

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir


amavir
residencias para mayores


GROUPE
MAISONS
de FAMILLE

Isabel Díaz Ayuso recibe a un grupo de mayores de Amavir en la sede de la presidencia de Madrid

Las usuarias, del centro Amavir Nuestra Casa (Collado Villalba), participan en el programa “Tejiendo solidaridad”.

La presidenta de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, se reunió hace unas semanas con un grupo de usuarias de la residencia de mayores Amavir Nuestra Casa que participan en el proyecto “Tejiendo Solidaridad”. Díaz Ayuso charló con Manuela, Rosa, Dolores, Encarna y Marina, que le contaron sus experiencias y le obsequiaron con una bufanda con los colores de la bandera de la Comunidad de Madrid. En el acto estuvieron acompañadas por la consejera de Familia y Política Social, Concepción Dancausa, y por el director de la residencia, Alfredo Boullón. “Tejiendo Solidaridad” es un proyecto que se desarrolla desde 2015 con la Asociación de Labores Solidarias IAIA y en el que actualmente participan 119 mayores de nueve residencias y cuatro centros de día de la región. En este taller tejen durante todo el año prendas como gorros, bufandas, calcetines o mantas que se destinan a personas necesitadas tanto en España como en Sierra Leona, Camboya o Marruecos.



Amavir firma un convenio en materia de sostenibilidad con Healthcare Activos

El fondo Healthcare Activos es propietario de algunos de los edificios de nuestras residencias y, mediante este convenio, ambas compañías apuestan por seguir prestando una atención de la máxima calidad en los centros asegurando que, además, estos respeten el medioambiente y sean sostenibles, avanzando en la eficiencia energética y la reducción de la huella de carbono. El convenio fue firmado por el CEO de Healthcare Activos, Albert Fernández, y la directora general de Amavir, Lourdes Rivera.



CUMPLEAÑOS CENTENARIOS

El alcalde de Pamplona visita Amavir Argaray para felicitar a Marcelino Andueza

Este residente es una figura muy querida en la ciudad navarra, donde regentó la mítica pastelería Andueza en la calle San Nicolás.

El alcalde de Pamplona, Enrique Maya, visitó la residencia Amavir Argaray para felicitar a uno de sus usuarios, Marcelino Andueza Arizala, por su cumpleaños centenario. Como es tradición, el alcalde le hizo entrega de un ramo de flores y del tradicional pañuelo de San Fermín. Marcelino estuvo acompañado por familiares y amigos en esta fecha tan señalada. Nacido el 12 de octubre de 1922, es aún muy recordado en toda la ciudad, puesto que regentaba la mítica pastelería Andueza en la calle San Nicolás, un negocio que heredó de sus padres, Marcelino y Trinidad. Andueza goza de buena salud y ha vivido en su domicilio hasta los 99 años. Toda su vida se ha dedicado a la pastelería, tanto en su negocio como durante una temporada que vivió en Annecy (Francia), donde aprendió también a hablar francés.



Dolores García, otro cumpleaños centenario en Argaray

Este mismo centro, Amavir Argaray, celebró también hace unos días el 104 cumpleaños de otra de sus residentes, Dolores García.

Amavir Humanes celebra los 107 años de su residente Felisa Romojaro

El alcalde de Humanes de Madrid y el concejal de Mayores se unieron a esta celebración obsequiando a Felisa con un ramo de flores.

La residencia de mayores Amavir Humanes organizó una gran fiesta sorpresa el pasado 4 de noviembre con motivo del cumpleaños de Felisa Romojaro, que cumplió 107 años. Los hijos de Felisa y los profesionales del centro quisieron acompañar a la residente y festejar junto a ella esta fecha tan especial. Además, la celebración contó con la presencia del alcalde de Humanes de Madrid, José Antonio Sánchez, y el concejal de Participación Ciudadana, Festejos y Mayores del municipio, José Carlos Vargas. Estuvo también Telemadrid para dar cuenta del acto en sus informativos. Felisa nació un 5 de noviembre de 1915 en Fuensalida (Toledo), donde vivió hasta que terminó la Guerra Civil, en 1939. Tiempo después decidió mudarse a Madrid. Siempre ha sido una mujer muy estilosa y muy avanzada para la época: estudió hasta los 12 años, aprendió a leer y a escribir y también destacó por su estilo y gusto musical, pues fue estudiante de solfeo en su juventud. La posguerra marcó su vida, pues trabajó durante unos años en los despachos que dispensaban las cartillas de racionamiento. Ha podido disfrutar de su vida con alegría y plenitud, con cuatro hijos, dos de



ellos mellizos, siete nietos y ocho bisnietos. Además, asegura encontrarse bien para sus 107 años. Los profesionales de Amavir Humanes destacan cómo ha sobrellevado Felisa la pandemia, siempre con buen ánimo y salud. Abierta, amable y cariñosa, Felisa se ha ganado el afecto de todos sus compañeros y de los trabajadores del centro.



Centro con plazas
concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Consejos para el invierno y las personas mayores

La estación del frío es cuando más enfermedades se sufren.

La llegada del frío es la época donde los mayores pueden sufrir determinadas enfermedades como resfriados y gripe. Los cambios bruscos de temperatura y el hacinamiento, favorecen el contagio y el desarrollo de enfermedades básicamente infecciosas a la vez que se ven agudizadas las enfermedades respiratorias, cardíacas y osteoarticulares. Las bajas temperaturas disminuyen los sistemas naturales de defensa, afectan el sistema endocrino, a la secreción de la hormona tiroidea y se produce un aumento de adrenalina. Las necesidades energéticas disminuyen con el envejecimiento debido a un menor metabolismo basal que utiliza un mínimo de energía para realizar las funciones vitales esenciales y, sobre todo, a una menor actividad física. Algunas recomendaciones son salir por la mañana, en horas centrales del día, que es cuando más calor hace. Ventilar unos 10 minutos la casa. Tener compañía; los mayores no salen ni se relacionan, y esto puede provocar alteración en el sistema



El frío ya está aquí.

osteomuscular, aumento de dolor, mayor consumo de fármacos, mayor sensación de soledad o depresión. Tener una buena nutrición es importante. Tomar vitaminas C y D, aumento de carbohidratos, ingesta hídrica (agua, zumos, caldos). Realizar actividad física diariamente. Los sistemas de calor en casa. Intentar que el calor se expanda de manera uniforme para evitar cambios fuertes de temperatura.

¡Felices Navidades!

Volvemos a realizar nuestras actividades y actuaciones.

¡Ya casi estamos de nuevo en Navidad! Este año esperamos volver a tener todas las actividades y actuaciones como antes de la pandemia. Volveremos a dar colorido a la residencia en esta época que nos gusta tanto. Vamos a intentar pasarlo lo mejor posible todos juntos y realizar alguna salida por Madrid. A la vez, esperamos que todos os hayáis portado bien y que los Reyes Magos nos puedan traer unos magníficos regalos, pero sobre todo para estas Navidades, os deseamos que seáis muy felices con los vuestros y muchas salud. Y si nos toca la lotería... ¡Pues mejor aún!



Los Reyes Magos en Alcorcón.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Estimulación verbal, musicoterapia, bingo, coro, cine, voluntariado, juegos de mesa, baile terapéutico, laborterapia, como en casa, teatro de títeres, eventos extraordinarios y cumpleaños.

Fisioterapia

Programas de: mantenimiento, encamados, caídas, patologías crónicas, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, transferencias y apoyos, agudas, gerontogimnasia, deambulación y baile terapéutico.

Psicología

Gimnasia mental, estimulación cognitiva, mantenimiento cognitivo, unidad de convivencia, manejo de conducta, intervención individual, relajación, laborterapia, teatro de títeres y como en casa.

Terapia ocupacional

Rehabilitación funcional y cognitiva, aromaterapia, gerontogimnasia, gimnasia de manos, AVD's, Montessori, yogaterapia, repostería y estimulación cognitiva.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Cumpleaños.
Salida a Madrid.
Actuaciones.
Navidad.
Uvas.

Enero

Cumpleaños.
Reyes Magos.
Salidas al mercadillo y a los parques cercanos.
Actuación.

Febrero

San Valentín.
Salida.
Cumpleaños.
Actuación.

SERVICIOS

Peluquería

De martes a viernes de 09:00 a 16:00 h.

Podología

Dos días al mes.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

04/12 Juan Bautista Gregorio
05/12 Purificación Iradier
07/12 Concepción Moreno
09/12 Anunciación Martínez
21/12 Concepción Rodríguez
22/12 Magdalena Gallego
27/12 Francisca Olmedo
27/12 Manuel Sánchez
28/12 María Silva
31/12 Eduardo Bode
31/12 Carmen Díaz
31/12 Valeriana Molina

Enero

02/01 Pilar García
05/01 Juan Miguel Serna
06/01 Juliana Cordero
06/01 Ana Olivares
07/01 Teodoro González
09/01 Soledad Sanz
10/01 Dolores Cañas
10/01 Petra García
12/01 Luis López
18/01 Teresa Arévalo
19/01 Luis Núñez
23/01 Rosa Prieto
24/01 José María Ruiz
25/01 Marina Cáceres
27/01 Pilar Villalba
29/01 Francisco González
31/01 Ana Barrionuevo

Febrero

02/02 Guadalupe Jabón
04/02 Emilio Alonso
05/02 Soledad Fernández
05/02 Concepción Flores
06/02 Manuela González
07/02 Custodia Calvillo
07/02 Juliana Devora
07/02 Antonia Llanos
08/02 Ludolfo Rodríguez
09/02 Donata Rodríguez
15/02 Eulalia Abanades
16/02 Jesús Vallecillo
17/02 Manuela Olivares
19/02 Amadora Aguilera
22/02 Tránsito López
22/02 Valentina Marcos
22/02 Josefa Paz
22/02 Ángeles Sedano
24/02 Modesta Alonso
24/02 Mari Carmen Jiménez
25/02 Tomasa Gómez
26/02 Guadalupe Jiménez
26/02 Agustina Villar
28/02 Rufina Boto
28/02 Elena de José
28/02 Felisa Fonseca
28/02 Francisco Licera
28/02 Jerónima Moya
28/02 Teófilo Ortiz

HOY COMEMOS Javier Higuera

Crema de zanahorias al curry

INGREDIENTES

2 kg de zanahorias, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, 200 ml de nata, 2 cucharaditas de curry, 2 l de caldo de verduras, pimienta, sal y 1 lima.

PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos las zanahorias y las cebollas. Rehogamos primero las cebollas y los ajos con el aceite y sal. Incorporamos las zanahorias que también dejaremos rehogar unos minutos. Echamos el caldo de verduras y el curry y cocemos durante 25 minutos. Añadimos el zumo de una lima, la nata y la pimienta y trituramos todo. ¡A disfrutar!



SECRETOS DE MI TIERRA



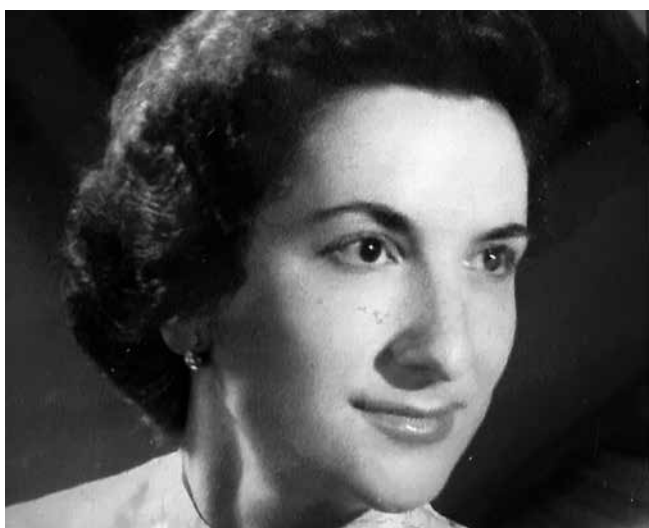
Leyendas de época.

Leyendas

En nuestro país existen muchas leyendas sobre la llegada del invierno o protagonistas que aparecen solo en esta época del año. Una de ellas sucede en Asturias y a sus personajes se les conoce como "Sidros". Remontémosnos a cuando hace miles de años el hombre se regía por los calendarios marcados por el sol, la luna y la transición del invierno a la

primavera. En este momento se aprovechaba para librarse de los malos espíritus e invocar la fertilidad de la tierra con ceremonias protagonizadas por personajes estrafalarios. Todavía se conservan algunas de estas mascaradas de invierno y queremos que conozcáis una de las más ancestrales de Asturias: los Sidros y Guirrios.

AYER Y HOY



Antes

Pilar Villalba nació en 1928 en Madrid. Viene de una familia humilde. Es madre de dos hijos, Rosa María y Raúl, y abuela de tres nietos maravillosos: David, Pablo y Alberto. Se casó a la edad de 28 años con Pascual, una persona muy detallista y un padre excelente. Pilar ha viajado por muchos países europeos de la mano de Pascual y su mayor hobby es la escritura y también la pintura. Es un libro abierto y le encantaría escribir todas sus memorias en papel para que no caigan nunca en el olvido.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Lidia Sánchez Rodríguez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Parece mentira lo rápido que pasa el tiempo, pero ya de nuevo se acerca el final del año y las Navidades. El tiempo vuela y, aunque es algo típico que se dice cuando se acerca este momento, ¡es una realidad! Os mando mis mejores deseos para estas fechas, que disfrutéis mucho de vuestros seres queridos y que estén llenas de momentos inolvidables. Estos últimos meses hemos tenido la suerte de contar con los voluntarios de la Fundación FDI de Alcorcón, haciendo terapias y actividades diferentes de las habituales y han sido todo un acierto. Esperamos poder seguir contando con su colaboración durante mucho tiempo. Hemos vuelto a hacer elecciones porque había caducado el Consejo de Usuarios del centro, contando con tres residentes que se van a encargar de seguir ayudándonos a mejorar en la calidad y funcionamiento del centro. Entre sus funciones están las de colaborar y proponer programas anuales de actividades, velar por los derechos de los usuarios del centro y elevar a la dirección del centro propuestas de mejora relacionadas con el funcionamiento del centro. Desde aquí queremos agradecerles su compromiso y colaboración en nombre de todos los usuarios, familiares y trabajadores del centro. Un saludo.

COSAS DE CASA Manuel Rodríguez

Patio de butacas

Seguimos con la tercera crítica cinéfila de Manuel Rodríguez.

Innumerables son los casos en los que el cine y la literatura van de la mano, desde la gigantesca “Lo que el viento se llevó” hasta “Goldfinger”, una de las mejores cintas de la saga “007”. Como este rincón cinéfilo se sitúa a finales de los 60 y años 70, voy a hacer referencia a tres películas basadas en novelas de gran éxito de esos años. “Papillon”, de Henri Charrière vendió miles de ejemplares en papel. Las distintas fugas de prisiones del protagonista generan una trama magnífica. Pese a ello, y ser Steve McQueen y Dustin Hoffman los que encabezaban el reparto de la película del mismo nombre, me quedo con la novela, trepidante. En el caso del “Exorcista”, me gustaron enormemente el libro y la película, creo que es la única novela que he leído por segunda vez y tras ver la película, donde destaca sobre manera la banda sonora, el “Tubular Bells”, de Mike Oldfield, completísima. Como tercer ejemplo de la simbiosis cine-literatura, aunque no por ello inferior, voy a recordar “A sangre fría” y permítanme la expresión: ¡¡¡Qué pedazo de película se marcó Richard Brooks sobre la barbarie cometida por dos psicópatas en una finca de Kansas!!! No olvidemos que el guion venía de la novela del mismo título que encumbró como escritor a Truman Capote. Magníficas ambas.



Rincón cinéfilo.

QUIÉN ES QUIÉN

Dahelys Escalona, fisioterapeuta

“Soy una persona amable que me gusta mucho el trato con los residentes”.

Edad: 34 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: La amabilidad y el compañerismo.

Virtud: Soy compasiva.

Defecto: Tengo poca paciencia.

Aficiones: Bailar.

Libro: Los cuatro acuerdos.

Película: Juego de Tronos.

Grupo de música: La música árabe.

Comida favorita: La comida italiana.



RECUERDOS

Aquellos maravillosos veranos de mi infancia

Cómo me acuerdo cuando en mi niñez llegaba esa temporada del año en la que los días se hacían más largos, hacía más calor y, aunque se tuviera que seguir ayudando a la familia en el campo, el pueblo se volvía de otro color. Se tenía más tiempo para salir a jugar con los amigos, acercarse al río para bañarse y refrescarse y llegaba la época de las verbenas. Las calles se revestían de color y se disfrutaba de la música y los bailes, ¡que buenos y nostálgicos recuerdos tengo de esos veranos de mi infancia!

Nueva jornada del Comité de Bioética de Amavir dedicada a profesionales sociosanitarios

Se celebrará el 15 de diciembre en el Centro Cultural CaixaForum de Madrid, además de retransmitirse por Internet.

Bajo el título “Cuidamos la vida, cuidamos los valores: una visión ética desde la atención sociosanitaria”, el acto contará con las ponencias de Diego Gracia Guillén, médico, escritor y filósofo y uno de los mayores expertos en bioética en España; Montserrat Esquerda, directora general del Institut Borja de Bioética de la Universitat Ramon Llull y presidenta de la Comisión de Deontología del Consejo de Colegios de Médicos de Cataluña; y Carlos Hernández, profesor universitario y destacado conferenciante en temas sobre humanización, resiliencia y acompañamiento. En la jornada se hablará de cuestiones como la ética en la calidad asistencial, la planificación de decisiones anticipadas y la importancia de la comunicación en la labor asistencial. Esta es la tercera jornada que organiza el Comité de Bioética de Amavir desde



su constitución en 2019. Este organismo orienta y asesora sobre conflictos éticos que pueden derivarse de la relación asistencial, social, psicológica y espiritual en nuestras residencias de mayores.

Amavir colabora por octavo año consecutivo con la Alianza Mundial para la Vacunación Infantil (GAVI)

La participación de Amavir en esta iniciativa se vehicula a través de la Alianza Empresarial española, creada por la Fundación ‘La Caixa’ en 2008.

La Alianza Mundial por la Vacunación (GAVI), un organismo internacional con sede en Ginebra e impulsado por las donaciones de la Fundación Gates, ha contado por octavo año consecutivo con la colaboración de Amavir. Además, este año la fundación ha otorgado a la compañía el título de Patrocinador Plata por su solidaridad y donación económica a este proyecto con el objetivo de “sumar vidas a las generaciones

futuras”. Amavir considera de vital importancia seguir trabajando con GAVI para salvar la vida de millones de niños que están expuestos a diario a graves enfermedades por no tener acceso a vacunas. Desde su creación, esta alianza ha ayudado a vacunar a más de 888 millones de niños en los 73 países más pobres del mundo, contribuyendo así a prevenir más de quince millones de muertes futuras.

Nos unimos a EnREDaRSE, la primera red de empresas sostenibles de Navarra

La compañía sigue apostando así por las políticas de responsabilidad social corporativa y su contribución a iniciativas en este ámbito.

Amavir se ha incorporado como «empresa amiga» a la Asociación EnREDaRSE, de reciente creación, y que constituye la primera red de empresas sostenibles en Navarra. El propósito de esta asociación es potenciar la sostenibilidad y la responsabilidad social como ejes centrales de la cultura empresarial, así como contribuir a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones



Unidas. Amavir ha querido respaldar este proyecto en su apuesta por fomentar el desarrollo de la responsabilidad social y la sostenibilidad, actividades en las que viene trabajando desde hace años y que forman parte también de las políticas del grupo Maisons de Famille al que pertenece. De hecho, Amavir forma parte de la Red Española del Pacto Mundial de Naciones Unidas.



Varias instituciones reconocen el trabajo de Amavir durante la pandemia

La Comunidad de Madrid y el Cabildo de Lanzarote organizaron hace unas semanas sendos homenajes a todas las entidades que han trabajado durante la pandemia o que han colaborado con los programas de vacunación, entre las cuales figuraba Amavir. Todos los profesionales de la compañía agradecemos muy especialmente que las instituciones se acuerden del trabajo que llevamos a cabo en un contexto de extrema dificultad, y siempre tratando de velar por la salud y el bienestar de nuestros mayores.



PRIMERA USUARIA EN RECIBIR LA CUARTA DOSIS DE LA VACUNA FRENTE A LA COVID-19.

Begoña Barricat, de 77 años, la residente más veterana de Amavir Mutilva (Navarra), ha sido la primera usuaria de todo Amavir en recibir la cuarta dosis de la vacuna frente a la Covid-19, que se ha ido administrando estas últimas semanas en todas las residencias con el objetivo de disminuir la gravedad de la enfermedad y su posible mortalidad entre personas mayores.

Usuarios de Amavir ganan 9 premios en los concursos del Hospital Puerta de Hierro por el Día de los Mayores

Residentes de Amavir Pozuelo y Amavir Villanueva participaron en el evento y recogieron sus premios de la mano del consejero de Sanidad.

La Comunidad de Madrid celebró el Día Internacional de las Personas Mayores en el Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda, con la presencia del consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero. La jornada reunió a más de 100 personas entre profesionales del hospital y residentes de los centros sociosanitarios de su área de influencia. Dos de estos centros son Amavir Pozuelo y Amavir Villanueva de la Cañada, cuyos mayores competían en los distintos concursos y premios convocados con motivo de este día en diversas categorías (pintura, vídeo, relatos y manualidades). El jurado, compuesto por



personal del Servicio de Geriátría del hospital, concedió a Amavir un total de 9 premios.

Premio también para Amavir Vilanova (Cataluña)

Por otro lado, nuestra residencia Amavir Vilanova del Camí (Barcelona) ha recibido también el primer premio en el concurso de manualidades celebrado por el Centro de Atención Primaria (CAP) de Vilanova con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores.

Amavir, con el deporte

La compañía ha sido una de las patrocinadoras de la maratón Roncesvalles-Zubiri, una de las competiciones deportivas de más tradición de Navarra y cuyo recorrido pasa junto a nuestra residencia Amavir Ibañeta.

Apoyo al Banco de Alimentos

Un año más, desde Amavir queremos apoyar en la Gran Recogida del Banco de Alimentos. Se han instalado lugares de recogida en las residencias donde poder depositar alimentos para contribuir a esta causa.

Nuevos vídeos en nuestra web

En la página web de Amavir tenemos ya nuevos vídeos de nuestras series, en las que damos a conocer historias singulares de nuestros residentes y profesionales, las actividades que hacemos en nuestro día a día y también recetas de nuestros mayores.