

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”.



**ACTUALIDAD**

Manualidades con Grandes Amigos

Nuestros mayores participan en talleres de estampado con sellos y atrapasueños para celebrar la primavera.

El pasado mes de marzo la ONG Grandes Amigos en coordinación con nuestro Departamento de Terapia Ocupacional y un grupo de voluntarios de la empresa Tendam organizó en distintos días dos talleres de manualidades, uno de estampado con sellos y otro de atrapasueños. Se encargaron de ayudar a nuestros mayores en todo momento. En el taller de estampado con sellos utilizamos bloques de madera con diferentes formas y dibujos tallados en relieve y trozos de frutas y verduras como medio limón o el tallo de una coliflor, entre otros. Posteriormente quedaron impregnados de pintura para aplicarlos sobre una bolsa de tela. Crearon diseños bonitos y originales con múltiples colores. Para finalizar la actividad se hizo una dinámica en la que cada mayor recordó cómo hacía la compra antaño en comparación a cómo la hacemos en la actualidad. En el taller de atrapasueños, cada residente elaboró a mano uno, cuya base fue un aro de madera forrado con hilo con una red en su interior y decorado con diversos objetos, nosotros utilizamos cintas de colores y plumas. Su función consiste en filtrar los sueños de las personas dejando pasar solo los sueños y visiones positivas. Los sueños que no recuerdas son los que bajan lentamente por las plumas. Las pesadillas se quedan atrapadas en las cuentas que están en la red y a la mañana siguiente se queman con la luz del día para que no se cumplan.



Estampado de colores para la estación de las flores.

Actividades para celebrar la Feria de Abril

Una mañana llena de color y sevillanas.

El pasado 5 de mayo, con motivo de la Feria de Abril, realizamos dos talleres llenos de color mientras las sevillanas sonaban de fondo. El primer taller fue de platos decorados, propios de los patios andaluces, donde cada uno de nosotros puso su toque más personal con los colores que más nos gustaban. El segundo fue un taller de broches de claveles elaborados con papel que quedaron de lo más vistosos y alegres. Algunos residentes disfrutaron del recuerdo de viajes pasados, de cuando iban a la feria, otros, disfrutaron de las canciones y los artistas que llevaban tiempo sin escuchar. También tuvo lugar un divertido photocall por el que todos fuimos pasando para inmortalizar el momento.



Uno de los momentos más divertidos de la Feria de Abril.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Gerontogimnasia

Se realiza de lunes a viernes entre los departamentos de fisioterapia y terapia ocupacional.

Fisioterapia

Cinesiterapia, reeducación de la marcha, mecanoterapia, termoterapia, prevención del síndrome del encamado, tratamiento neurológico, electroterapia, propiocepción y kinesiotaping.

Psicología

Psicoestimulación cognitiva y sensorial, taller de prensa e intervención individual.

Terapia ocupacional

Supervisión/reeducación de ABVD (vestido, aseo y alimentación), terapia funcional, estimulación sensorial, movilizaciones, estimulación senso-cognitiva, psicomotricidad, musicoterapia, taller de coro, taller de nuevas tecnologías y taller de memoria.

Animación sociocultural

Arteterapia, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, animación estimulativa, taller de escritura, taller de ocio y tiempo libre, taller de coro, taller de prensa, bingo, taller de nuevas tecnologías y taller de conferencias.

HOY COMEMOS M.^a Teresa Rodríguez

Pulpo cocido

INGREDIENTES

Pulpo, sal, aceite, pimentón, cebolla y patata.

PREPARACIÓN

Lavamos el pulpo con agua fría para retirar la arena y golpeamos con un mortero. “Asustamos” al pulpo metiéndolo en agua hirviendo durante 5-10 segundos y repetimos el proceso tres veces. Cocemos el pulpo en agua con sal más de media hora hasta que al tocarlo esté blando. Al sacarlo lo metemos en agua fría. Lo troceamos y añadimos sal, aceite, pimentón y cebolla cruda muy finita. Se puede acompañar con una base de patatas cocidas.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

03/07 Salida al Retiro con Grandes Amigos.
07/07 Encierro de San Fermín.

13/07 Karaoke.

21/07 Yincana Especial Día del Agua.

26/07 Celebración de cumpleaños del mes.

Agosto

04/08 Salida a la piscina.

12/08 Cinefórum.

19/08 Taller de cocina.

29/08 – 31/08 Campamento intergeneracional.

Septiembre

01/09-02/09 Campamento intergeneracional.

14/09 Karaoke.

23/09 Fiesta fin del verano.

27/09 Celebración de cumpleaños del mes.

SERVICIOS

Peluquería

Miércoles desde las 10:00 h.

Podología

Tres veces al mes. Preguntar en recepción.



Nuestra gallega y cocinera favorita.

CUMPLEAÑOS

Julio

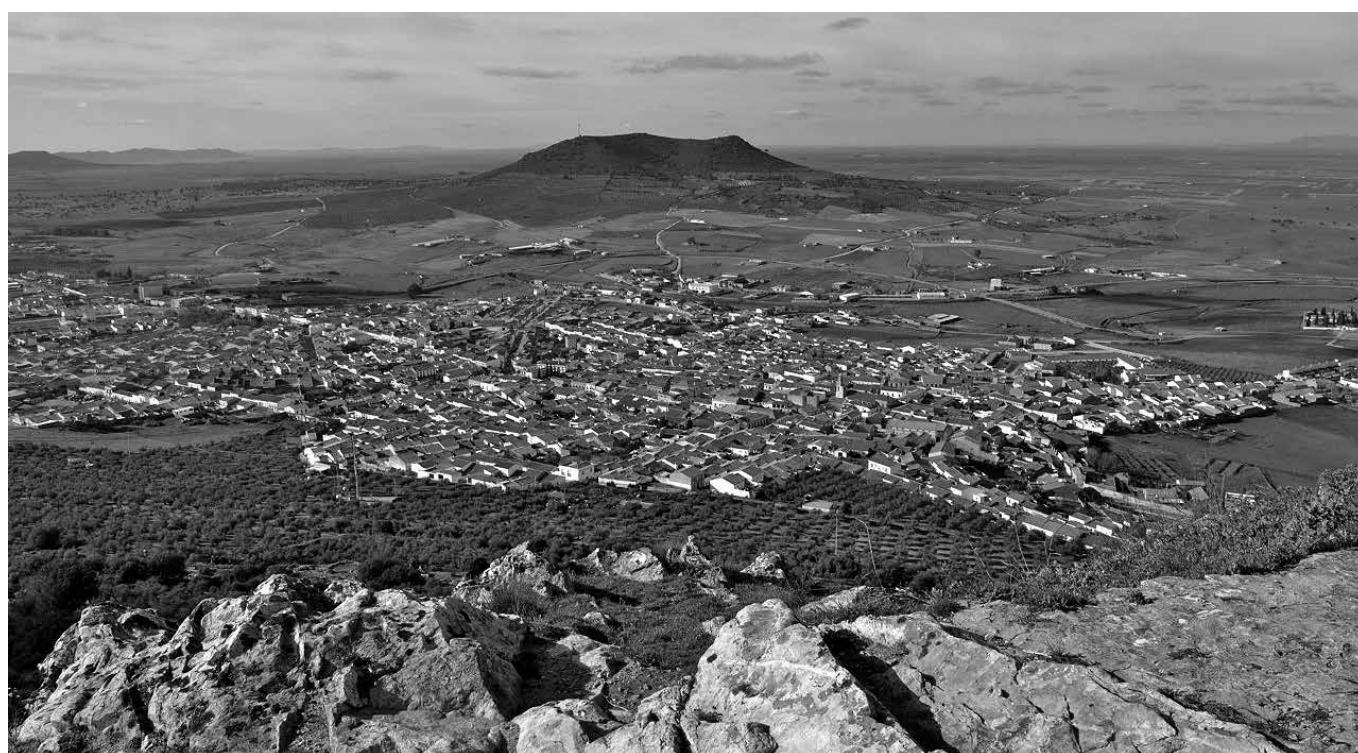
02/07 Isabel García
02/07 Rosario Ramos
03/07 Julia Bonilla
03/07 Jacinto Pezuela
04/07 Carmen Fernández
16/07 Carmelo Díaz
19/07 Antonio Grela
19/07 Juliana Ramírez
20/07 M.^a Teresa Rodríguez
20/07 Margarita Solís
31/07 María Pérez

Agosto

02/08 Carmen Ayán
02/08 María García
03/08 Hermelina Hernández
05/08 Mercedes García
05/08 M.^a Carmen Sarmentera
06/08 Arminda Prieto
08/08 M.^a Dolores Montero
09/08 Concepción Hernández
09/08 Dolores Núñez
13/08 José de Pablo
20/08 Francisca Romera
22/08 Ángel Agudelo
22/08 Sol Alonso
24/08 Sara Mayor
28/08 Soledad Fernández
28/08 Emperatriz Real
29/08 Valeriana González
30/08 Felipe Díaz

Septiembre

02/09 Concepción Gan
05/09 M.^a Carmen García
07/09 Emérita Casal
09/09 María Sánchez
10/09 Josefa Molina
14/09 M.^a Teresa Chocano
14/09 M.^a Cruz López
14/09 Paula Martín
14/09 Exaltación Vázquez
19/09 Mauricia Andino
19/09 Josefa Rabadán
20/09 Francisco Maldonado
21/09 José Benavente
23/09 Pilar Gómez
30/09 Rosario Salinero

SECRETOS DE MI TIERRA

Vista panorámica de Cabeza del Buey.

La historia de Cabeza del Buey

Cabeza del Buey se asienta en la ladera norte de la Sierra del Pedregos, es un municipio de Badajoz que durante los últimos años ha registrado una población de 4.929 caputbovenses. La gran historia de este pueblo se remonta a los primeros años del siglo XX, donde se llevaron a cabo estudios de la época paleolítica por las huellas que los íberos dejaron a su paso, habiendo sido encontradas numerosas cuevas naturales que les habrían servido de refugio. Nuestra residente Dulce Cabrera, natural de Cabeza del Buey, recuerda con

especial cariño la romería de la Virgen de Belén, patrona del municipio. Dicha romería tiene lugar el 27 de septiembre. Los jóvenes de la localidad hacen este trayecto en tractores adornados con palmas para después pasar el día en el Santuario. Después de este día campestre con paisajes idílicos se da comienzo a la feria y fiestas de San Miguel, que continúan durante 4 días más, siendo estas las fiestas principales de Cabeza del Buey. Es una fiesta que acoge a mucho público, sobre todo de la comarca.

AYER Y HOY

Antes



Después

Jose Antonio Blanco Mesa nació en Morentán, Asturias, el 15 de octubre de 1934. Trabajó en muchos oficios hasta acabar siendo trazador de ejes para camiones y turismos en una gran empresa. Es viudo y tiene dos hijos. Recuerda con cariño el vino que hacía de sus propias cepas en su parcela y cómo le gustaba atender su huerto. La educación y el respeto es su valor fundamental en la vida. También anhela con cariño el baile, que ha sido otra gran pasión en su vida.

CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Catrola



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Ya llegó el buen tiempo. Es el momento en el que nuestros residentes pueden disfrutar de las distintas zonas de jardín que hemos habilitado. Salir y pasear por los jardines es saludable y contribuye a mejorar nuestro ánimo y nuestra salud en general. Además, hemos renovado el mobiliario de los espacios exteriores, con ello, mantenemos nuestro compromiso de mejorar de forma continua los servicios e instalaciones de la residencia. En los próximos meses comenzarán las vacaciones de verano para el personal del centro, lo que supondrá, sustituciones y también salidas de algunos residentes, que disfrutarán con sus familias de unos días de descanso. Como siempre, esperamos vuestra colaboración con todos ellos. Los protocolos y medidas de seguridad siguen siendo necesarios y apelamos a vuestra prudencia y responsabilidad, no podemos bajar la guardia. Recordad que en las residencias es obligatorio para las familias el uso de mascarillas en todo el recinto, tanto en interior como exteriores, ya sea en el patio o en el jardín. Os deseamos lo mejor para estas fechas, un beso muy fuerte para todos.

COSAS DE CASA

Consejos para evitar la deshidratación en personas mayores

Hay que extremar los cuidados preventivos para minimizar el riesgo de problemas de salud.

La deshidratación, sobre todo en verano, es uno de los principales problemas de salud que pueden presentar nuestros mayores por varios motivos como por una menor ingesta de líquidos, por un proceso febril o por un exceso de diuréticos o una diarrea. En el caso de los mayores, los cambios fisiológicos propios de su edad son uno de los factores que influyen en la pérdida de agua corporal, de ahí la importancia de prevenir la deshidratación. Una hidratación deficiente tiene consecuencias perjudiciales para la salud, incluso una deshidratación leve puede provocar distintas afecciones como son el estreñimiento, la alteración de las funciones cognitivas, la hipotensión, la disfunción de las glándulas salivales y el mal control de la hiperglucemia en la diabetes e hipertermia. Además de los factores de riesgo que hemos comentado, una de las causas de la deshidratación en mayores es que a esta edad disminuye la sensación de sed, por lo que muchas personas mayores beben menos de lo necesario. De hecho, cuando sienten sed es un síntoma de



Es fundamental mantenernos hidratados.

que la deshidratación ha comenzado. Estas son las recomendaciones para prevenir la deshidratación:

- Beber 6-8 vasos de líquido al día (agua, zumo, lácteos) evitando café, té o bebidas alcohólicas.
- Tomar alimentos ricos en agua.
- Animar a los mayores a beber, especialmente en horas de calor.

QUIÉN ES QUIÉN

Raquel García, fisioterapeuta

Siempre da lo mejor de ti y lo mejor vendrá.

Edad: 24 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: Los compañeros.

Virtud: Empatía.

Defecto: Timidez.

Aficiones: Hacer deporte y disfrutar de mi familia y amigos.

Libro: Nada, de Carmen Laforet.

Película: Cómo perder a un chico en 10 días.

Grupo de música: Pablo López.

Comida favorita: El jamón.

**RECUERDOS**

Remedios de la abuela

Para la acidez, masticar un trozo de clavo en especia, tomar una infusión de manzanilla, hinojo o regaliz. Y, si no, el de toda la vida: cucharadita de bicarbonato en agua. Para el mareo, lo mejor es oler unas gotitas de aceite de lavanda. Tomar una infusión de jengibre o una manzana verde antes de un viaje nos ayudará a no marearnos. Si tenemos un orzuelo el remedio viene del joyero. Frotar un anillo de oro entre nuestras palmas hasta que esté tibio y colocarlo en el orzuelo. En pequeñas quemaduras, ponerla bajo agua tibia unos minutos y después cubrirla con una compresa limpia y húmeda.

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

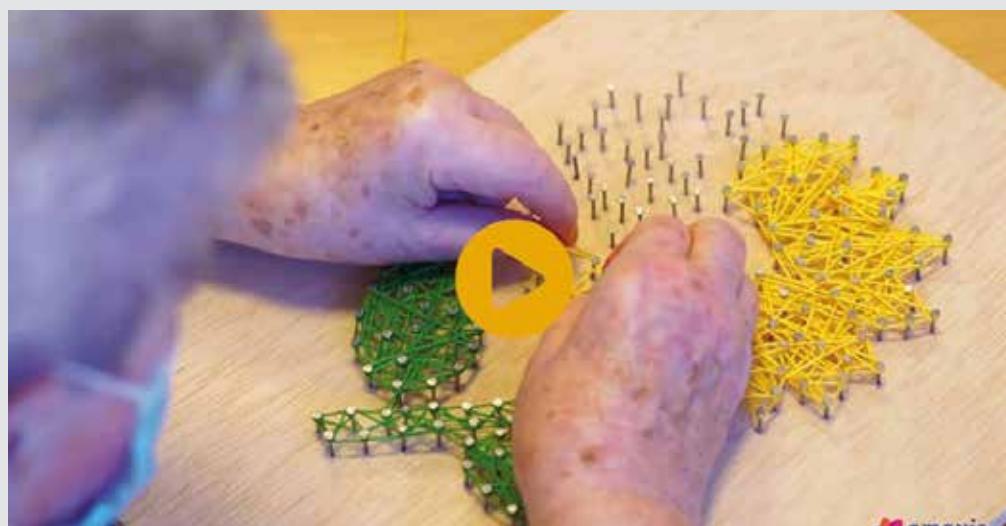
Soy amavir

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.

