

# 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 día de campo en el Lago de Caraquiz

Naturaleza, animales, comida y buena compañía hicieron este día muy especial.



¡Qué bien sienta el aire fresco!

El pasado 13 de octubre organizamos una salida con un grupo de residentes al Lago de Caraquiz, una zona natural para disfrutar de un día de campo accesible para sillas de ruedas. Una auxiliar, la terapeuta ocupacional y la fisioterapeuta fueron las encargadas de ayudar en los traslados, de asistir en la salida a los residentes y de preparar actividades de ocio para

amenizar el día. Estuvimos visitando el lago y dando de comer a los patos y ocas. El entorno y el tiempo tan agradable que hacía nos invitó a sentarnos en los bancos de alrededor del lago, donde estuvimos gran parte de la mañana tomando aperitivos y refrescos con unas vistas maravillosas. A continuación, estuvimos paseando por la zona e hicimos alguna actividad

de gerontogimnasia. Tras el rato de movimiento, necesitábamos recargar pilas y comenzamos nuestro picnic, disfrutando de un rato agradable de sobremesa y de actividades lúdicas. Para finalizar, fuimos al bar situado en la zona para tomar un café mientras esperábamos el autobús de regreso a la residencia. Fue un día increíble lleno de momentos bonitos para el recuerdo.



# 21 de septiembre: Día Mundial del Alzheimer

## Molinillos de viento para reivindicar el impulso de la investigación del Alzheimer.

Desde CEAFA (Confederación de Familiares Enfermos de Alzheimer), nos plantearon colaborar en la campaña de #InvestigAcción, para reivindicar el impulso de la investigación sobre esta demencia. Nos plantearon llenar las redes sociales de molinillos de viento asociados a la energía que impulsa la investigación. En Amavir Patones dimos impulso a esta ini-

ciativa y creamos nuestros molinillos y unas frases de apoyo a las personas que sufren esta enfermedad. En la merienda recordamos a los residentes el día que estábamos celebrando y hablamos sobre ello. Para finalizar, nos hicimos unas fotos para mostrar nuestro apoyo en las redes sociales y decoramos algunos espacios de la residencia y el patio.



Nos sumamos a la investigación con nuestros molinillos.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Tratamientos rehabilitadores, gerontogimnasia, reeducación de la marcha, tratamientos individualizados según patologías, electrotterapia, movilizaciones en cama y programa de paseos en planta.

#### Terapia ocupacional

Entrenamiento en actividades básicas de la vida diaria (ABVD's), entrenamiento en actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD's), psicomotricidad y gerontogimnasia, rehabilitación funcional, movilizaciones pasivas, estimulación sensorial, estimulación cognitiva y reminiscencia.

#### Psicología

Estimulación cognitiva en deterioro cognitivo, atención individualizada en trastornos psicoafectivos, resolución de conflictos en la convivencia, estimulación sensorial, estimulación cognitiva grupo sin deterioro cognitivo y coordinadora centro de día.

#### Animación sociocultural

Bingo semanal, excursiones, celebración mensual de cumpleaños, organización de fiestas populares y actuaciones, cinefórum con palomitas, coordinación con ayuntamiento del programa intergeneracional y talleres de cocina.

## SERVICIOS

#### Peluquería

Todas las semanas (viernes de 10:00 a 15:00 h, cambiará al jueves si se planifica salida para el viernes).

#### Podología

Una vez al mes, ampliable si existe mayor necesidad de los usuarios.

#### Servicio de etiquetado

Sistema de termosellado, evitando así pérdidas por desgaste o desprendimiento.

#### Asesoramiento

Asesoramiento en material clínico y geriátrico (andador, silla de ruedas, etc.) para adquisiciones o alquiler. Disponemos de un catálogo de ayudas

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Diciembre

Fiesta de cumpleaños.  
Cine clásico.  
Bingo especial.  
Salida al bar.  
Salida al mercadillo de Torrelaguna.  
Decoración navideña.  
Visita de belenes navideños.  
Fiesta de Navidad.  
Cena de Nochebuena.  
Celebración Día de Navidad.  
Cena de Nochevieja.

#### Enero

Fiesta de cumpleaños.  
Cine clásico.  
Bingo especial.  
Salida al bar.  
Salida al mercadillo de Torrelaguna.  
Excursión al cine.  
Celebración Día de Año Nuevo.  
Cena de Reyes.  
Celebración Día de Reyes.

#### Febrero

Fiesta de candelas.  
Fiesta de cumpleaños.  
Cine clásico.  
Bingo especial.  
Salida al bar.  
Salida al mercadillo de Torrelaguna.  
Día de San Valentín.

## CUMPLEAÑOS

#### Diciembre

05/12 Pilar Sánchez  
18/12 Concepción García  
18/12 M.ª José Obeso  
19/12 María Martínez  
21/12 Rosa Cadenas  
21/12 Tomás Cembellín  
29/12 Myriam Naranjo

#### Enero

01/01 Onofre Contreras  
01/01 Dolores Guerrero  
08/01 Rosalía Gómez  
08/01 Dolores Hernández  
12/01 Francisca Martínez  
14/01 Sara Brioso  
23/01 Clementina Concepción  
24/01 M.ª Paz David

#### Febrero

02/02 Diego Serrano  
03/02 María Gómez  
05/02 Manuela Peira  
06/02 Doroteo Gil  
08/02 Dionisia Silván  
10/02 Flora Muñoz  
20/02 Joaquina Fernández  
21/02 Adelina Quevedo  
24/02 Amparo Martínez

## HOY COMEMOS M.ª José Alonso

### Brownie de chocolate con nueces

#### INGREDIENTES

150 g de chocolate negro, 200 g de mantequilla, 200 g de azúcar, 80 g de harina, 4 huevos, 10 nueces y Lacasitos.

#### PREPARACIÓN

Batimos los huevos e incorporamos el azúcar poco a poco y reservamos. Troceamos el chocolate y la mantequilla y fundimos al baño maría y lo vertemos sobre la mezcla de huevos y azúcar. Removemos bien e incorporamos poco a poco la harina para que se integre. Añadimos las nueces y removemos. Horneamos 40 minutos a 180° C. Cuando esté hecho, templamos y desmoldamos. Decora con Lacasitos y sirope. Se puede servir templado o frío y con helado.

técnicas sobre el que nuestros profesionales les podrán informar. “La tienda de la dependencia”.

#### Revisiones

Revisiones ópticas y odontológicas gratuitas que nos ofrece Resvitae.

#### Servicio de acompañamiento personal

Según la normativa del Sistema Público de Salud, los mayores que tengan citas a especialistas han de ir acompañados en las ambulancias por alguien, siendo los familiares los responsables de dichos acompañamientos. El centro entiende que en ocasiones los familiares no pueden llevar a cabo los mismos, poniendo a su disposición los servicios de “En comunidad”.

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Casillas de Coria

Nuestra residente Simona Ramos nos cuenta que hace 74 años nació en un pueblo de Cáceres llamado Casillas de Coria. Allí permaneció hasta los siete años, cuando la familia emigró a Asturias. Sobre el origen de este municipio extremeño, se dice que unos vecinos de Coria, que cuidaban el ganado, construyeron el pueblo donde estaban instaladas las cuadras y zahúrdas. Se conoce que Casillas ya existía en el siglo XVI, porque la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción es de esta época. En el siglo XIX Casillas de Coria tenía hasta 1361 habitantes. En el censo más actual ronda los 344 habitantes. Simona destaca la Ermita de San Blas, a la que le llevaba su



**Casillas de Coria a 10 km de Coria.**

madre en la época festiva del mes de febrero para rogar al Santo por la mejora de movilidad en sus piernas. Además del 3 de febrero, en abril se celebraban las fiestas de San Cristóbal y el 15 de agosto la fiesta de la Virgen. También nos cuenta Simona que sus padres eran agricultores. Recuerda el cultivo de algodón, abundante cereal y muchos olivos. De la gastronomía, además del rico gazpacho, nuestra residente destaca la excelente repostería que ella encarga a su hija (en una pequeña porción) cuando va de visita a la familia.

**AYER Y HOY**

## Antes

M.ª Pilar García Werner nació hace 89 años en Madrid. Vive en Amavir Patones desde febrero de 2021. Trabajó de auxiliar clínica en una residencia. De carácter es alegre y cariñosa. Le gusta el teatro, las películas de Sissi, la copla española, cantar y bailar. Es muy buena cantando y escribiendo poesías. Hizo figuras de escayola, labores de punto, ganchillo y costura. Se casó a los 22 años con Pedro. Tiene 4 hijos, 12 nietos y 8 biznietos. Le encanta pasar el día en familia. Es generosa y muy amable.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Paloma Martín Jiménez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Los últimos años nos han hecho valorar los momentos especiales y las fiestas navideñas toman por ello una mayor relevancia. Puede que existan para recordar lo verdaderamente importante. Aunque sea tópico, no puedo por menos que acordarme de aquellos que viven en soledad. Grave pandemia que silenciosa se extiende por todo el planeta y no entiende de clases sociales ni de edades. Afortunadamente, cada vez existen más alternativas para hacerle frente, como elegir vivir en un centro como el nuestro o acercarnos a la tecnología y su especial magia. Unir a las personas virtualmente a pesar de la distancia y circunstancias es uno de los mayores logros de nuestro tiempo. Pero creo que debemos revindicar el olvidado contacto real. Sea con un detalle, christmas, carta o el mejor de todos... en persona con nuestro tiempo. Por favor no volvamos a menospreciar el abrazo, la Covid-19 nos robó demasiados. En el centro, con mucha ilusión, hemos planificado actividades que sean especiales en estas fechas. Pensando sobre todo en los mayores, para los que nosotros somos su única familia. Los animo a todos a que en estas fechas el espíritu de la Navidad nos empuje a realizar actos de cercanía y hermandad. Gestos hacia los demás que puedan hacer sentir especial a alguien. Sean familia o no. Y que con ese gesto podamos sentir "qué bello es vivir". La Navidad es una época especial que merece ser vivida y disfrutada, por lo que es de justicia darles las gracias de corazón a todos los profesionales que nos cuidan en estas fechas y que dejan de lado lo suyo para ocuparse de lo nuestro.

**COSAS DE CASA**

# Tareas cotidianas y cómo sentirse útil ayudando en casa

**Las actividades que un mayor lleva a cabo diariamente desde que se levanta hasta que se acuesta abarcan muchos aspectos cotidianos.**

Nuestros mayores realizan tareas diarias que les ayudan a sentirse útiles ayudando en casa. Llevan a cabo actividades de la vida diaria como (alimentación, vestido, baño, deambulación y continencia), y actividades instrumentales como las dirigidas al cuidado del hogar (cocinar, comprar, lavar). Nuestros residentes echan en falta esas tareas que hacían en sus hogares. Tienen la sensación de no ser útiles y les encanta ayudar en lo que pueden. Siempre que nos ven ocupadas, nos preguntan si pueden ayudar. ¿Y por qué no? para ellos es una satisfacción. Nos suelen comentar esbozando una sonrisa “con todo lo que me ayudas tu a mí”. En el centro se recrean y favorecen situaciones que dan lugar a la participación de los residentes en actividades cotidianas instrumentales como ayudar a adornar el centro para las fiestas o distintos eventos. También envuelven regalos de cumpleaños, realizan talleres de cocina o hacen su cama si ellos así lo piden.



**Nuestra casa es tu hogar.**

Doblan ropa sencilla como servilletas, ordenan su armario y colocan ellos mismos la ropa que viene de lavandería. Otra actividad que realizan es regar el jardín y las plantas, acompañar a otros residentes enseñándoles el centro o yendo de paseo, ir al mercadillo y realizar compras sencillas o hasta montar los comedores junto con las auxiliares si así lo piden. Ellos se sienten útiles y nosotras disfrutamos de su compañía y ayuda. A fin de cuentas, somos una gran familia.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## M.<sup>a</sup> Jesús de José, auxiliar

**Siempre tiene una sonrisa. Cariñosa, amable y buena compañera.**

**Edad:** 58 años.

**En Amavir desde:** 2011.

**Lo mejor de Amavir:** Los residentes.

**Virtud:** La bondad.

**Defecto:** No saber decir que no.

**Aficiones:** Compartir momentos con amigos y familia.

**Libro:** El tiempo entre costuras.

**Película:** El guardaespaldas.

**Grupo de música:** Música de los 80.

**Comida favorita:** La paella.



**RECUERDOS** Pilar García

## Un poema de Pilarín

Yo con mis ojos la vi  
Al caer la tarde clara  
Que con mi mejor amigo  
Abrazados se besaban.

Lloré, claro que lloré  
Acaso no llora un hombre  
Claro que lloran Dios mío  
Cuando el corazón le rompen.

A mí me atravesaste el alma  
Mataste mis ilusiones  
Y con mi mejor amigo  
Y quieres que te perdone.

Yo no puedo perdonarte  
Pues, aunque llore  
Soy un hombre que dio  
Su alma y su vida  
Si yo todo lo di,  
Mi corazón y mi vida  
Todo era para ti.

Luego dicen de los hombres  
Que no sabemos llorar  
Es cierto, lloro por ti  
Por no poderte olvidar.

# 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.