

# 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**

# Visita al Congreso de los Diputados

Los jóvenes de la asociación Adopta un Abuelo y nuestros residentes llevan al Congreso de los Diputados su “decálogo intergeneracional”.

Desde la asociación Adopta un Abuelo con los que realizamos muchos proyectos, nos ofrecieron la posibilidad de conocer a unos alumnos de la ESO del Instituto Las Musas, para realizar juntos una visita al Congreso y poder trasmítirles a los diputados las necesidades de las personas jóvenes y de nuestros mayores. En una primera toma de contacto, cuatro de nuestros residentes acudieron al Instituto Las Musas en el barrio de las Rosas, para conocer a los alumnos que nos acompañarían en este proyecto. La primera toma de contacto fue muy enriquecedora para todos y los jóvenes disfrutaron de los consejos de nuestros mayores para su futuro. El 29 de abril acudimos al Congreso de los Diputados, para disfrutar de una visita guiada acompañados de Omar Anguita (PSOE), Diego Gago (PP) y Alberto Asarta (VOX), a los cuales pudimos preguntarles curiosidades sobre el trabajo en el Congreso. Para finalizar la excursión, los jóvenes y mayores les expusieron sus inquietudes y peticiones a los políticos allí presentes. Fue un día que nuestros mayores no olvidarán.



Foto de grupo en el Congreso.

# Visita al Museo Tiflológico

**Una guía explica de forma magistral los distintos monumentos nacionales a nuestros mayores.**

El 27 miércoles de abril algunos de nuestros residentes acudieron al Museo Tiflológico para poder disfrutar de reproducciones exactas de monumentos nacionales e internacionales, pero con el uso de más sentidos que la vista. Durante la visita nos acompañó una guía voluntaria que nos explicó con gran detalle y pasión los distintos monumentos nacionales mientras que, nuestros residentes los tocaban con asombro. Pudieron disfrutar de las pinturas de las cuevas de Altamira, la Dama de Elche, la Mezquita de Córdoba, la Fuente de Cibeles, entre otras. Los residentes disfrutaron mucho y se quedaron con ganas de repetir en otra ocasión para ver y tocar la totalidad del museo.



Nuestros residentes visitando el museo.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Lunes a viernes

10:00 h. Fisioterapia, psicología y terapia ocupacional.  
 11:00 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural.  
 12:00 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural.  
 13:00 h. Supervisión alimentación.  
 16:30 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural.  
 17:30 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural.

*Las actividades se realizan según los grupos y horarios establecidos.*

### SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 h.

#### Podología

Lunes a las 14:00 h.

#### Misa

Viernes a las 18:00 h.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

05/07 Visita al museo Aeronáutico.  
 14/07 Homenaje a nuestros trabajadores.  
 15/07 Celebración de la Virgen del Carmen.  
 26/07 Día de los Abuelos.  
 Celebración de cumpleaños del mes.

#### Agosto

09/08 Fiesta de San Lorenzo.  
 12/08 Fiesta de la Paloma.  
 Celebración de los cumpleaños del mes.

#### Septiembre

13/09 Día Internacional del Chocolate.  
 21/09 Día del Alzheimer.  
 Celebración de los cumpleaños del mes.



**HOY COMEMOS** Rosario López

## Alubias con almejas

#### INGREDIENTES

Almejas, 2 cebollas, cabezas de ajos, hojas de laurel, vino blanco, harina, aceite de oliva y sal.

#### PREPARACIÓN

Ponemos la cacerola a fuego fuerte, añadimos una cebolla pelada, hojas de laurel, los dientes de ajo y aceite de oliva. Dejamos que se cueza durante dos horas. Lavamos las almejas, pelamos y cortamos la otra cebolla, dientes de ajo y el perejil. Lo salteamos todo y añadimos la cucharada de harina, incorporamos el vino blanco y el caldo de las almejas, la sal y lo añadimos a la olla. Llevamos el guiso a ebullición, incorpora las almejas y listo.



## CUMPLEAÑOS

#### Julio

07/07 Francisco Muñoz  
 07/07 Concepción Ruiz  
 08/07 María Luisa Rey  
 07/07 Isabel Rodríguez  
 10/07 Aurora Cerdeira  
 13/07 Antonia Herranz  
 17/07 María Paz Robles  
 19/07 María Rodríguez  
 21/07 Víctor Manuel Padilla  
 27/07 Ana Fajardo  
 28/07 María Ángeles Álvarez  
 28/07 Rosa González  
 29/07 Nazaria Sánchez  
 30/07 Germán Cuello  
 30/07 María Isabel Moráis  
 31/07 Francisca Carrera

#### Agosto

02/08 Juan Tomás Pérez  
 04/08 María Pilar García  
 07/08 María Isabel Díez  
 08/08 Milagros Durán  
 12/08 María Capilla Uceda  
 14/08 Oristela Caballero  
 14/08 Mercedes Pérez-Caballero  
 18/08 Nieves Peñil  
 22/08 Gregoria Espinosa  
 24/08 Ana Casares  
 24/08 Josefa Ruiz  
 26/08 Caridad García  
 27/08 Julia Puente  
 31/08 Reyes López  
 31/08 Isabel Rodríguez

#### Septiembre

01/09 Luis Vicente Benín  
 01/09 Gabriela Domínguez  
 04/09 Eugenia Ayllón  
 07/09 Joseph González  
 08/09 María Alicia Gómez  
 11/09 Roberto Susiac  
 13/09 Ana Peces  
 14/09 Exaltación Jiménez  
 14/09 Amparo Villanueva  
 15/09 Rafael Llanos  
 15/09 Rosa Molet  
 17/09 Modesta Cordero  
 18/09 Domiciano Calvo  
 19/09 Francisca Campoy  
 19/09 Fabiana Chamorro  
 20/09 María Carmen Clemares  
 20/09 Antonia García  
 26/09 Ana Arteaga  
 29/09 Crisostomo Justicia

**SECRETOS DE MI TIERRA** Encarnación Prieto

Ciudad de Móstoles.

# Una gata en fiestas mostoleñas

Yo soy de Madrid y cuando tenía quince años me invitaron a las fiestas de Móstoles, por aquel entonces al otro lado del mapa. Se tenía que ir en tren y yo estaba muy asombrada. Había un hombre que sorteaba tiras de caramelos con las cartas de la baraja, se cambiaba de vagón una y otra vez y los viajeros se bajaban para coger sandías y uvas y volvían a subir, a pesar de la velocidad del tren que salía de la estación de las "pulgas" (que

así se la llamaba). Las fiestas eran de puestos en puestos, tipo feria. Pero lo fuerte eran los toros, en una plaza delante del Ayuntamiento ponían carros donde la gente nos subíamos y los toreros toreaban a las vaquillas, muy resabidas pues no se las mataba, iban de pueblo en pueblo. Para mí, que no había ido nunca a un pueblo, fue algo nuevo y raro. Hace tantos años que yo ya ni me acuerdo como era yo, que ya tengo noventa y un años.

**AYER Y HOY**

## Antes



## Después

Francisca Salt nació el 16 de junio de 1927 en Madrid. Sus padres se llamaban Víctor y Regina. Francisca se formó en taquigrafía y estuvo trabajando para la Duquesa de Alba hasta que se casó con Luis en los años 50. Tuvieron tres hijos, Cristina, Marisa y Kiko, quien actualmente vive en Miami. Lleva casi cinco años en Amavir Pozuelo, le gusta charlar y ver la televisión y gracias a los trabajadores del centro y, por supuesto, sus hijos, se encuentra feliz y como en casa.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Ana Belén Nicolás Martínez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Ha llegado el verano y, con él, la celebración de nuestro aniversario, quince años dedicados a cuidar de nuestros residentes, acompañados por sus familias. En la celebración, pudimos disfrutar junto a nuestros residentes de actuaciones, talleres especiales, visitas al exterior y ¡hasta nos mojamos en la fiesta del agua! La experiencia que hemos adquirido durante estos quince años nos supone un estímulo para seguir mejorando y trabajando más duro día tras día. Los momentos que vivimos conlleven cambios constantes en la metodología de trabajo, pero nunca perdemos nuestra misión: mejorar la calidad de vida y garantizar el bienestar de nuestros mayores. Hemos puesto en marcha un nuevo proyecto con el cual estamos muy ilusionados e implicados. Se trata de nuestro huerto terapéutico, que proporciona numerosos beneficios para nuestros residentes, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y favorece las relaciones sociales. Aprovecho para desearles un feliz verano. Un abrazo fuerte para todos.

**COSAS DE CASA**

# Cómo evitar una insolación o un golpe de calor

Con la llegada del verano y las subidas de temperatura, tenemos que extremar las precauciones.

Las elevadas temperaturas del verano y un tiempo excesivo de permanencia al sol pueden desencadenar una insolación o golpe de calor. El calor excesivo puede hacer que dejen de funcionar los mecanismos que regulan la temperatura del organismo, de tal modo que esta suba en apenas unos 10-15 minutos hasta los 40º C, lo que provoca que el cuerpo pierda mucha agua y se produzca la deshidratación. Sin embargo, no todas las personas tienen el mismo riesgo de sufrir una insolación. Para prevenir una insolación, lo más importante es la hidratación. Hay que mantener el cuerpo convenientemente hidratado, bebiendo unos 2-2,5 litros de agua al día. Lo más conveniente, especialmente para las personas mayores y los niños, es llevar siempre una botella de agua encima y beber a pequeños sorbos cada cierto tiempo, incluso si no se tiene sed. La fruta y la verdura fresca también contribuyen a una buena hidratación. Asimismo, conviene evitar salir en las horas de mayor calor,



**Un abanico siempre ayuda a mitigar el calor.**

es decir, entre las 12:00 y las 17:00 h. A la hora de practicar ejercicios como caminar o correr, por ejemplo, es preferible realizarlos a primera hora de la mañana o a última de la tarde, ya que

las temperaturas son más suaves y es más fácil encontrar zonas de sombra. También podemos protegernos llevando la ropa adecuada y utilizando, por ejemplo, sombreros y gafas de sol.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Yolanda González, auxiliar de enfermería

**Todos juntos podemos.**

**Edad:** 49 años.

**En Amavir desde:** 2019.

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

**Virtud:** La simpatía.

**Defecto:** La impulsividad.

**Aficiones:** El cine.

**Libro:** True Blood, de Charlaine Harris.

**Película:** La Bella y la Bestia.

**Grupo de música:** Eminem.

**Comida favorita:** El cocido.

**RECUERDOS Pilar Rufo**

## El rincón del chiste

Un quiosco vendía como todos los días uno de sus periódicos más vendidos, el “Ya”, en la boca del metro de embajadores, en pleno centro de la capital gritando: -Ha salido “Ya”, Ha salido “Ya”, ya está aquí “Ya” ha llegado. Esta estación era una de las más concurridas y donde más periódicos vendía sobre todo a primera hora. Un señor que acudía a un nuevo trabajo y era la primera vez que pasaba por allí, mientras salía del metro empezó a escuchar los gritos del quiosquero y creyendo que se refería a él se acercó sin dudarlo: -¡Qué le importa a usted si he llegado o no! - le gritó muy enfadado.

# 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

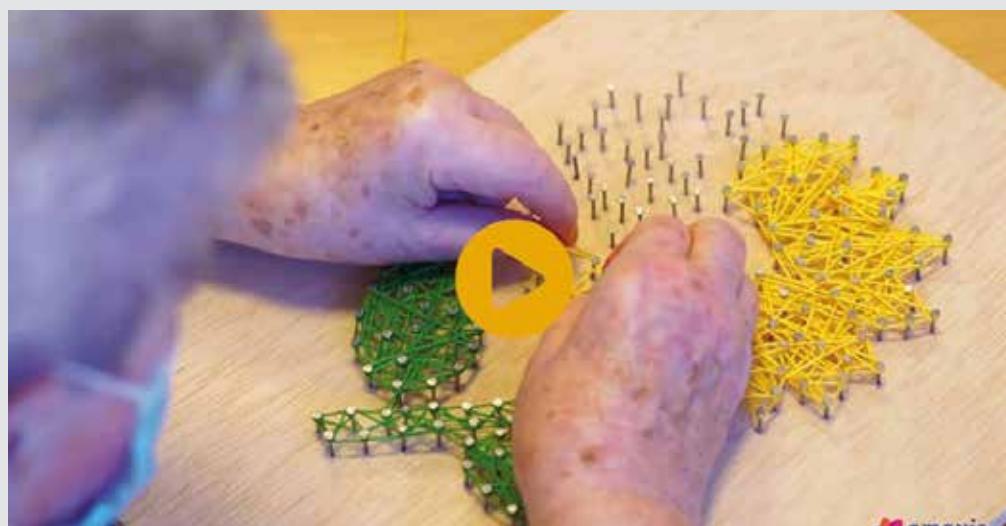
### Soy amavir

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.

