

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



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”.





Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Exposición de objetos antiguos

“Poder disfrutar de los recuerdos de la vida es vivir dos veces”.

Con motivo del Día Mundial del Alzheimer que se celebrará el próximo 21 de septiembre de 2022, desde Amavir Torrejón queremos llevar a cabo una exposición de aquellos objetos antiguos que, en algún momento, formaron parte de nuestra vida y hoy son bonitos recuerdos. Para ello, nos gustaría contar con la colaboración de todos vosotros: residentes, familiares, trabajadores y amigos, para que durante este verano, podáis recopilar aquellos objetos que en algún momento formaron parte de vuestra infancia, juventud, primer trabajo o hobbies. ¡Esperamos vuestra colaboración! Podéis ir entregando los objetos al Departamento de Terapia Ocupacional durante los meses de junio, julio y agosto. Una vez terminada la exposición se devolverán a sus propietarios. Se



Objetos antiguos.

les pondrá el nombre para tener los objetos localizados. Es una actividad que se realiza desde hace bastante tiempo y a nuestros residentes les encanta.

La historia de San Isidro Labrador

El pasado mes de mayo celebramos la festividad del patrón de Madrid.

San Isidro Labrador es un santo madrileño, patrón de la ciudad. Isidro era un Labrador que vivió en Madrid entre el 1082 y el 1172 en el barrio de La Latina. La Iglesia le atribuye un total de 438 milagros, entre ellos el de elevar las aguas del pozo en el que se encontraba su hijo. ‘La olla de San Isidro’ es como se conoce a otro de sus milagros: “cada año organizaba



Capilla de San Isidro Labrador.

una comida donde eran invitados los más pobres y marginados de Madrid. Sin embargo, en una ocasión, el número de presentes superó lo previsto y la comida que habían preparado no llegaba. Isidro le rogó a María que fuera a la olla. María fue, a sabiendas de que la había dejado vacía, y encontró sorprendida que la olla rebosaba comida”.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Rehabilitación y mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales, prevención de rigideces articulares, reeducación de la marcha y manejo de ayudas técnicas, reducción de algias y rehabilitación de fracturas y daño neurológico.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje, psicomotricidad, rehabilitación mantenimiento de AVD y asesoramiento en productos de ortopedia.

SERVICIOS

Peluquería

De lunes a viernes de 08:30 a 13:30 h.

Podología

Cita previa.



HOY COMEMOS Teresa, trabajadora social

Gazpacho andaluz

INGREDIENTES

Medio kilo de tomates, medio pimiento verde, 1 diente de ajo, medio pepino, aceite de oliva, vinagre de vino, 1 rebanada de pan blanco y sal.

PREPARACIÓN

Escalda y pela los tomates e introducelos en el vaso de la batidora, añade el pepino pelado y troceado, el pimiento, el ajo y el pan remojado en agua. Tritura todo durante unos segundos y añade la sal, el vinagre y el aceite, probando para rectificar si fuera preciso. Pásalo por chino a una soperla y deja enfriar durante una hora.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

06/07 Salida cultural “Oasiz”.
15/07 Fiesta del agua.
29/07 Fiesta de cumpleaños.

Agosto

11/08 Salida cultural “Oasiz”.
17/08 Fiesta del agua.
26/08 Fiesta de cumpleaños.

Septiembre

07/09 Salida al mercadillo.
21/09 Día Mundial del Alzheimer.
30/09 Fiesta de cumpleaños.

Eucaristía

Todos los lunes a las 11:00 h.

Rosario

Todos los martes a las 17:30 h.



CUMPLEAÑOS

Julio

01/07 Santos Martín
02/07 Consuelo Alonso
07/07 Luis Pavón
08/07 Luis Carrasco
09/07 M.ª Dolores Benítez
10/07 Manuel Amador Eiriz
10/07 Ana M.ª Vallecillo
11/07 Avelina Abascal
11/07 Pilar Molinero
11/07 Josefa Soto
13/07 Blas Calayud
14/07 Ana del Moral
15/07 Esperanza Sedano
16/07 Carmen Carrasco
17/07 Francisca García
17/07 Luisa Perales
18/07 Francisca Rubio
18/07 Consuelo Cuervo
19/07 M.ª Ángeles Álvarez
19/07 M.ª Del Pilar Buitrago
19/07 Librada Gómez
20/07 M.ª Carmen Rubio
23/07 Agustina Gordillo
23/07 Pilar Iglesias
25/07 Santiago Alonso
26/07 María Transito Guachamin
26/07 Ana Marcon
28/07 Inocencia Víctor

Agosto

05/08 M.ª Pilar Estévez
10/08 Saturnina Fernández
10/08 Francisco Rojo
15/08 Miguel Noblejas
17/08 Julián Domingo
21/08 M.ª Pilar Suarez
23/08 José Molins
27/08 Josefa Ávila
27/08 M.ª Dolores Lucientes
31/08 Amalia Astor

Septiembre

01/09 Isabel García
04/09 Juan Argenta
07/09 Agustín García
07/09 Agapito Martínez
10/09 Ángel Molina
11/09 Vicenta Lucas
13/09 Jeanine Ortiz
15/09 Valeriano Jiménez
19/09 Vicenta Lázaro
20/09 Cándida González
21/09 Carlos Antonio Guivernau
23/09 Antonio Úbeda
25/09 Andrés Corbalán
25/09 Enrique Muñoz
28/09 José Reseco
30/09 Valeriana Narrillo

SECRETOS DE MI TIERRA

Rosquillas listas, tontas, francesas o de Santa Clara.

Las rosquillas de San Isidro

El 15 de mayo, en Madrid, se celebra el día de San Isidro. Los madrileños van a la pradera a pasar la tarde y a comer. El dulce tradicional en Madrid son las rosquillas, que pueden ser listas, tontas, francesas o de

Santa Clara, en función del tipo de cobertura que lleven. La historia nos cuenta que una vecina de la localidad de Fuenlabrada, llamada Tía Javiera, comenzó a vender las rosquillas en las festividades de este santo.

AYER Y HOY

Antes



Después

María Luisa Chaves es una de nuestras usuarias de centro de día. Siempre tiene una sonrisa para todos. Los que la conocemos sabemos que tiene un corazón de oro. Castiza de nacimiento, vivía cerca de la Gran Vía. María Luisa nos cuenta que el día de su boda estuvo dando vueltas en coche para hacer tiempo por el centro de Madrid hasta llegar a la Iglesia, que justo estaba detrás de su casa. Es alegre y divertida, siempre nos anima a todos en el centro de día.

CARTA DE LA DIRECTORA

Anabel Vecino



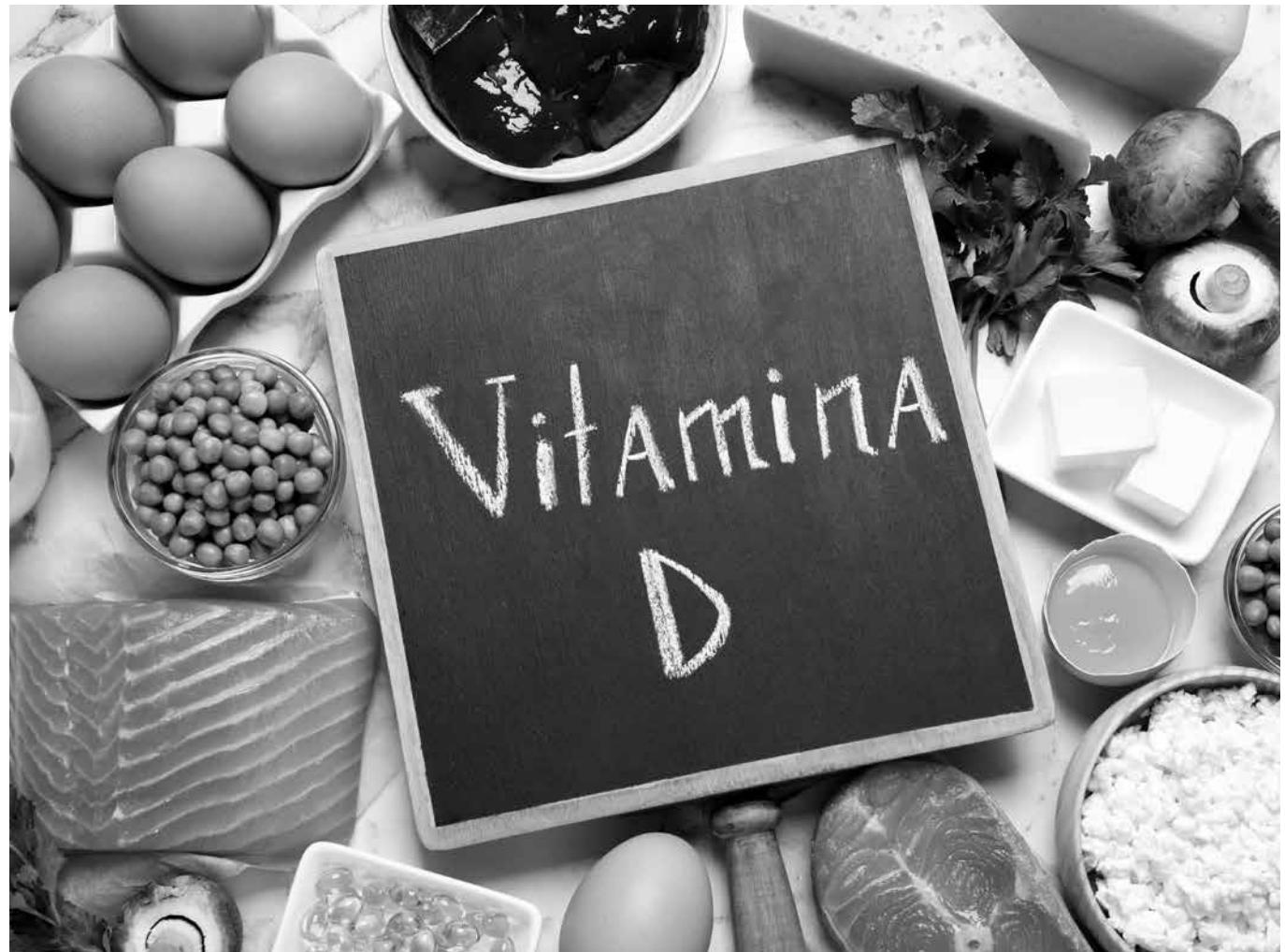
Estimados residentes, familiares y trabajadores: En estas fechas, damos por inaugurado el tan esperado verano. Llegan las fiestas de nuestra localidad, que convierten a Torrejón de Ardoz en un auténtico escenario lleno de diversión para mayores y pequeños. Por supuesto, en Amavir no nos quedamos atrás, por lo que celebraremos la llegada de la temporada estival como se merece con todos ustedes, residentes, familiares y personal. Les ofreceremos con todo nuestro cariño una serie de actividades originales, amenas y divertidas, todas ellas adaptadas a sus necesidades, en las que disfrutaremos de nuestras amplias zonas verdes, que con tanto esmero nuestro equipo de mantenimiento cuida día a día. Tras un intenso año lleno de momentos importantes, quiero reconocer el esfuerzo que todos los profesionales del centro al que represento realizan cada día. Para todos nosotros es un gran estímulo saber que, con nuestro trabajo, nuestros mayores se encuentran bien atendidos y se encuentran "en casa", lo que contribuye a que día a día nos esforcemos, más si cabe, en garantizarles unos buenos cuidados y un buen ambiente. La atención centrada en la persona es la base de todos nuestros procesos de trabajo, que buscan la mejora continua y que, junto a la medición periódica de su percepción sobre los servicios que en Amavir les prestamos, nos permiten implantar acciones de mejora para lograr su máxima satisfacción. Por ello, contamos con su participación activa en todas aquellas actividades que desde el centro les proponemos, así como con sus sugerencias en todo lo que consideren de interés para la buena marcha del centro.

COSAS DE CASA

Las características de la vitamina D

La misión de las vitaminas en el cuerpo.

La vitamina D es una de las principales hormonas implicadas en el metabolismo óseo y la homeostasis del calcio. La presencia de receptores de la vitamina D en una amplia variedad de células, sugiere que también juega un papel muy importante en diferentes procesos fisiológicos y de diferenciación y proliferación celular. Mientras se desarrollan estudios para estimar el tiempo óptimo de exposición solar para evitar la deficiencia de vitamina D, y se demuestran los beneficios “no clásicos” de tener unos niveles óptimos de vitamina D, existen evidencias contrastadas de que diferentes enfermedades y situaciones deben ser consideradas de riesgo para presentar deficiencia de vitamina D, y se recomienda realizar una evaluación de los niveles de vitamina D (25 OH vitamina D). La recomendación de ingesta diaria mínima de vitamina D para evitar su



Varios alimentos que contienen vitamina D.

deficiencia en la población general se encuentra en 600 UI de vitamina D diarias en personas menores de 70 años y 800 UI en mayores de esa edad. Esta ingesta se debe de incrementar con dieta equilibrada, ejercicio físico y exposición solar con precaución.

QUIÉN ES QUIÉN

Juli González, auxiliar de enfermería

Alegre y divertida.

Edad: 55 años.

En Amavir desde: 2015.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Soy alegre.

Defecto: Soy perfeccionista.

Aficiones: Pasar tiempo en familia.

Libro: El club de las malas madres.

Película: El silencio de los corderos.

Grupo de música: Elton John.

Comida favorita: Las ensaladas.

**RECUERDOS** Enrique Muñoz

San Isidro

Cuando era joven me vestía con el traje típico madrileño (chaleco, pantalón, camisa, y gorilla) e íbamos a la pradera a pasar el día de San Isidro. Como buen madrileño que soy esperábamos todo el año para disfrutar de las fiestas. Nos pasábamos el día bailando, aunque yo no sé bailar chotis. Nos sentábamos en el césped y comíamos las típicas rosquillas de San Isidro. Otra cosa que también recuerdo es ir a San Ginés a comer churros con chocolate, mientras llegábamos a la churrería veíamos a señores bailando chotis por Madrid. Disfrutaba mucho y era muy feliz celebrando ese día.

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

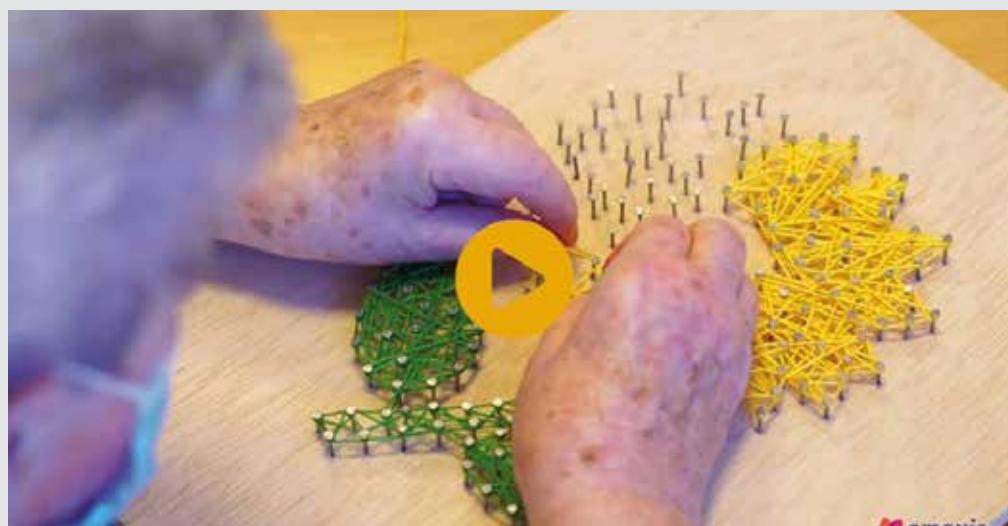
Soy amavir

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.

