

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir


amavir
residencias para mayores


GROUPE
MAISONS
de FAMILLE

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 Centrada en la Persona”.





Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Celebramos los 100 años de nuestra querida Sagrario Gallego

Homenajamos a nuestra residente con una misa en su honor.

Inspirados en el modelo “Guiados por ti”, quisimos rendir homenaje a nuestra queridísima residente Sagrario Gallego Robles, quien el pasado 23 de abril cumplió la friolera de 100 años. Basándonos en su historia de vida, gustos y preferencias, realizamos este especial homenaje a través de una celebración litúrgica. Celebramos la primera Eucaristía presencial que se llevó a cabo en el centro tras muchos meses. Fue muy emotivo ver la gran acogida de Sagrario, quien estuvo acompañada de su familia y compañeros más cercanos. De este modo, se cumplió con su proyecto de vida y su plan de cuidados, en el que hoy en día la fe ocupa un importante lugar. De parte de todo el personal y sus compañeros de La Marina se le obsequió con una placa conmemorativa y con un ramo de flores que se dejó como ofrenda a la Virgen en la capilla, tal y como quiso Sagrario.



Nuestra residente Sagrario junto a sus compañeras.

Manos a la obra con el huerto

Todo listo para tener tomates y otras verduras en verano.

Aprovechando la última excursión que realizamos al vivero donde compramos flores y verduras de diferentes tipos, nos pusimos manos a la obra con los preparativos del huerto. Con la ayuda inestimable del perso-

nal de mantenimiento, algunos de nuestros residentes decoraron las diferentes jardineiras con flores de todo tipo y trasplantaron las verduras, frutas y hortalizas como tomates, lechugas, fresas o pimientos a los huertos altos adaptados. Durante toda la temporada, nuestros residentes se harán cargo de regar, cuidar y mantener el huerto para poder tener cosecha y hacernos una rica ensalada.



Nuestros residentes regando el huerto.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana.

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

Fisioterapia

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde.

Tratamientos de rehabilitación, reeducación de la marcha, equilibrio y fracturas.

Terapia ocupacional

Se realizan actividades 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.

SERVICIOS

Peluquería

De lunes a viernes de 09:00 a 13:00 h.

Podología

Una vez al mes y según necesidades.

Servicio religioso

Misa Dominical (actualmente por TV).

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Celebración de cumpleaños con merienda especial.

Celebración del Día del Abuelo.

Salida de verano.

Taller de brochetas de frutas.

Agosto

Celebración de cumpleaños con merienda especial.

Merienda de chocolate con churros por el inicio de las fiestas patronales.

Taller de fiestas patronales.

Recordamos nuestras fiestas populares, viaje en el tiempo.

Septiembre

Celebración de cumpleaños con merienda especial.

Día Mundial del Alzheimer.

Cata de vino sin alcohol.

Día Mundial de la Fisioterapia y parque de mayores.

*La planificación de las actividades puede estar expuesta a modificaciones según el estado sanitario del centro.

HOY COMEMOS Departamento de Terapia Ocupacional

Salmorejo

INGREDIENTES

1 kg de tomates, 200 g de pan de hogaza, 150 ml de aceite de oliva, 1 diente de ajo, sal, huevo duro y jamón.

PREPARACIÓN

Se trituran los tomates y dejamos remojar el pan durante 10 minutos. Se incorpora el diente de ajo, la sal y se bate. Luego echamos el aceite y se vuelve a batir. Decoramos con huevo duro o jamón.



CUMPLEAÑOS



Julio

01/07 Julia Izquierdo

01/07 M.^a Carmen Lanchares

03/07 Ernestina Salvador

14/07 Ángela Millán

18/07 Felicísima Canales

25/07 Cesárea Roldán

27/07 M.^a del Carmen Borjabad

29/07 Leonor de la Fuente

30/07 Isabel Palomares

Agosto

03/08 Amparo Carril

06/08 Agapita Jiménez

10/08 Carmen Valero

15/08 José Ramón Pellón

16/08 Emilia Rodero

22/08 Alicia Ovilo

24/08 Julián Montero

28/08 Javier Raúl Montero

28/08 Antonio Rodríguez

30/08 Ángel Moreno

30/08 Isidoro Moreno

Septiembre

01/09 Isabel Tomasa Laredo

06/09 Pablo Ávila

11/09 María López Vázquez

16/09 Dolores Castro

20/09 Eustaquia Carmen Gálvez

22/09 Romana Magán

27/09 Francisca Cortés

27/09 Luisa Laguna

30/09 Dolores Espinosa

SECRETOS DE MI TIERRA



San Sebastián de los Reyes y Alcobendas desde el mirador de Paracuellos del Jarama.

Aniversario de la fundación de San Sebastián de los Reyes

San Sebastián de los Reyes se fundó el 2 de mayo de 1492, gracias a los Reyes Católicos. Unos habitantes de Alcobendas, oprimidos por el caballero castellano don Juan Arias Dávila, abandonaron sus hogares y se instalaron en la cercana ermita de San Sebastián Mártir, que pertenecía a la Villa de Madrid. El caballero tomó represalias contra los disidentes quemando sus casas y apresando a alguno de ellos. Fernando el Cató-

lico tomó cartas en el asunto y ordenó que los liberaran y que se permitiese la fundación del nuevo asentamiento. Su nombre proviene de la ermita cercana San Sebastián y de la acción protectora de los monarcas, de los Reyes. Este año nuestro municipio cumple 530 años y lo hemos celebrado con la típica fiesta de la caldereta, con entrega de premios a vecinos y empresas de la zona y, cómo no, con baile y toros.

AYER Y HOY



Antes

Enrique Gómez Amaro nació el 22 de enero de 1932 en Córdoba. A los 13 años comenzó a trabajar como chico de los recados para una empresa vinícola, llegando a dirigir una de sus oficinas en Madrid como contable administrativo. Se casó con Dolores y tuvo dos hijas, M.^a José y M.^a Dolores. Ha viajado mucho por España, Portugal, Francia, Alemania y Países Bajos. Le gusta leer, hacer crucigramas y, sobre todo, estar rodeado de niños a los que poder hacer bromas o trucos de magia.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

María Bauzá Cortés



Estimados residentes, familiares y trabajadores: Una vez más, quiero aprovechar para compartir un nuevo proyecto que esperamos que sea acogido por todos con el mismo entusiasmo con el que lo estamos desarrollando. Con la llegada del buen tiempo queremos dar comienzo a un nuevo espacio de ocio en nuestro jardín. Os animamos a que participéis con vuestros mayores en las actividades exteriores que se harán en los próximos meses. Se ha puesto en marcha el huerto, donde algunos de los residentes han participado en su elaboración y en la adquisición de plantas. Os animo a que nos ayudéis en su cuidado y a continuar con la siembra y la decoración con flores en el jardín y en el interior del centro. Por suerte, este año hemos podido comenzar con actividades que nos llevan a la "normalidad". Con el buen tiempo, hemos celebrado la Feria de Abril y San Isidro, hemos realizado diferentes salidas fuera del centro, como ir a la compra de las plantas para nuestro huerto, al Parque del Arroyo de la Vega, al Museo de San Isidro, etc. No me quiero olvidar de dar las gracias a cada uno de mis compañeros del centro por el esfuerzo que me consta que cada día desempeñan en el buen trato y cuidado de nuestros mayores, adaptándose en estos meses atrás a las situaciones que vivimos referentes a las medidas sociosanitarias. Por último, me dirijo especialmente a las familias, para agradecer de nuevo vuestra comprensión y paciencia en estos tiempos que vivimos y por mantener la confianza que habéis depositado en nosotros para el cuidado de vuestros mayores. Espero poder seguir dando buenas noticias en el próximo número. Un cordial saludo.

COSAS DE CASA

La importancia de la hidratación

Con la llegada de las altas temperaturas se hace imprescindible la ingesta de líquidos para no deshidratarnos.

Las necesidades básicas de consumo de agua en las personas mayores se calculan entre 8 a 10 vasos de agua diarios. Lo mejor es beber agua fresca, pero también se pueden consumir agua de frutas, zumos naturales, leche, gelatinas o caldos. Las bebidas alcohólicas o azucaradas, como la Coca-Cola no son recomendables, ya que pueden acelerar el proceso de deshidratación. Os dejamos algunos consejos para una buena hidratación:

- Ingerir líquidos regularmente, aunque no se tenga sensación de sed. La sed aparece cuando hay cierto grado de deshidratación.
- Tomar agua durante las comidas para favorecer la ingesta de alimentos.
- Beber entre 4 y 6 vasos de líquidos entre comidas.
- Acompañar la toma de medicamentos con, por lo menos, 180 ml de agua.
- Consumir frutas y verduras, ya que son alimentos ricos en agua.
- Evitar realizar actividades en las horas centrales del día.
- Llevar siempre una botella para poder rellenarla.
- Evitar comidas abundantes.



Es fundamental mantenernos hidratados.

QUIÉN ES QUIÉN

M.^a Carmen Godar, auxiliar de enfermería

No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

Edad: 47 años.

En Amavir desde: 2008.

Lo mejor de Amavir: El trato con la gente.

Virtud: Soy muy exigente con mi trabajo.

Defecto: Soy muy cabezota.

Aficiones: Pasear, leer y el cine.

Libro: La ciudad de las bestias, de Isabel Allende.

Película: Tomates verdes fritos.

Grupo de música: Rozalén.

Comida favorita: La paella.



RECUERDOS

¿Por qué a los madrileños se les llama “gatos”?

Para conocer esta historia hay que remontarse a la conquista de Madrid por Alfonso VI en 1085. Un ágil soldado decidió escalar la gran muralla que medía 12 metros de altura, ayudándose con una daga que iba hincando entre los huecos de las piedras. Una vez arriba, el soldado cambió la bandera árabe por la cristiana. Esta fue la señal para que la tropa comenzara a tomar la ciudad. Al soldado le empezaron a llamar gato. Pasados unos años se cambió el apellido por Gato. Pero para ser Gato tus cuatro abuelos y tus padres tiene que haber nacido en Madrid. ¿Cuántos de vosotros lo sois?

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 incapacitación 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 sujeciones 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.

