

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.



Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Celebramos el Día Mundial del Alzheimer

Molinillos de viento y sesión de cine especial para dar visibilidad a esta enfermedad.

El Alzheimer es un tipo de demencia la cual causa problemas de memoria, así como en el pensamiento y el comportamiento. Todo ello interfiere en la vida cotidiana siendo la causa más frecuente de demencia entre las personas ancianas. Además, los síntomas de la demencia empeoran gradualmente a lo largo del tiempo. Todos los años, cada 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer. Como en todas las luchas y días en los que se celebra un evento de este carácter, el Día Mundial del Alzheimer tiene un color determinado, en este caso el color relacionado con la lucha contra esta enfermedad es

el morado. El objetivo de la celebración es concienciar a la sociedad de que cada vez más personas sufren esta enfermedad y de lo grave que puede llegar a ser. En Amavir San Agustín del Guadalix, se celebró este día con dos actividades: cine para nuestros mayores con la película “Siempre Alice”, que narra la aparición precoz de una profesora de universidad. Nuestros residentes entendieron y dieron su opinión con gusto y emoción sobre la película, sobre todo, los propios enfermos de Alzheimer y los que tienen familiares muy allegados con dicha enfermedad. La otra actividad se realizó también por parte de nues-



Luisa realizando uno de los molinillos.

tras terapeutas creando molinos de viento en colaboración con CEAFA para incentivar la #InvestigAcción.

Damos la vuelta al mundo

Volamos virtualmente por el mundo en el programa “Alimentando las emociones”.

A finales del mes de septiembre y en consonancia con el programa “Alimentando las emociones”, celebramos el V centenario de la vuelta al mundo realizando dos actividades. La primera trató sobre la historia de la primera vuelta al mundo, que acabó siendo una explicación de que la Tierra era redonda y no plana como se creía por aquellos tiempos. La segunda actividad trató de un viaje virtual por algunas de las maravillas del mundo, así como otros monumentos importantes, tanto naturales como hechos por el hombre. Nuestros residentes y usuarios del centro de día disfrutaron tanto la actividad, que pidieron repetirla con monumentos y lugares emblemáticos de España.



Nuestros mayores en la actividad del viaje virtual por el mundo.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Psicomotricidad: A diario, según módulo, a las 10:30 h. **Programa de rehabilitación funcional:** a diario, según módulo. **Reeducación de marcha y equilibrio:** martes a las 15:30 h. **Tratamiento individual de fisioterapia:** a diario, a las 10:15 h. **Taller de AIVDs:** lunes y miércoles a las 11:00 h. **Taller de ABVDs:** a diario, según módulo. **Terapia funcional:** martes y jueves desde las 10:30 h. **Taller de ergoterapia:** lunes a las 15:30 h. **Taller de ocio autónomo:** martes a las 16:15 h. **Bingo:** viernes a las 17:30 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Del 12/12 al 16/12 Semana especial de Navidad: Actuaciones.
20/12 Visita para ver las luces de Torrejón de Ardoz.
23/12 Bingo especial navideño.
24/12 Cena de Nochebuena.
25/12 Comida especial de Navidad.
31/12 Celebración de campanadas de fin de año.

Enero

01/01 Comida especial de Año Nuevo.
05/01 Visita de SS. MM. los Reyes Mayos.
06/01 Comida especial de Reyes.
27/01 Fiesta de cumpleaños.

Febrero

09/02 Salida al mercadillo.
14/02 Taller de cocina: San Valentín.
21/02 Fiesta de Carnaval.
24/02 Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

De lunes a viernes de 09:30 a 14:30 h.



Podología

Carácter quincenal.

Eucaristía

Jueves a las 18:00 h.

HOY COMEMOS

Sandra Guerrero

Galletas de Jengibre

INGREDIENTES

Una taza y media de harina, jengibre, 200 g de mantequilla, 1 taza de azúcar moreno, 1 cuchara de miel y sal.



PREPARACIÓN

Mezclamos la harina, el jengibre y una pizca de sal. Batimos la mantequilla con el azúcar y la miel. Incorporamos poco a poco la mezcla de la harina. Removemos hasta formar una masa. Extendemos la masa y cortamos las galletas. Colocamos las galletas en una bandeja de horno con papel sulfurizado y horneamos por 14 minutos a 180º C. Sacamos del horno y dejamos reposar 5 minutos en una rejilla hasta que se enfrién. Por último, decoramos.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

08/12 Antonia Figueroa
13/12 Lucio González
15/12 Carmen Pozo
20/12 Julia Flores
22/12 Felisa Torrecillas
25/12 Genara Raso

Enero

03/01 Juana Collado
06/01 M.ª Paz de la Morena
06/01 Victorina Merino
07/01 Rosario Villaplana
08/01 Emiliano Ruiz
09/01 Esther Cardero
09/01 Paulina García
10/01 Mariano Baeza
10/01 Juana Palomar
11/01 M.ª Luisa Gómez
11/01 María Laureiro
18/01 Pedro Ruiz
19/01 Virgilia Molina
22/01 Pilar Ruiz
24/01 Sofía Gallardo
27/01 Encarnación Gil
28/01 Emilia Enciso
29/01 Antonia Prieto
31/01 José Luis Alegre
31/01 Petra Eugenia Sanz

Febrero

01/02 Milagros de Lara
02/02 Pedro González
03/02 Margarita Mínguez
06/02 M.ª Cruz Aliste
06/02 Rogelio Camargo
08/02 Pilar Navarro
10/02 Guillermo de la Morena
11/02 Manuela Ramírez
15/02 M.ª Carmen Frontelo
15/02 Guadalupe García
16/02 Juliana Pérez
18/02 Saturnina Andrés
21/02 Francisca de José
21/02 Carlos García
22/02 Carmen Madariaga
22/02 Ángeles Yanguas
24/02 Gregoria de la Concepción
24/02 Manuela Martínez
24/02 M.ª Luz Silva
27/02 M.ª Luisa Sánchez

SECRETOS DE MI TIERRA

Toulouse, la ciudad rosa



Toulouse, la ciudad más española de Francia.

Toulouse, ciudad natal de Josette Marie Fuentes, nuestra usuaria del centro de día, es una localidad situada en el sur de Francia, al norte de los Pirineos. Es la capital de la región de Occitania, y es la cuarta ciudad más poblada del país. También es la tercera ciudad más visitada por los turistas de Francia. La atraviesa el río Garona y recibe el apodo de Ciudad Rosa debido al color dominante de sus edificios antiguos. Toulouse se divide históricamente en cuatro zonas: la ciudad romana, formada por calles estrechas y tortuosas, la ciudad medieval, los suburbios de los siglos XVIII y XIX, y

el reciente extrarradio. Los inmigrantes españoles que se establecieron en Toulouse tras la victoria franquista han formado la mayor comunidad de Francia, junto a los que se establecieron en Montpellier. De hecho, Toulouse fue una de las sedes del Gobierno republicano en el exilio, organizándose desde allí parte de la resistencia antifranquista. En esos días la ciudad llegó a conocerse como la “quinta provincia catalana”. Hoy en día, los hijos y nietos de esos españoles forman una de las principales minorías de Toulouse, contribuyendo a que el español sea el segundo idioma más hablado.

AYER Y HOY

Antes



Después

Leonor Moreno nació en Uceda (Guadalajara) en el año 1935. En su localidad natal, bien jovencilla, conoció a Francisco y orgullosa cuenta que llevan casados 62 años. Juntos ingresaron en Amavir San Agustín en septiembre de 2022. Leonor es alegre, risueña y muy activa. Ha viajado todo lo que ha podido y ha participado en muchos eventos organizados en su pueblo. Ganó un concurso de baile con su marido y fue uno de los personajes en el Belén viviente. Sin duda, nos contagia con sus ganas de vivir.

CARTA DE LA DIRECTORA

Dinah García Barriales



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Una vez recuperada la normalidad, me supone una enorme satisfacción retomar esta columna que me acerca aún más a todos ustedes. Cuando esta edición se encuentre en sus manos, habremos administrado, a casi la totalidad de los residentes, la cuarta dosis de la vacuna. Poco a poco, estamos llegando a la tan ansiada normalidad. Cierto es, que aún debemos cumplir una serie de medidas sociosanitarias marcadas por los organismos públicos, y que son de obligado cumplimiento, pero estoy segura de que pronto podremos volver a retomar todas nuestras costumbres. Me gustaría agradecerles a todos su colaboración y paciencia a la hora de cumplir dichas medidas. Por otra parte, no puedo dejar pasar la ocasión de presentarles las nuevas incorporaciones en el Departamento de Fisioterapia, mis compañeros Gonzalo y Diego. Como ya saben, las actividades propuestas por este departamento contribuyen a mejorar la capacidad funcional de nuestros mayores previniendo caídas, accidentes cerebrovasculares, infartos o enfermedades crónicas propias del proceso de envejecimiento. Por este motivo, queridos residentes, los animo a que sigan participando en ellas. Para finalizar, una vez más quiero expresar mi gran agradecimiento a todo el equipo que me acompaña diariamente y sin cuyo trabajo, el centro no funcionaría. Auxiliares, limpiadoras, lavanderas, peluqueras, equipo técnico, recepcionistas y mantenimiento. Vuestro trabajo no siempre es fácil, pero aun así diariamente os entregáis, contribuyendo directamente en el bienestar de nuestros residentes, ¡gracias por vuestra dedicación y compromiso!

COSAS DE CASA

Nuevo taller: “Ocio autónomo”

La importancia del ocio en la tercera edad.

Cuando hablamos de ocio, todos somos capaces de enumerar diferentes actividades lúdicas que provocan una satisfacción personal para el que las practica: jugar a las cartas, hacer deporte, ver películas, pasear, pintar... A pesar de lo importante que es tener actividades de ocio y tiempo libre, muchas veces no se les otorga la importancia que requieren. Tras la jubilación, el tiempo que se dedicaba al trabajo queda libre. La falta de capacidades para reorganizar ese tiempo libre puede provocar diversos desajustes susceptibles de intervención desde terapia ocupacional. El uso del ocio como herramienta de terapia comenzó en la década de los cincuenta en Estados Unidos. Las consecuencias de la II Guerra Mundial favorecieron la aparición de programas de ocio para luchar contra los problemas físicos y psicológicos. Se demostró por vez primera que el ocio contribuye positivamente a la mejora del estado de ánimo y a la recuperación física. Por ello, desde el Departamento de Terapia ocupacional, hemos creado una nueva actividad llamada “ocio autónomo”. Este taller busca motivar a esas personas que carecen de iniciativa para realizar actividades de forma autónoma, a recuperar ese ocio a través de los juegos de siempre como las cartas, el dominó o el parchís. De esta forma recuperaremos la funcionalidad del ocio individual y colectivo como área de ocupación humana principal en el último tramo de la vida.



Algunos de los participantes del nuevo taller “ocio autónomo”.

QUIÉN ES QUIÉN

Laura Herrero, terapeuta ocupacional

“La terapeuta más colorida”.

Edad: 27 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: El buen equipo que hacemos.

Virtud: Soy graciosa y afectuosa.

Defecto: Soy muy desordenada y despistada.

Aficiones: Crossfit, senderismo y comer.

Libro: Cualquiera de Albert Espinosa.

Película: Harry Potter, Marvel y cualquiera de Disney.

Grupo de música: Carlos Sadness, siempre.

Comida favorita: Canelones vegetarianos.

**RECUERDOS**

Remedios caseros contra el catarro

Para calmar el dolor de la garganta debemos preparar un cocido de 25 gramos de raíces de malvavisco en medio litro de agua. Se añaden 30 gramos de miel y con esta mezcla se hacen gárgaras varias veces al día. Para calmar la tos, arrancaremos de raíz la grama (césped) que invade vuestro jardín, a este le vendrá bien y a vosotros también. Pelaremos ligeramente las raíces, las lavamos rápidamente, las exponemos al sol y dejamos que acaben de secarse a la sombra. Tomadas en infusión constituyen un remedio para la tos.

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.