

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



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.

ACTUALIDAD

Un año cargado de actividades y buenos momentos

Hemos vuelto a retomar algunas actividades que años atrás no pudimos realizar debido a la pandemia.

Se acercan unas fechas muy importantes para todos, la Navidad y el cambio de año. Es momento de ir haciendo balance del año que dentro de poco vamos a dejar atrás. Después de todo lo vivido en los últimos años de pandemia, podemos decir que 2022 nos ha dado una merecida tregua en la que hemos podido volver a la “normalidad”, siempre teniendo presentes las medidas preventivas para poder realizar todas las actividades que han vuelto a celebrarse en nuestro centro. Volvieron las salidas a la ciudad para disfrutar de las actividades que se realizan en Hellín, visita al museo, exposiciones, iglesias... Hemos vuelto a disfrutar de almuerzos y comidas fuera de la residencia, siendo la más reciente la comida de feria. Las actividades extraordinarias dentro de la residencia se han vuelto a realizar como lo hemos hecho durante tantos años, juntos y disfrutando del momento. También han regresado las visitas de rondallas, grupos de bailes, cantantes y magos que



Residentes y trabajadores un día de feria.

tantas fiestas nos han amenizado. Cara a la Navidad ya estamos organizando actos y actividades que tendrán lugar durante esos días para poder celebrar estas fechas tan señaladas residentes, trabajadores y familiares todos juntos. Volveremos a tener nuestro belén viviente, juegos populares, la comida de Navidad, actuaciones y muchas otras sorpresas que se irán realizando. Todo para comenzar el próximo año 2023 con buena energía.

¡Que vivan los novios!

Nuestra compañera Loli se ha casado.

En este mes de noviembre una de nuestras compañeras Due se nos ha casado, y todos sus compañeros queremos aprovechar estas líneas para deseárselas a Loli y a José Antonio toda la felicidad del mundo en esta nueva etapa. Loli lleva muchos años trabajando con nosotros y en este tiempo nos ha dado muchas lecciones de vida. La hace especial su fortaleza, su sonrisa y su simpatía, por eso se ha ganado el cariño de sus compañeros y de los residentes. Todos os deseamos que seáis muy felices y.... ¡Que vivan los novios!



La pareja feliz disfrutando de un viaje.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Terapia ocupacional**

Psicomotricidad, estimulación multisensorial, rehabilitación funcional, sala Snoezelen, rehabilitación y tratamiento de ABVD's y AIVD's y estimulación cognitiva.

Animación sociocultural

Atención individualizada, ocio y tiempo libre, ludoterapia, ergoterapia e intervención con la música.

Psicología

Atención individualizada, programa de estimulación cognitiva con y sin deterioro cognitivo y programa de reminiscencia.

Fisioterapia

Rehabilitación funcional, rehabilitación de la patología aguda, reeducación de la marcha y equilibrio, movilización pasiva y psicomotricidad.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Diciembre**

Excursión comida de Navidad.
Excursión visita a los belenes de la ciudad.
Actividades navideñas: Actuaciones, taller de cocina, manualidades y juegos.

Enero

Visita de los Reyes Magos.
Actividades por el Día de la Paz.
Excursión San Antón.

Febrero

Fiestas de Carnaval.
Actividades de San Valentín.
Excursión por San Reventón.

SERVICIOS**Peluquería**

Miércoles a partir de las 10:00 h.

Podología

Martes a partir de las 10:00 h.

Eucaristía

Jueves a las 18:00 h.

Cafetería

De lunes a domingos de 09:00 a 19:45 h.

HOY COMEMOS Ana López

Galletas de cabello de ángel

INGREDIENTES

Galletas María hojaldadas, huevos, cabello de ángel, azúcar, canela y aceite de girasol.

PREPARACIÓN

Rellenamos las galletas con el cabello de ángel. Batimos el huevo y vamos mojando las galletas. En una sartén calentamos el aceite y cuando esté caliente, echamos las galletas hasta que estén doradas. A continuación, las rebozamos con el azúcar y la canela que habremos mezclado previamente y dejamos enfriar.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

02/12 Concepción Ortúño
03/12 Isabel Parrillas
04/12 Estrella García
05/12 Antonio Muñoz
08/12 M.ª Concepción Burgos
08/12 Macario Carcelén
09/12 Palmira García
12/12 Rosario Rubio
12/12 Angel García
15/12 Juan Diego Gala
16/12 Rafael Ramos
21/12 Juan M.ª Arriaga
24/12 Pascual Catalán
24/12 José Fernández
24/12 Avelina Teruel
26/12 Rosario Catalán
26/12 Carmen Márquez
26/12 Purificación Navarro
31/12 Olvido del Oro
31/12 Antonia Pastor

Enero

01/01 Carmen Pérez
01/01 Andrés Fernández
01/01 Francisco García
01/01 José Hermosa
02/01 Antonia Moya
05/01 Juana García
06/01 Eugenio Palacios
10/01 José Luis Muñoz
11/01 Juana Luisa Pérez
12/01 María Hoyos
17/01 Rosario Verdú
19/01 Juan Fernández
21/01 Milagros Martínez
22/01 María López
26/01 Francisca Isidro
26/01 Rafael Jiménez
28/01 María Carreres
28/01 Candelaria Juárez
29/01 Francisco Isidro
29/01 Juliana Moñino
30/01 María Rodríguez
30/01 Soledad Sánchez
31/01 Antonio Lindo

Febrero

01/02 Agustina García
02/02 Francisco José Pérez
03/02 Santos Navarro
04/02 Carmen Calvillo
05/02 José Marín
08/02 Santos Herrero
08/02 Manuela Palacios
09/02 Andrés Navarro
11/02 Engracia López
12/02 Tomás Aguado
14/02 Antonia López
17/02 Josefa Marín
18/02 Ángeles Sánchez
20/02 Manuel Fajardo
20/02 Fabián González
22/02 Jesús Navarro
25/02 María García
27/02 Rosario Jiménez
27/02 Rosa Ortiz
28/02 Enrique Juárez

SECRETOS DE MI TIERRA

La historia de Elina, de Ourense a Hellín



Foto de una plaza de Ourense.

Elina nació el 27 de mayo del año 1947 en Ourense capital. Allí vivió junto a sus padres y sus cuatro hermanos. Ourense es una ciudad gallega donde actualmente viven unos 100.000 habitantes. En su gastronomía destacan el chuletón de ternera gallega, el lacón con grelos, la empanada gallega, el pulpo a la gallega o los mariscos, entre otros. En estas fechas, en Ourense se celebran los magostos, una fiesta relacionada con la recolección de la castaña, y el Samaín, una tradición de origen celta. Elina recuerda su infancia especialmente feliz, jugando con el patín y la pelota con sus amigos del colegio. Disfrutaba paseando

por sus calles y saboreando su gastronomía. Muy joven tuvo que abandonar su ciudad. Con 12 años se fue a trabajar en la oliva en Córdoba, a los 15 trabajó en una confitería en su tierra natal y a los 16 emigró a Zúrich (Suiza), para regresar un año más tarde a Ourense. Poco después comenzó a trabajar en un colegio. Por circunstancias de la vida, tuvo que ir a vivir a Ontur y a Fuenteálamo, donde conoció a Diego, con quien poco después se casaría y comenzaría una nueva vida por tierras albaceteñas. Hoy en día Elina sigue viviendo en Hellín, pero siempre recuerda con cariño su Ourense natal.

AYER Y HOY

Antes

Hoy conocemos a Avelina Teruel. Avelina está en la residencia desde marzo de 2021. Avelina nació el día de Nochebuena del año 45 en Barcelona, pero ha vivido en Albacete. Le gusta mucho participar en las actividades que se llevan a cabo en la residencia, así como en las salidas que realizamos. En la primera foto la vemos en mayo del 75 junto a su marido, en esa foto tenía unos 30 años. Y en la segunda foto vemos a Avelina en la actualidad con 76 años.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Sonia Romero



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Ahora que se aproxima la Navidad y el final de año, quisiera aprovechar esta oportunidad para dar las gracias a las familias por su cariño, colaboración y confianza. También a los trabajadores, por su vocación de servicio a nuestros mayores, estos se encargarán de que estas fiestas tan significativas sean más especiales, brindando a nuestros residentes todo nuestro cariño y disfrutando del espíritu navideño con todos nosotros. Realizaremos actividades extraordinarias tanto dentro como fuera del centro, somos muchas personas las que hemos de actuar de forma coordinada para garantizar a los residentes todos los cuidados que necesitan al mismo tiempo que dinamizamos con actividades y favorecemos que se socialicen y contextualicen su día a día. Nos quedan muchos momentos alegres por vivir y continuaremos esforzándonos para que todas las personas con las que aquí convivimos se sientan en su casa, escuchadas, queridas y respetadas. Familias, también es vuestra casa y nos encanta teneros por aquí, ya que así somos más grandes y fuertes. Un abrazo.

COSAS DE CASA

10 tips para prevenir los resfriados

Durante el invierno es frecuente sufrir resfriados y gripe, aquí os dejamos unos consejos para evitarlos en lo posible.

Consejos para evitar sufrir resfriados y gripe: 1. Utiliza ropa que sea de abrigo y cómoda. 2. Evita los contrastes de temperatura. 3. Duerme caliente, sábanas de coralina o franela, un buen nórdico y sobre todo la cama bien hecha para no destaparte y pasar algunas horas cogiendo frío. 4. Protege la garganta, las bufandas y pañuelos no son solo una cuestión de moda. 5. Protégete del viento, el viento es también un responsable de los resfriados. Si entra por la garganta enfriará nuestra temperatura corporal y además puede provocar otros daños como dolores de cabeza o incluso dolores óseos. 6. Para prevenir los resfriados, nada mejor que conocerte bien. Estudia bien tus circunstancias propias y cuídate. 7. Las salidas, mejor por el día en la medida de lo posible, intenta quedar mejor por el día cuando aún calienta algo el sol. La bajada de temperaturas por la noche suele ser muy drástica y el frío es mucho más acuciante. 8. Los pies, un asunto clave, intenta mantenerlos calientes. 9. Evita estar en contacto con los virus. Evita dar dos besos



Los resfriados nos traen de cabeza en invierno.

al saludar a alguien que presenta un buen resfriado o entrar en una casa donde alguno de sus miembros esté pasando una gripe. Además, lávate bien las manos cada vez que llegues a casa. 10. Una inyección extra de vitaminas, tomar algún suplemento vitamínico ayuda. Los basados en Vitamina A y Vitamina C son los más populares durante estas fechas.

QUIÉN ES QUIÉN

Chari Caballeros, limpieza

“Me gusta hablar con los residentes, compartir vivencias con ellos”.

Edad: 57 años.

En Las Hazas desde: 2008.

Lo mejor de Las Hazas: Poder disfrutar del día a día con los mayores.

Virtud: Soy simpática y alegre.

Defecto: Soy muy nerviosa.

Aficiones: Pasar el tiempo libre junto a mi familia.

Libro: Mi isla.

Película: Contra tiempos.

Grupo de música: Camela.

Comida favorita: Patatas asadas y arroz.

**RECUERDOS**

Refranes y dichos populares

“Agua de por San Juan, quita vino y no da pan”.

“Agua de por mayo, pan para todo el año”.

“No cuentes secretos, si no quieres que se sepan”.

“Tres días hay en el año que relumbran más que el sol, Jueves Santo, Corpus Christi y día de la Ascensión”.

“Burro grande, ande o no ande”.

“El que tiene hijos y ovejas, nunca le faltan quejas”.

“El que no tiene padrino, no se bautiza”.

“A río revuelto, ganancia de pescadores”.

“A Dios rogando y con el mazo dando”.

“Arrieros somos, en el camino nos encontraremos”.

“Aunque la mona se vista de seda, mona es y mona se queda”.

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 Geriatría 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.