

# 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](http://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**

# Vuelven los campamentos intergeneracionales

Este verano celebramos nuestra primera edición como anfitriones.

La compañía lleva celebrando desde hace ya más de 17 años estos campamentos de verano. Aproximadamente 15-20 niños y niñas por cada centro, con edades comprendidas entre los 6 y 12 años, disfrutan durante una semana de diferentes actividades educativas y de ocio junto a las personas mayores que residen en Amavir. Comparten desayunos y comidas entre residentes y niños, hacen gimnasia, participan en yincanas, bingos, excursiones, talleres creativos o realizan juegos deportivos, son ejemplos de las muchas actividades que se realizarán en Amavir Horta. Los horarios de los residentes son respetados en todo momento para su descanso y normalidad, sin embargo, contar con la alegría de los más pequeños durante unos días supone para todos una experiencia inolvidable. Está demostrado que las personas mayores implicadas en actividades intergeneracionales se sienten más felices. Además, compartir con los más pequeños su jornada diaria incrementa su actividad física, cognitiva y social, promoviendo el envejecimiento activo y saludable. Para los más pequeños, estas actividades son también una lección de vida de la que aprenden sobre las experiencias de los ma-



Mayores y pequeños participan en una actividad intergeneracional.

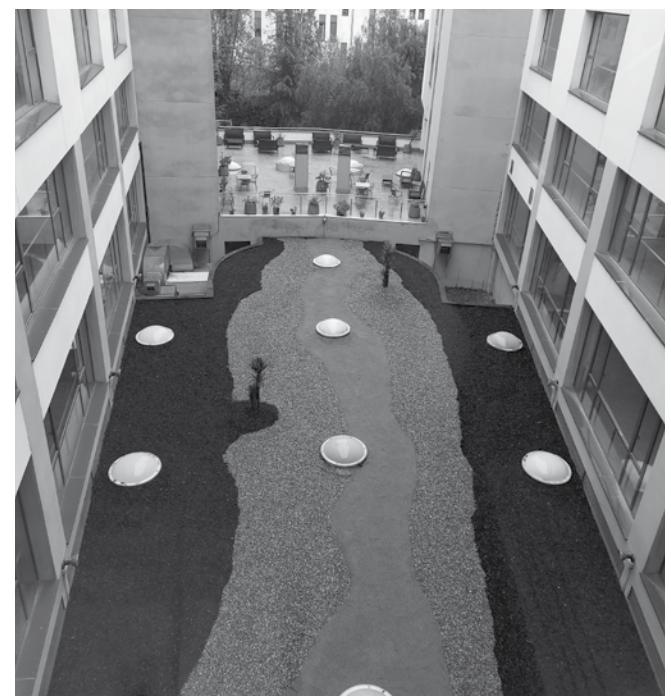
yores y sus historias de juventud. Los niños y niñas que participan en la actividad son nietos y bisnietos de nuestros residentes y, principalmente, hijos de los trabajadores, de tal manera que estos campamentos son también una medida de conciliación laboral y familiar para nuestra plantilla durante la última semana de junio.

# Nuestro nuevo jardín japonés

**La serenidad, el equilibrio y la relajación están presentes en nuestro centro.**

Durante el mes de mayo inauguramos en nuestro centro el nuevo jardín interior. Despedimos a las preciosas plantas de lavanda por un nuevo concepto de jardín japonés, donde la combinación de los 3 elementos, las piedras, el corcho y la grava, hacen de nuestro patio central un escenario increíblemente bello. La geometría y las formas cur-

vas en las que se disponen este tipo de espacios resultan bonitas a la vista, equilibradas y perfectamente ensambladas en un lugar preciso. Estos aportan serenidad y relajación inmediata a nuestros residentes. Consiguen embellecer, equilibrar y dan flujo a la decoración de nuestro centro. ¿Te animas a venir a meditar?



Nuestro jardín zen.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Lunes

10:30 h. Rehabilitación, terapia cognitiva y taller de memoria. 11:15 h. Estimulación multisensorial, terapia cognitiva y terapia funcional. 12:15 h. Gerontogimnasia, terapia cognitiva, ejercicios dirigidos (gimnasia en planta) y taller de memoria. 13:00 AVD (alimentación). 15:00 h. Atención médica: Dra. Ruiz y música para despertar. 15:30 h. Rehabilitación. 16:00 h. Rehabilitación de la marcha y juegos de mesa. 18:10 h. Ejercicios dirigidos (gimnasia en planta).

#### Martes

08:00 AVD (higiene/vestido). 10:30 h. Rehabilitación, taller de noticias, ludoterapia y laborterapia. 11:15 h. Atención médica: Dra. Ruiz y taller de memoria. 12:00 h. Juegos de estimulación. 13:00 h. AVD (alimentación). 15:00 h. Atención social y rehabilitación. 15:30 h. Música para despertar y taller psicosocial. 16:00 h. Atención médica: Dra. Ruiz, taller ocupacional y ludoterapia. 17:00 h. Tratamientos individualizados. 18:10 h. Ejercicios dirigidos (gimnasia en planta).

#### Miércoles

09:00 h. Orientación temporal. 10:30 h. Rehabilitación, estimulación cognitiva y terapia funcional. 11:15 h. Atención médica: Dra. Ruiz, estimulación multisensorial y bingo. 12:15 h. Taller de memoria, estimulación multisensorial y ejercicios dirigidos (gimnasia en planta). 13:00 h. AVD (alimentación). 15:30 h. Rehabilitación. 16:00 h. Bingo, tratamientos individualizados y atención médica: Dra. Ruiz. 17:00 h. Reminiscencia. 18:10 h. Ejercicios dirigidos (gimnasia en planta).

#### Jueves

08:00 h. AVD (higiene/vestido). 10:30 h. Rehabilitación, taller de noticias, gerontogimnasia, estimulación cognitiva y AVD (Higiene de manos). 11:15 h. Atención médica: Dra. Ruiz, estimulación cognitiva, ludoterapia, estimulación multisensorial y terapia funcional. 12:00 h. Juegos de estimulación, reminiscencia y grupo calidad de vida. 13:30 h. AVD (alimentación), planificación y gestión del tiempo. 15:30 h. Rehabilitación. 16:00 h. Programa de HHSS y comunicación. 17:00 h. Tratamientos individualizados. 18:10 h. Ejercicios dirigidos (gimnasia en planta).

#### Viernes

08:00 AVD (higiene/vestido). 10:30 h. Rehabilitación, estimulación cognitiva y música para despertar. 11:30 h. Atención médica: Dra. Ruiz, gerontogimnasia y estimulación multisensorial. 12:00 h. Misa, higiene postural, terapia funcional y taller de memoria. 13:00 h. AVD (alimentación). 15:30 h. Reeducación en la marcha. 16:00 h. Ejercicios dirigidos (gimnasia en planta) y cinefórum. 17:00 h. Tratamientos individualizados. 18:10 h. Ejercicios dirigidos (gimnasia en planta).

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

Taller de cocina, recetas de verano.  
Juegos refrescantes en el jardín.  
30/07 Día de la Amistad.

#### Agosto

15/08 Fiesta de la Asunción.  
Gimnasia a la fresca con música.

#### Septiembre

11/09 Día Nacional de Catalunya.  
21/09 Día del Alzhéimer  
24/09 La Merçè.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Miércoles de 10:00 a 18:00 h.

#### Podología

Jueves de 10:00 a 14:00 h (cada 15 días).

#### Misa

Viernes a las 12:00 h. Planta -2.

### HOY COMEMOS Noelia Manzanares

## Granizado de sandia y limón

#### INGREDIENTES

500 gramos de sandía cortada en trozos, 2 cucharadas soperas de azúcar, 10 cubitos de hielo y 2 cucharadas soperas de zumo de 1 limón.

## CUMPLEAÑOS

#### Julio

03/07 Gregoria Hidalgo  
15/07 Purificación Castillo  
20/07 Martina Valero  
21/07 Carmen Masoliver  
21/07 Antonio Pérez  
29/07 Guadalupe Barrera  
31/07 Felipe Caravantes

#### Agosto

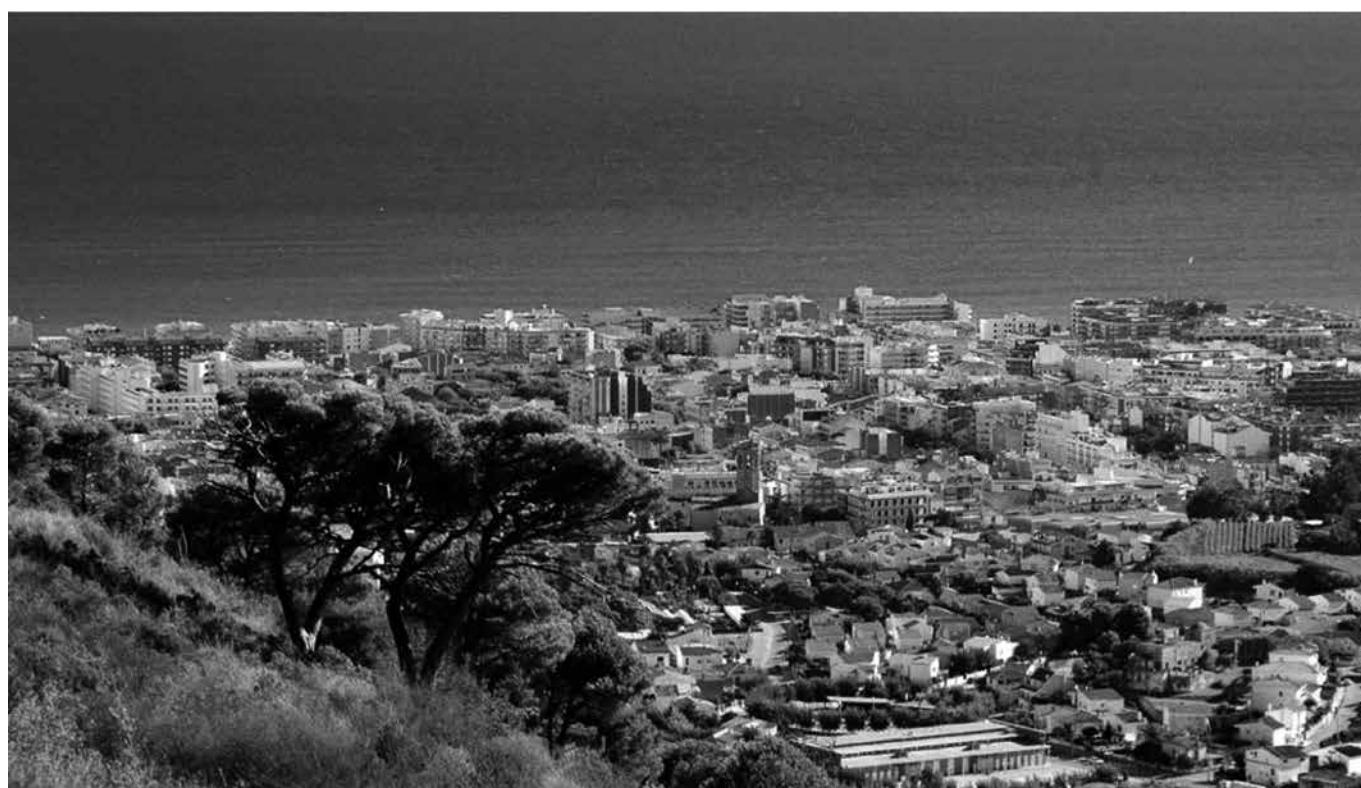
04/08 Manuela Rodríguez  
07/08 Dolores Hernández  
09/08 Carmen Moreno  
09/08 Carmen Martorell  
18/08 Paquita Cobo  
19/08 Ramón Baiget  
20/08 Josefa Comas  
20/08 Alicia Oriol  
24/08 Teresa Almestoy  
28/08 Agustina Quejigo  
29/08 Joan Corominas  
31/08 Josep Sabate

#### Septiembre

01/09 Ángel Barrio  
02/09 Luis Liste  
07/09 Josefa García  
12/09 Conchita Miralles  
16/09 Francisco Calero  
16/09 M.ª Antonia Cantero  
16/09 Francesca Pardo  
17/09 Elisa Asins  
17/09 Francisco Redondo  
20/09 Carlos García  
21/09 Marina Franco  
21/09 Pilar Seguí  
22/09 Francisco Jiménez  
25/09 Josefina Fernández  
25/09 Mario Galindo  
26/09 Encarnación Hernández  
28/09 María Bosch  
28/09 Francisca Martos  
28/09 Herminia Vidal  
29/09 Juliana Mateo

## PREPARACIÓN

Para comenzar a preparar un delicioso granizado de sandía, cortamos la sandía en trozos y los metemos en una licuadora o batidora. Añadimos el azúcar y el zumo de limón y cogemos los cubitos y los ponemos en la licuadora. La textura del granizado debe quedar como puré de hielo.

**SECRETOS DE MI TIERRA** Pablo Heredero

El Maresme.

## El Maresme, un paraíso natural al norte de Barcelona

El Maresme es una comarca con una gran influencia del mar Mediterráneo. Tiene muchos pueblos a los que antiguamente se les denominaba de pescadores como El Masnou, los cuan-

les son muy agradables para pasar los veranos. Hay muchos puertos, playas y, por supuesto, chiringuitos para comer, beber y bailar con música. Personalmente, lo que más me gusta es el ambiente en estos lugares, cuando por la noche preparan fiestas o actividades como comedias, actuaciones improvisadas y otros eventos entretenidos. En definitiva, si no has pasado por cualquier pueblo del Maresme aprovecha este verano y sin alejarte mucho de Barcelona.

**AYER Y HOY****Antes****Después**

El protagonista de esta edición es Antonio Pérez. Nuestro residente va en camino de cumplir los 95 años en julio. Nació en Peal de Becerro, provincia de Jaén. Se dedicó mucho tiempo a ser agricultor, también fue cocinero y estuvo una temporada trabajando en Francia. Vino a Barcelona sobre los años 70 para que sus hijos no tuvieran la vida que tuvo él en el campo y se dedicó a la obra. Tiene 6 hijos, 13 nietos y 9 bisnietos, una familia unida y maravillosa.

**CARTA DEL DIRECTOR**

Manel Vates



Estimados residentes, familiares y trabajadores: Llegamos a una época donde, con el buen clima, nuestros residentes disfrutan de una forma especial de nuestro jardín y terraza. Hemos invertido en nuevas mesitas de terraza y hemos puesto más bonito el jardín interior. Es un espacio que no está preparado para pasear, ya que en la parte de abajo tenemos el salón de actos y la capilla. Es un lugar en el que tampoco se acepta mucha tierra para poner un jardín con mucho verde, por lo que se ha optado por un jardín "zen". ¡Creo que ha quedado bonito y a la mayor parte de residentes a quien he consultado les ha gustado! ¡Eso es lo importante! Hemos seguido haciendo actividades y terapias para que la vida en el centro sea amena, divertida y entretenida. Hicimos una mención especial en Sant Jordi con lectura de poemas, manualidades en el exterior, cine y con una tiendecita que pusieron varias residentes con artículos realizados por ellas mismas. ¡Nos encantó! En mayo seguimos con un taller de baile, empezamos con los paseos de primavera por el jardín y con la preparación de farolillos para San Juan. En junio, además de la actuación musical de San Juan, este año vamos a realizar los primeros campamentos intergeneracionales Amavir Horta. Durante una semana, los niños que se apunten realizarán talleres y actividades con nuestros residentes. Sin duda, se trata de una opción genial para que los niños se diviertan en su etapa vacacional y a nuestros residentes les proporciona una inyección de vitalidad espectacular. Seguro que va a ser una experiencia muy bonita. ¡Un placer saludarles y agradecer a residentes y familias su confianza y a nuestros profesionales su dedicación y entrega! ¡Gracias y salud!

**COSAS DE CASA**

# Manualidad para el Día del Medioambiente

## El 5 de junio colgamos mensajes en los árboles del jardín.

Según las Naciones Unidas, “durante demasiado tiempo, hemos estado explotando y destruyendo los ecosistemas de nuestro planeta. Cada tres segundos, el mundo pierde una superficie de bosque equivalente a un campo de fútbol y, tan solo en el último siglo, hemos destruido la mitad de nuestros humedales. El 50% de nuestros arrecifes de coral ya se han perdido y para 2050, podrían desaparecer hasta el 90%, incluso si el calentamiento global se limita a un aumento de 1,5°C.” Está claro que el ser humano está destruyendo el planeta y sus recursos. Debemos ser conscientes y hacer pequeños cambios en nuestro día a día para que la situación mejore. Por ello, desde Amavir Horta queremos reivindicar y luchar por un mundo más sano y responsable. Durante unas semanas estuvimos elaborando la manualidad para dar lugar y visibilizar este día. Los residentes dibujaron, pintaron y recortaron el planeta tierra. Posteriormente plastificaron los dibujos e hicieron plantillas de corazones para recortar. También le hicieron unos agujeros en la parte inferior de la circunferencia para unir los hilos atados a los corazones. En



**La manualidad realizada en el Día del Medioambiente.**

otra actividad realizamos una charla sobre la problemática y el taller finalizó escribiendo en los corazones un mensaje de amor y esperanza para el planeta. El día 5 de junio se colgaron todos los mensajes en los árboles del jardín de la residencia.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Laura Calzado, enfermera

**“Con su dulzura y su energía, cuida de nuestros mayores cada día”.**

**Edad:** 34 años.

**En Amavir desde:** 2019.

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

**Virtud:** Empática.

**Defecto:** Desordenada.

**Aficiones:** Lectura y cine.

**Libro:** El juego del ángel, de Carlos Ruiz Zafón.

**Película:** Heat.

**Grupo de música:** U2.

**Comida favorita:** La pasta.

**RECUERDOS**

## Dichos populares

“Ayer me fui al campo con ganas de trabajar, me encontré con un amigo y no me quise dejar”.

“Los refranes trabajan, y a mí no me ha gustado trabajar, por eso no sé refranes”.

“Fui a la fiesta del pueblo que empezaron a bailar, pero fui a sacar a las mozas y no me dejaron bailar”.

“Le dice el trigo al centeno, donde vas zanquilargo, que no me alcanzas nunca, ni en paja ni en grano, y le contesta al trigo: y tú pomporilludo que, en los años malos, bien que te ayudo”.

# 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

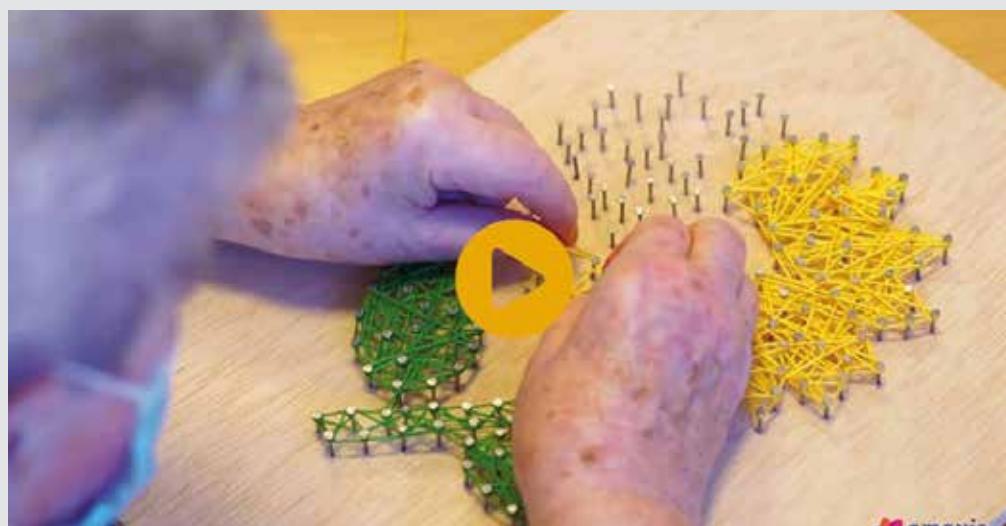
### Soy amavir

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.

