

# 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](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 Centrada en la Persona”.



Centro con plazas  
concertadas con

Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# Celebramos San Isidro con una gran fiesta

**Este año, por primera vez desde la pandemia, vuelve una de nuestras fiestas favoritas.**

Este año las pañoletas, los claveles y los trajes de chulapa vuelven con toda su fuerza a nuestro centro, para alegrar el ritmo de chotis a todos nuestros residentes. Como no podía ser de otra manera, celebramos nuestra verbena de San Isidro en el jardín principal, amenizado con música y con un gran aperitivo. No faltó la tradicional limonada y la tortilla de patata. La verbena estuvo animada por todos los profesionales de la residencia, así como por todos los residentes que nos acompañaron en esta fiesta. Durante la fiesta hubo bailes de los más castizos de Madrid, tanto que nuestros residentes y familiares no dudaron en bailar dándonos lecciones de buen hacer a los más jóvenes. El sol



**Nuestros mayores disfrutando del buen tiempo en la fiesta.**

nos acompañó en todo momento, lo que nos permitió disfrutar de una fiesta agradable y divertida. Como remate final, las “rosquillas

tontas y listas” no pudieron faltar en esta fiesta tan especial para todos. ¡Hasta el año que viene San Isidro!

## Nueva normativa en relación al uso de mascarillas

**Nuestros mayores ya no tienen que llevar mascarilla dentro del centro.**

El pasado 20 de abril el Boletín Oficial del Estado publicó una nueva normativa con respecto al uso de mascarillas en espacios interiores. Fue una buena noticia, ya que, en las residencias de mayores, a nuestros residentes se les permite no llevar la mascarilla dentro del centro, aunque continuará siendo obligatorio su uso para todos los trabajadores y familiares que acudan a visitarles. Nuestros residentes han recibido la noticia con mucha alegría, ya que muchos de ellos nos han confesado que están más aliviados al no tener que estar con ella puesta todo el día. Muchos de ellos no se habían visto las caras sin ella porque se habían conocido durante estos últimos años de pandemia.



**Fuera mascarillas.**

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes

10:30 h. Musicoterapia, charlas y coloquios.  
11:15 h. Lectura y cuentacuentos, taller de baile terapéutico, psicomotricidad y estimulación cognitiva. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Videofórum.

Martes

10:30 h. Taller de actualidad y psicoestimulación. 12:30 h. Terapia funcional. 15:30 h. Cuentacuentos. 17:00 h. Manualidades.

Miércoles

10:30 h. Charla y coloquios. 12:30 h. Baile terapéutico. 15:30 h. Gerontogimnasia. 17:00 h. Gerontogimnsia.

Jueves

10:30 h. Musicoterapia, charlas y coloquios. 12:30 h. Taller de creatividad. 15:30 h. Gimnasia de mantenimiento. 17:00 h. Videofórum.

Viernes

10:30 h. Estimulación sensorial y gerontogimnasia. 12:30 h. Terapia funcional. 15:30 h. Musicoterapia. 17:00 h. Bingo.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Actuación Musical, concierto del verano.  
Salida al parque Tierno Galván.  
Fiesta por el Día del Abuelo.  
Manualidad en familia.  
Fiesta de cumpleaños del mes de julio.

Agosto

Actividad con la ONG Adopta un abuelo.  
Manualidad en familia.  
Fiesta de cumpleaños del mes de agosto.

Septiembre

Excursión a las instalaciones de exhibición canina de la ONCE.  
Manualidad en familia.  
Actividad del Día del Alzheimer.  
Fiesta de cumpleaños del mes de septiembre.

SERVICIOS

Peluquería

Martes de 10:00 a 15:00 h.

Podología

Jueves de 10:00 a 15:00 h.

CUMPLEAÑOS

Julio

01/07 Juana Cerrada  
02/07 Visitación Miranda  
03/07 Juana Palomino  
04/07 Jacinta Hernando  
05/07 Gloria de Pablo  
06/07 Justo Izquierdo  
07/07 Luciano Lorenzo  
08/07 Eugenio Sanz  
09/07 Carmen Fernández  
15/07 Carmen Marín  
15/07 José Medialdea  
21/07 Práxedes Martínez  
23/07 Primitiva Arcediano  
25/07 Carmen Porrino  
29/07 Luis Mora

Agosto

03/08 Cira Coso  
05/08 Gloria Rodríguez  
06/08 Carmen Martínez  
08/08 Araceli Fernández  
08/08 Manuela Molina  
11/08 Lorenzo Martínez  
12/08 Agustina Porras  
18/08 Concepción Sanz  
25/08 Margarita López  
25/08 Marisa Oca  
26/08 Ceferino Parra  
31/08 Josefa Bermejo  
31/08 Vicenta González

Septiembre

01/09 Carmen Ávila  
06/09 Adoración Dongil  
11/09 Francisco Mérida  
12/09 Juana González  
12/09 Sofía López  
14/09 Crescencia López  
15/09 Martín Martínez  
17/09 Lucía Carrillo  
18/09 Josefa Sombrero  
19/09 Josefa Millán  
24/09 Dolores Ceacero  
28/09 Concepción Álvarez  
30/09 Rosa Abuelo

HOY COMEMOS Julieta Espelosín

Aguacate  
relleno  
de huevo

INGREDIENTES

1 aguacate grande, 2 huevos,  
2 tomates deshidratados, orégano  
y sal.

PREPARACIÓN

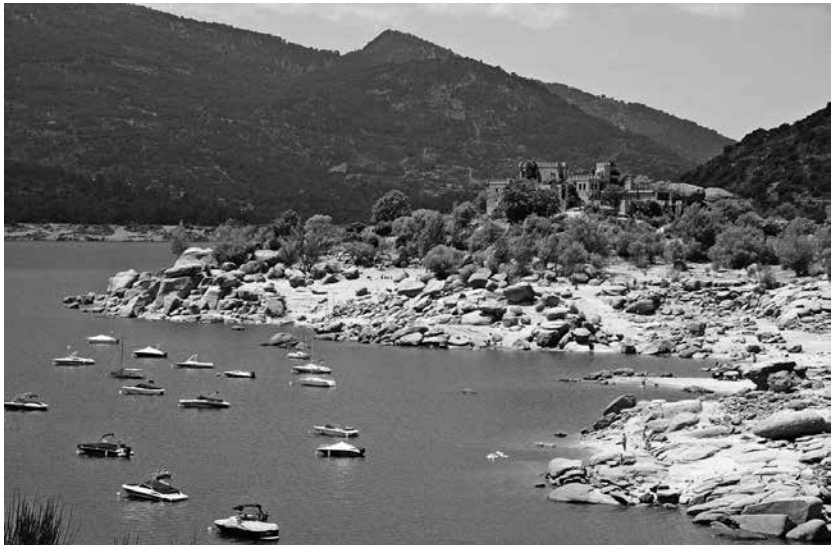
Cortamos el aguacate por la mitad, quitamos el hueso y con ayuda de una cuchara hacemos un poco más de hueco con cuidado. Rompemos los huevos y rellenamos los aguacates. Sazonamos al gusto. Horneamos durante 15 minutos a 180° C y ya podemos servir con un poco de cebollino picado y, opcionalmente, chili en escamas.



SECRETOS DE MI TIERRA

# Visita al pantano de El Burguillo

El pantano de El Burguillo es el más antiguo de toda España y, a su vez, el más grande de toda la provincia de Ávila. Fue inaugurado en 1913 y es la primera de las presas que regulan el curso del Alberche. El pantano de El Burguillo tiene, como el propio río, un estiaje muy marcado durante el que su nivel medio suele bajar por debajo de la mitad de su capacidad de almacenamiento. Las aguas de El Burguillo están destinadas al abastecimiento agrícola y a generar electricidad en la presa. Es un lugar súper limpio y cuidado, tiene un sendero precioso para dar paseos alrededor del pantano y también cuenta con la Reserva Natural del Valle de



El paisaje del pantano de El Burguillo.

Iruelas. Al ser un espacio protegido, proporciona al pantano un entorno natural único, con playas de arena fina, abundante vegetación y aguas claras. Son muchos los rincones y playas por descubrir a tan solo 10 minutos de Madrid. Es un entorno con magníficos paisajes y en sus cercanías hay una amplia oferta de más actividades deportivas, como canoarafting, descenso de ríos, rutas de senderismo y bicicleta y parques de multiaventura para toda la familia.

AYER Y HOY



## Antes

Mari Luz González nació en 1933 en Escalonilla, Toledo. Está casada con Jesús López, también residente de nuestro centro, con quien tiene dos hijos. Mari Luz ha sido ama de casa y estudió bachillerato en Alicante con las Salesianas de María Auxiliadora, donde adquirió conocimientos y ayudaba a sus vecinos del barrio con ciertas tareas.



## Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Inmaculada Gallego Muñoz



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

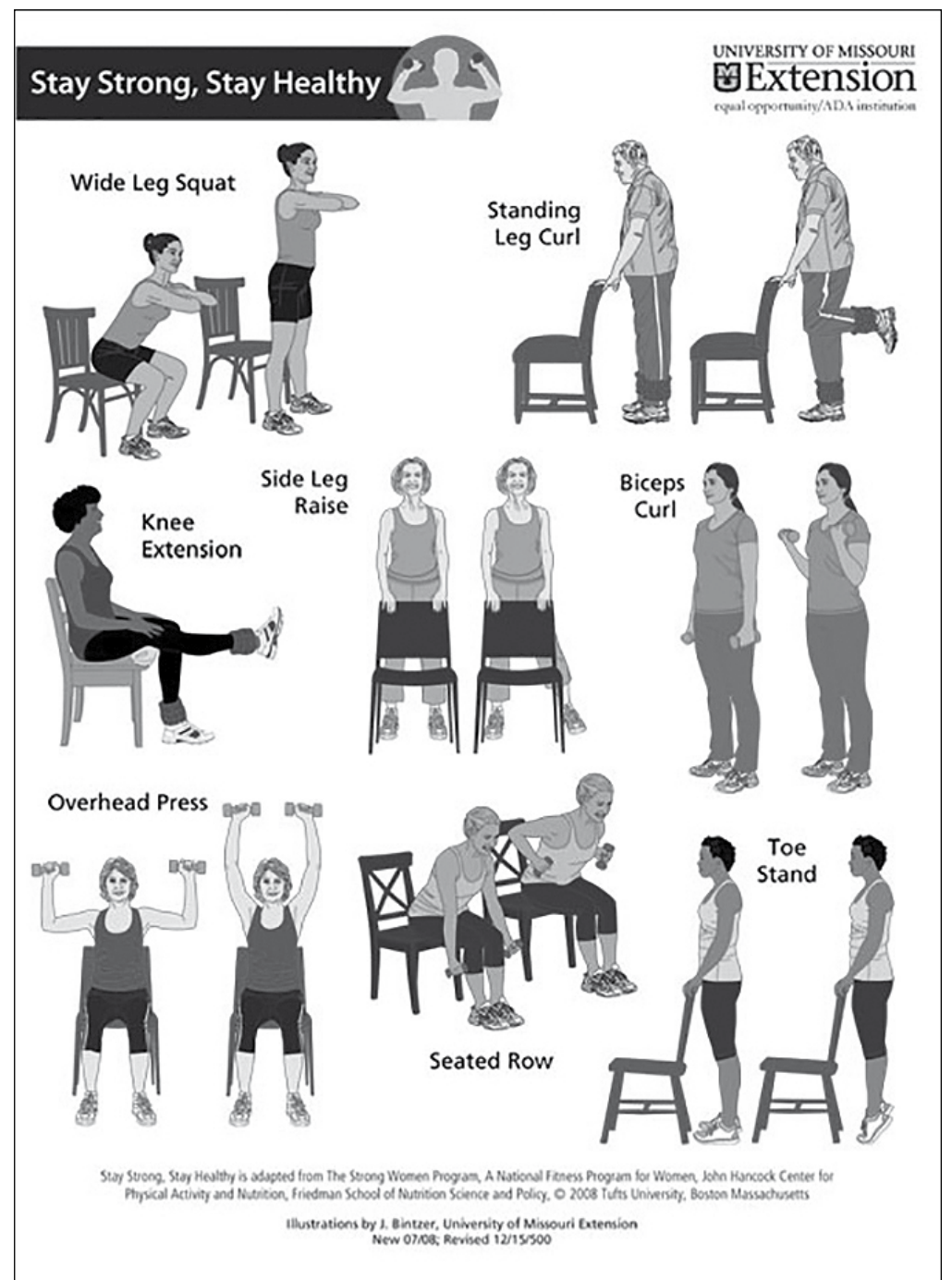
Pasaré a describirles una nueva oferta de actividades para realizar en el centro Amavir Puente de Vallecas, el Campamento Intergeneracional, donde niños y mayores conviven y realizan actividades juntos. Es una forma magnífica de sensibilizar a los más pequeños y conseguir un tiempo de oro para nuestras personas mayores. Los grupos estarán formados por niños con edades comprendidas de 6 hasta 12 años, quienes durante la semana del 27 de junio hasta el 1 de julio de 09:00 a 15:00 h compartirán cinco jornadas con nuestros residentes. Serán principalmente hijos de trabajadores, nietos y bisnietos de nuestros residentes. Durante esas jornadas realizarán actividades educativas, culturales y de ocio y tiempo libre como juegos con nuestros mayores, talleres de baloncesto, de primeros auxilios impartido por nuestro equipo médico, repostería, baile terapéutico, y aprovechando el buen tiempo haremos juegos grupales realizados al aire libre, manualidades y relajacións.

## COSAS DE CASA

# Cómo prevenir caídas en la tercera edad

## Ejercicios sencillos para fortalecer la musculatura, mejorar y mantener movilidad.

Desde el Departamento de Fisioterapia recomiendan una serie sencilla de ejercicios para fortalecer la musculatura, mejorar y mantener movilidad. Ejercicios en casa: 1) Ejercicio con una silla: Una persona mayor se sitúa detrás de la silla que servirá como apoyo y se levanta alternando las puntas de los pies y los talones. Se realizan 3 series de 10 repeticiones. 2) Sentarse y levantarse: Consiste en sentarse y levantarse de una silla tratando de apoyar los brazos lo menos posible. Es importante y recomendable que este ejercicio se realice con un acompañante para garantizar la seguridad de la persona mayor. Se realizan 3 series de 10 repeticiones. 3) Estiramientos frontales: La persona mayor desde la comodidad de su asiento va a levantar cada pierna, alternándolas, y tratando de mantenerla recta y estirada durante 10 segundos. Se realizan 3 series de 10 repeticiones. Recomendación: es recomendable que la persona mayor lleve calzado cerrado y antideslizante para su mayor seguridad y efectiva ejecución.



## QUIÉN ES QUIÉN

## Nélida Rodríguez, enfermera

**“Conocemos a una de nuestras compañeras enfermeras”.**

**Edad:** 33 años.

**En Amavir desde:** 2020.

**Lo mejor de Amavir:** El compañerismo.

**Virtud:** Solidaria.

**Defecto:** Soy pesada.

**Aficiones:** Viajar y leer.

**Libro:** La caída de los gigantes.

**Película:** Cualquiera de terror.

**Grupo de música:** Don Omar.

**Comida favorita:** Cocido.



## RECUERDOS

## Oda a la edad, de Pablo Neruda

Al hombre, a la mujer  
que consumaron  
acciones, bondad, fuerza,  
cólera, amor, ternura,  
a los que verdaderamente  
vivos  
florecieron  
y en su naturaleza maduraron,  
no acerquemos nosotros  
la medida  
del tiempo  
que tal vez  
es otra cosa, un manto  
mineral, un ave  
planetaria, una flor,  
otra cosa tal vez,  
pero no una medida.

# 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.

