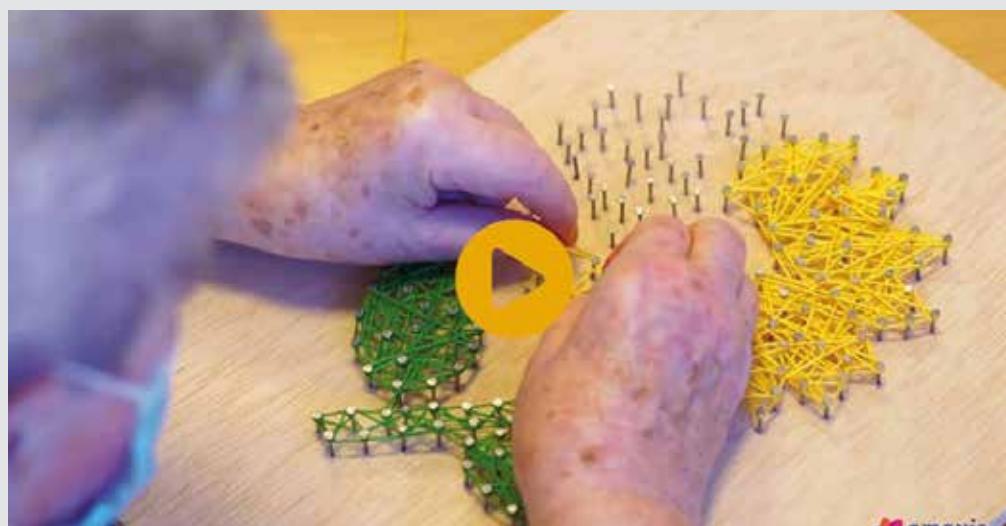
Soy amavir

En este nuevo vídeo, bajo el título de “Deber cumplido”, conocemos al doctor Rafael Pagola, médico de la residencia Amavir Arganzuela (Madrid), que se acaba de jubilar con 72 años. En realidad se iba a jubilar a los 70, pero vino la pandemia y él dijo que no dejaría la residencia hasta que no pasara todo. Un ejemplo de amor por su profesión y de servicio a las personas mayores.



Qué hacemos hoy

Nuevo capítulo de esta sección, en la que mostramos las actividades más especiales que hacemos en las residencias. En este caso, nos hemos desplazado hasta Amavir El Pinar (Cuenca), para conocer el taller de hilorama que hacen en la residencia. El hilorama es el arte de tensar hilos de colores para hacer creaciones artísticas.



Así se cocina

Ciriaco Abad Martín, residente de Amavir Alcorcón (Madrid), nos enseña cómo preparar una riquísima zarzuela de pescado y marisco, un plato que él mismo elabora en el nuevo vídeo de la serie Así se cocina, donde nuestros mayores nos deleitan con sus mejores recetas.

