

# 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**

# No hay Semana Santa sin torrijas

Los talleres de cocina, un espacio donde nuestros residentes demuestran ser grandes chefs.

Desde el Departamento de Terapia Ocupacional y con la ayuda de la cocina se elaboraron las famosas torrijas para dar la bienvenida a la Semana Santa. Se preparó la sala de terapia ocupacional con manteles y todos los utensilios necesarios. Una de las residentes, que en su pasado trabajó como cocinera, fue la voz cantante de la receta, ayudada por otras mujeres que, aunque no podían realizarlo de manera activa por sus patologías, colaboraron dando instrucciones al resto de compañeros. Para que todos participasen, se asignaron diferentes tareas como cortar el pan, batir los huevos, terminar de preparar la leche añadiendo ralladura de diferentes cítricos y canela. Entre todos mojaron el pan en la leche y el huevo, quedando todo preparado para poder bajarlo a la cocina a freírlo y darle el toque final. Los diversos objetivos que se persiguen con este tipo de talleres son favorecer la interacción entre los miembros del grupo, retomar actividades que han formado parte de la vida diaria de nuestros residentes y estimular sus funciones cognitivas como la planificación, la memoria, la atención y ayudan a reforzar la autoestima. Además, es una divertida manera de mantenerse entretenidos.



¡Qué rica sabe la tradición!

# Sentirse como en casa

**Nos gusta adornar y poner bonito nuestro hogar para vivir cada acontecimiento.**

En una casa siempre se adorna para los momentos especiales, por lo que es importante hacerles partícipes de la decoración de la residencia en fechas señaladas. En Navidad hicimos servilleteros, decoramos tarros para ponerles una vela y adornar las mesas en las cenas y comidas. En San Valentín o en Carnaval se realizaron dibujos y guirnaldas. En San

Isidro crearon su propio cartel. Estas actividades tienen un gran impacto emocional y se logra una gran participación de los residentes. Además, se trabajan objetivos a nivel motor de coordinación oculo-manual, de destreza manipulativa, de cruce de línea media... y también a nivel cognitivo de atención, de discriminación de colores o de figura-fondo.



Una manualidad para cada ocasión.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Tratamientos rehabilitadores, gerontogimnasia, reeducación de la marcha, tratamientos individualizados según patologías, electrotterapia, movilizaciones en cama y programa de paseos en planta.

#### Terapia ocupacional

Entrenamiento en actividades básicas de la vida diaria (ABVD's), entrenamiento en actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD's), psicomotricidad y gerontogimnasia, rehabilitación funcional, movilizaciones pasivas, estimulación sensorial, estimulación cognitiva y reminiscencia.

#### Psicología

Estimulación cognitiva en deterioro cognitivo, atención individualizada en trastornos psicoafectivos, resolución de conflictos en la convivencia, estimulación sensorial, estimulación cognitiva grupo sin deterioro cognitivo y coordinadora centro de día.

## SERVICIOS

#### Peluquería

Todas las semanas. Viernes de 10:00 a 15:00 h. Cambiará al jueves si se planifica salida para el viernes.

#### Podología

Una vez al mes, ampliable si existe mayor necesidad de los usuarios.

#### Servicio de etiquetado

Sistema de termosellado, evitando así pérdidas por desgaste o desprendimiento.

#### Asesoramiento

Asesoramiento en material clínico y geriátrico (andador, silla de ruedas, etc.) para adquisiciones o alquiler. Disponemos de un catálogo de ayudas técnicas sobre el que nuestros profesionales les podrán informar. "La tienda de la dependencia".

#### Revisiones

Ópticas y odontológicas gratuitas que nos ofrece Resvitae.

#### Servicio de acompañamiento personal

Según la normativa del Sistema Público de

### Animación sociocultural

Bingo semanal, excursiones, celebración mensual de cumpleaños, organización de fiestas populares y actuaciones, cinefórum con palomitas, coordinación con ayuntamiento del programa intergeneracional y talleres de cocina.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

Taller de manualidades de San Fermín.  
Fiesta de San Fermín.  
Picnic en el lago de Caraquiz o Pinar.

#### Agosto

Salida al cine.  
Yincana de verano.

#### Septiembre

Salida a pueblo cercano.  
Barbacoa fin de verano.

*\*Pueden sufrir modificación por nuevas propuestas.*

## CUMPLEAÑOS



#### Julio

07/07 Fernando Solís  
11/07 Antonia De José  
11/07 Juana Melones  
13/07 Luisa Hidalgo  
14/07 Julio José Alonso  
18/07 Antonia Romero  
24/07 María Abengozar

#### Agosto

02/08 María Paz  
04/08 Simona Ramos  
05/08 Isabel González  
06/08 Alfonsa Nieto  
13/08 Julián Sagaz  
19/08 M.ª Luisa Cabellos  
24/08 Isabel Yebra  
25/08 Luisa Alonso

#### Septiembre

01/09 Presentación Rodríguez  
09/09 Francisca Haba  
15/09 Emilia Arranz  
15/09 Emilia Ibáñez  
23/09 Vicenta Chacón  
27/09 Luisa M.ª García

Salud, los mayores que tengan citas a especialistas han de ir acompañados en las ambulancias por alguien, siendo los familiares los responsables de dichos acompañamientos. El centro entiende que en ocasiones los familiares no pueden llevar a cabo los mismos, poniendo a su disposición los servicios de "En comunidad".

### HOY COMEMOS M.ª José Alonso

## Limonada rosada

#### INGREDIENTES

Media taza sandía troceada, 6 cucharadas azúcar, media taza de zumo de limón y 4 tazas agua.

#### PREPARACIÓN

Troceamos la sandía. Reservamos media taza de trozos para luego decorar. Hacemos zumo de limón y lo colamos. En batidora colocamos la sandía, una taza de agua, media taza de zumo de limón y el azúcar o edulcorante. Batimos y colamos para verterlo en la jarra. Añadimos 3 tazas de agua



y hielo al gusto. Probamos para ajustar el dulce. Servimos acompañada de mucho hielo, menta al gusto, una rodaja de limón y, ¡a disfrutar!

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Perales de Tajuña, el pueblo de María

María Gómez nos describe su pueblo, Perales de Tajuña al sureste de la Comunidad de Madrid, donde ha vivido hasta mayo de 2021 que vino a su nuevo hogar, Amavir Patones junto a su marido Jose Luís. El paso del río Tajuña aporta tierra muy fértil con rica producción de peras, de ahí viene el nombre del pueblo de María. También destaca la aceituna en la agricultura. Perales de Tajuña tiene numerosas fuentes y diversos arroyos a los que antaño iban a lavar la ropa, ahora ya están secos. También se pueden encontrar gran cantidad de cuevas, declaradas Monumento Nacional y restos arqueo-

**El pueblo más bonito para María**

lógicos de varias culturas como importantes yacimientos de la Edad de los metales, abundante cerámica, industria de minerales de litio o cobre, aportación de la época celtibérica y de la de los cartagineses. Los peraleños celebran las fiestas en agosto en honor a su Virgen Santa María del Castillo. Lo celebran con la banda de música, el coro, una carroza preciosa y el manto de la Virgen hecho por una vecina de María, quien la enseñó a bordar y a hacer bolillos. De niña jugaba con una muñeca de los Reyes Magos. Ha sido muy feliz en Perales de Tajuña y nos cuenta variadas anécdotas junto a su familia y amigos.

**AYER Y HOY**

## Antes

Onofre Contreras tiene 99 años y lleva con nosotros desde 2015 en Amavir Patones. Es natural de Fuente de Cantos, en Badajoz. De joven la familia mudó a Madrid y conoció a Elvira con la que siempre fue muy feliz. Tuvieron dos hijos. Trabajó de verificador en una fábrica de vehículos y de albañil en sus días libres. Se jubiló temprano. Continuamente y hasta sus 84 años, estuvo viajando con su mujer en cruceros, a balnearios y a excursiones más cercanas. Onofre es muy trabajador, ordenado y perfeccionista. La familia le visita a diario.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Paloma Martín Jiménez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Llegó el verano y con él las fiestas de Patones. San Juan es unión entre vecinos y diversión para todos. Es el inicio de las actividades lúdicas que organizaremos para la temporada. Tras un intenso invierno, toca que todos disfrutemos del tiempo libre, de la luz y de un merecido descanso. El trabajo en los centros es intenso y ha ido endureciéndose desde que apareció “este maldito bicho”. Un aspecto que me gustaría resaltar de los centros de mayores es que, a menudo, olvidamos los cuidados invisibles que se dispensan. Esos cuidados que no se miden en pruebas diagnósticas o con indicadores, pues en las residencias no solo se dispensan tratamientos o se cuida de la salud. Hablo de actos realizados desde la vocación y que a diario vemos. Hablo del acercamiento, de la personalización y de la cotidianidad. Actos como, por ejemplo, creer en ellos, reforzar pequeños logros, preocuparnos cuando empeoran, mimarles, darles caprichos, darles esperanza, tranquilizarles, acompañarlos en su agitación, sujetarles del brazo, entender sus agobios, escuchar la misma historia como si fuera la primera vez, ponernos al teléfono, aunque ya hayan llamado, sostener en el dolor, aplaudir sus logros o reírnos a carcajadas. Se trata de una labor invisible cuya recompensa llega cuando escuchamos “es como mi casa” o recibes un “gracias de corazón”. Sirvan estas líneas para reconocer el trabajo visible e invisible que los profesionales a los que represento realizan cada día. Quiero despedirme animándolos a que incluyan a los mayores en sus actividades estivales. Cualquier actividad que ellos puedan disfrutar con su familia al aire libre será la mejor medicina. Feliz verano a todos.

**COSAS DE CASA**

# Por qué debemos marcar la ropa para una residencia

**Cada día, cientos de prendas pasan por la lavandería de la residencia, lo que hace necesario utilizar etiquetas que no se caigan para marcar la ropa.**

En las lavanderías de las residencias se utilizan detergentes con químicos viricidas que pueden borrar la tinta de las etiquetas. Además, las altas temperaturas a las que deben someterse las prendas durante el lavado y secado pueden derretir el pegamento. Por estos mismos motivos las prendas deben poder aguantar estas condiciones para ser lavadas en el centro. No olviden que, la ropa y los enseres deben entregarse a las coordinadoras para su registro y revisión de marcas. Nunca dejen nada en las habitaciones sin haberlo entregado a coordinadoras o recepción. Es difícil gestionar la ropa y pertenencias de los residentes si no están perfectamente identificadas o si se dejan en el armario sin comunicarlo. A continuación, les recordamos las formas adecuadas de marcar la ropa: Bordar el nombre con hilo grueso o lana. El bordado en algunas ocasiones puede perder legibilidad dependiendo de la tela en la que se vaya a realizar. Para estos casos, la mejor opción es la serigrafía. Un truco muy útil para marcar la ropa con una etiqueta serigrafiada y evitar que esta se despegue, es coser el distintivo a la tela por los extremos. También se puede optar por el marcaje



El marcaje más recomendado es el termosellado.

profesional de termosellado, el mejor método. Las residencias de mayores contamos con máquinas de termosellado que evitan que las etiquetas se despeguen o decoloren la ropa tras varios lavados en la lavandería.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Rosa M.<sup>a</sup> Navarro, limpieza

**En el centro desde que llegó la primera fregona. Detallista y cariñosa con los mayores. Buena compañera, dispuesta y defensora del “yo, sí puedo”.**

**Edad:** 59 años.

**En Amavir desde:** 2004.

**Lo mejor de Amavir:** El compañerismo con mi equipo.

**Virtud:** Soy positiva y valiente.

**Defecto:** Siempre digo la verdad.

**Aficiones:** Cocinar y mi parcela.

**Libro:** Memorias de una geisha.

**Película:** Las de misterio.

**Grupo de música:** Jarabe de palo.

**Comida favorita:** Jamón con tomate.

**RECUERDOS**

## Adivina adivinanza

Vengo de padres cantores  
Aunque yo no soy cantor,  
Traigo los hábitos blancos  
Y amarillo el corazón.

Una capilla llena de gente  
Y un capellán en medio  
Que predica siempre.

Aunque no soy florista  
Trabajo con flores,  
Y por más que me resista  
El hombre arrebata  
El fruto de mis labores.

Si aciertas esta pregunta  
Te anotarás un buen tanto:  
¿Qué cosa acaba en punta  
Tienes entre risa y llanto?

Cuanto más se moja  
Más te seca ¿Qué es?

# 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

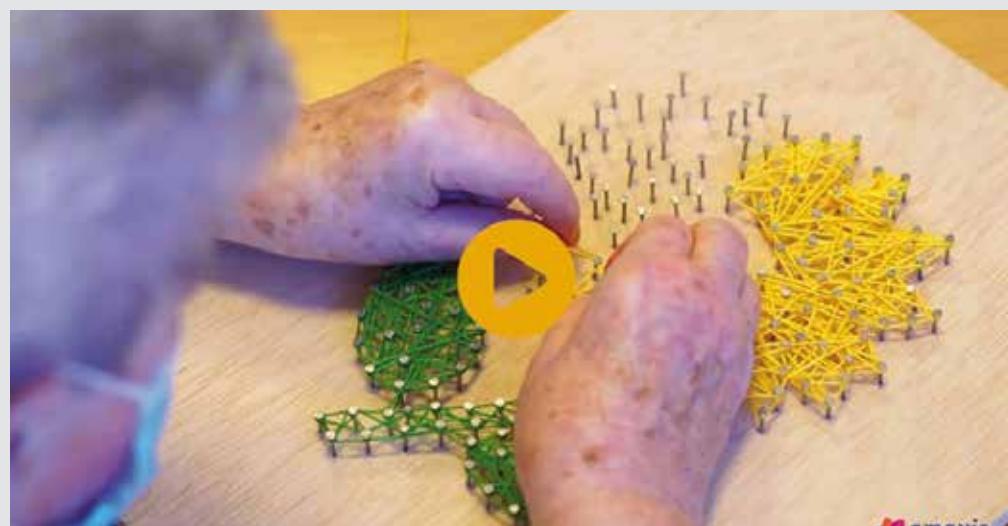
### Soy amavir

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.

