

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



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

¡16 años juntos!

**Gracias a todos los residentes,
familiares y trabajadores por
hacer que cada año sigamos
creciendo juntos.**

Cumplimos un añito más desde que nuestro centro abriera sus puertas y, tras los últimos dos años de pandemia, hemos querido seguir avanzando para hacer que cada año sea más especial hasta recuperar la normalidad plena. No pudieron faltar los tradicionales torneos de cartas y de dominó, una afición de nuestros mayores a la que le dimos un toque de emoción en la partida. Tuvimos concursos de preguntas y respuestas al más estilo televisivo y, por supuesto, el gran torneo de bolos. Además de actividades diversas, también disfrutamos de nuestra gran fiesta pirata, con un menú especial al aire libre para poder disfrutar de una comida especial y con un toque algo pirata.



Nuestros mayores disfrutando de la fiesta pirata.

Tuvimos la gran suerte de contar con unos días de espléndido sol, pero resguardados en la sombra. Nuestros residentes también realizaron una dedicatoria a su paso por nuestro centro en la que pudieron plasmar lo que han encontrado en nuestro centro, sus amistades,

actividades, su comida preferida e incluso anécdotas de su día a día que serán guardadas en una cápsula del tiempo para que, en el futuro, puedan ser leídas. Gracias a todos los residentes, familiares y trabajadores por hacer que cada año sigamos creciendo juntos.

Fiesta de San Isidro

Bailamos chotis al más puro estilo castizo.

El pasado 12 de mayo celebramos la castiza fiesta de San Isidro. Bien temprano en la mañana, nuestros residentes elaboraron en el taller de cocina la tradicional receta de rosquillas. En medio de chascarrillos y recuerdos sobre cómo se celebraban las verbenas, sobre cómo se llenaba la pradera de gente para comer tortillas o sobre cómo se comían bocadillos de entresijos y gallinejas, fuimos amasando todos los ingredientes y elaborando las rosquillas. Por la tarde pudimos probarlas al son de chotis. Ataviadas como auténticas chulapas castizas, nuestras trabajadoras amenizaron la tarde con nuestros residentes, quienes cantaron y bailaron las canciones más populares de nuestro Madrid.



Elaborando rosquillas. Ni “listas” ni “tontas”, riquísimas.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia Ocupacional

Terapia manipulativa, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, entrenamiento de AB-VDs, habilidades domésticas (AIVDs), taller de reminiscencias, deporte terapéutico y taller de cinefórum.

Animación Sociocultural

Terapia musical, estimulación sensorial, vida activa, actividad artística, gerontogimnasia, bingo, orientación a la realidad, prensa, ocio y tiempo libre, cine, escuela de adultos, juegos de habilidad mental, taller de costura, deporte terapéutico, arreglo personal, entre tú y yo, paseos, fiestas de cumpleaños, actividades extraordinarias y otros festejos.

Fisioterapia

Mantenimiento funcional, bipedestación y reeducación de la marcha, termoterapia, control de la marcha, cinesiterapia activa y pasiva, control postural y tratamientos de pacientes agudos.

Psicología

Estimulación cognitiva para deterioro leve, moderado y severo, estimulación sensorial, programa de actividades cotidianas e intervenciones individuales.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

San Fermín.
Fiesta de cumpleaños: actuación grupo musical.
Salida a la piscina.

Agosto

Fiestas de San Cayetano, San Lorenzo y de la Virgen de la Paloma.
Salida a la piscina.
Fiesta de cumpleaños: actuación grupo musical.

Septiembre

Fiesta de cumpleaños: actuación grupo musical.
Día del Alzheimer.

SERVICIOS

Podología

Miércoles de 10:00 a 14:00 h.

Peluquería

Viernes de 10:00 a 19:30 h.

Misa

Domingos a las 11:00 h.

CUMPLEAÑOS



Julio

- 04/07 Emilio Martín
- 04/07 Pedro Ramos
- 05/07 Francisca Sanz
- 11/07 Enrique Such
- 12/07 M.ª de los Llanos Sancho
- 13/07 M.ª Carmen Aragonese
- 19/07 Dolores Cháñez
- 20/07 Vicenta Hernando
- 22/07 Juliana Jiménez
- 24/07 Julia Fernández
- 24/07 Mercedes Fernández
- 25/07 Juana Carpintero
- 25/07 Elena Encabo
- 31/07 Praxedes Estévez

Agosto

- 01/08 Celia Rangel
- 01/08 María Severino
- 04/08 Ángeles Arribas
- 06/08 Francisco Valencia
- 11/08 Filomena Espinosa
- 13/08 Antonio Alaminos
- 13/08 Elena Hernando
- 24/08 Teresa Guillén
- 30/08 Pedro Bartuilli

Septiembre

- 02/09 Fabiana Cofreces
- 04/09 Amparo Paulina Rico
- 05/09 Catalina Barrero
- 07/09 Gertrudis Soria
- 08/09 Celestino Ramos
- 10/09 Soledad Gómez
- 12/09 Manuela Lema
- 18/09 M.ª Carmen González
- 18/09 Carmen Jiménez
- 18/09 Agustina López
- 21/09 Fernando García
- 21/09 María Jiménez
- 23/09 Antonia Rodríguez
- 24/09 M.ª Mercedes Teresa Álvarez
- 27/09 Consuelo Mata
- 27/09 Carmen Nadal

HOY COMEMOS Milagros García

Arroz con salchichas a la provenzal

INGREDIENTES

Arroz, salchichas frescas, aceite, piña, hiervas provenzales y agua.

PREPARACIÓN

Se cortan las salchichas en trocitos y se saltean en la sartén con un chorrito de aceite. Cuando estén doradas se añade el arroz con las hiervas provenzales y se rehoga todo junto. Se añade la piña en taquitos y se rehoga también. A continuación, se añade el doble de agua (fría) que de arroz y se deja cocer unos 20 minutos o hasta que el arroz esté hecho.



Nuestra cocinera, Milagros.

SECRETOS DE MI TIERRA

Zapardiel de la Ribera, un lugar de vida bucólica

Juliana nació en Zapardiel de la Ribera, provincia de Avila y, desde muy pequeña se crio con su abuela Andrea, ya que su madre Romualda y su padre José tuvieron que buscar otras tierras para buscar un porvenir junto a sus cuatro hermanas. De esta manera, emigraron a Extremadura dejando a Juliana con su abuela, porque en la finca “Elito” había unas hierbas a las que era alérgica. Ella creció entre cabras, perros y animales de granja, siendo el lagarto el animal que más miedo le producía y que evitaba cuando bajaba al río y se apoyaba en las pedreras. Le gustaba ir a la escuela para aprender a leer, lo que más le gustaba era la enciclopedia, donde podía aprender todas esas cosas que no veía en el campo y esas historias que tanto le maravillaban. Hizo la comunión con todos los niños del pueblo y su amiga le dejó el vestido porque ella no tenía. Le hizo mucha ilusión porque luego le dijo que se lo regalaba. Lo peor estaba por llegar, ya que al volver su madre



Juliana siempre recuerda con cariño esa vida bucólica entre animales.

de Extremadura le comunicó que su padre había fallecido y tuvo que dejar a la abuela y adaptarse a otra vida, pero siempre recuerda con cariño esa vida bucólica y el tener entre sus brazos a cabritillos recién nacidos.

AYER Y HOY



Antes

Luis tiene 87 años. Es un hombre muy agradecido que siempre sabe sacarte una sonrisa. Nació en Campo de Criptana, el mismo pueblo donde nació Sara Montiel y del que está muy orgulloso a pesar de haber vivido en Madrid toda su vida. Se dedicó al comercio textil, ¡ya entendemos por qué va siempre tan bien vestido! Estuvo casado con su mujer durante 48 años, a la que dice nunca ha dejado de querer. Y, actualmente, le encanta charlar con su hijo sobre lo que ha hecho en el día. ¡Bienvenido Luis!



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Alba García



Estimados residentes, familiares y trabajadores: Comienza el verano, qué ganas teníamos todos de que llegara el buen tiempo para poder disfrutar de salidas al exterior y para dar paseos con nuestros seres queridos. En el centro, por la mañana, antes de que haga tanto calor, estamos realizando actividades al aire libre o salidas al parque que tenemos delante, lo que nuestros residentes agradecen, el poder disfrutar de un maravilloso paseo junto a sus compañeros. Como sabéis, nuestros mayores pueden hacer uso de las zonas exteriores junto a sus familiares. Me alegra escribiros para informaros de que este verano vamos a comenzar con los campamentos intergeneracionales en los que se pueden inscribir los hijos de los trabajadores, así como los nietos de nuestros residentes. Es un proyecto con el que estamos muy ilusionados por el gran beneficio que supone que los niños acompañen durante una semana a nuestros mayores. Realizaremos actividades conjuntas que estamos preparando con mucha ilusión. Aprovecho para informaros de la incorporación de nuestros compañeros Roger y Raúl en el departamento de fisioterapia, a los que agradecemos su gran implicación en el centro. Una vez más, reitero mi agradecimiento a todo el equipo de Valdebernardo, a residentes y a familiares por vuestra implicación y respeto. Podéis contar conmigo para todo aquello que necesitéis, estaré encantada de recibirlos.

COSAS DE CASA

¡Ya tenemos coro!

Queremos inundar de alegría y buenos recuerdos a todos nuestros compañeros.

Coincidiendo con el 16º aniversario de la apertura de la residencia Amavir Valdebernardo, hemos formado un coro con mucha ilusión y entusiasmo para deleite de los residentes y usuarios del centro de día, así como de las familias y del personal que nos quiera escuchar. Fue un largo periplo, ya que las condiciones pandémicas marcaron la pauta para la postergación reiterada del mismo, pero todo llega, y aquí tenemos a nuestros participantes que comienzan a ensayar canciones de chotis y verbenas, coincidiendo también con la ansiada celebración de las fiestas patronales en honor a San Isidro, el patrón de Madrid. El repertorio va a ser amplio y acomodaticio a las festividades que se vayan sucediendo a lo largo de los meses. Nuestro coro irá acompañado de guitarra y con instrumentos de percusión como castañuelas, panderos, cascabeles y maracas. Boleros, tangos, pasodobles, sevillanas, canciones populares y charangas, todo vale para alimentar el alma y estimular los sentidos, lo importante es mejorar el ánimo, sentirse felices y hacer sentir felices a los demás. ¡No podemos pedir más!



Nuestros chicos del coro.

QUIÉN ES QUIÉN

Carlota López, terapeuta ocupacional

“Quien vive para servir, sirve para vivir”.

Edad: 22 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: El cariño y agradecimiento de los mayores.

Virtud: La empatía.

Defecto: El perfeccionismo.

Aficiones: Viajar, la cocina y el cine.

Libro: Últimamente leo mucho sobre mi profesión.

Película: Basadas en hechos reales.

Grupo de música: Bleachers, Oasis y Coldplay.

Comida favorita: La pasta.



RECUERDOS

5 consejos para evitar la deshidratación

1. Bebe 2 litros de agua al día y ofrecer bebida en las comidas y durante horas, aunque no la pidan.
2. Evitar la exposición al sol en las horas en las que es más fuerte, entre las 12 y las 16 h.
3. Antes de salir a la calle aplicarles cremas que aseguren la protección solar adecuada frente a los rayos UVA.
4. Recordarles que salgan con un sombrero o una gorra y que caminen por la sombra.
5. Vestir con ropa ligera y transpirable de colores claros.

Recordad: Ante la deshidratación, es mejor prevenir que curar.

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.

