

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

Celebrando el Día Internacional de las Personas de Edad

Fiesta para todos conmemorando la vida, los amigos y la buena compañía.

El Día del Mayor fue instaurado el 1990 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, denominado en su momento como Día Internacional de las Personas de Edad y, como no podía ser de otro modo, aquí en Villaverde lo estuvimos celebrando por todo lo alto. Con motivo de la conmemoración de este día en Amavir Villaverde nos adelantamos y el 30 de septiembre empezamos la jornada con un súper bingo y posteriormente tuvimos un aperitivo que fue la delicia de todos. Junto con los aperitivos que con mucho mimo nos preparó cocina, los compañeros servían refrescos fresquitos de todo tipo. Qué agradable fue tomar el aperitivo con un montón de compañeros en la sala polivalente. Todo eran risas y conversaciones amenas que giraban en torno a la fiesta. También en el módulo de Paseo del Mar tuvimos nuestra particular celebración disfrutando del solecito de la terraza y tomando nuestro aperitivo con re-



Un aperitivo para nuestros mayores en su día.

fresco. Día para compartir, día para festejar, día para celebrar que somos mayores y que celebramos la vida, los amigos y la buena compañía. Desde Amavir Villaverde os felicitamos a todos deseando que podamos celebrarlo muchos más años juntos.

Nuestro centro de día conoce el Museo Municipal de Bomberos

Usuarios de CD reciben una visita guiada y consejos prácticos.

El 28 de septiembre nuestros residentes del centro de día conocieron el Museo Municipal de Bomberos. Se encuentra en el distrito de Vallecas y está recién renovado. Adaptado y con visita guiada, disfrutamos de una jornada estupenda con consejos muy prácticos para el día a día de sus casas en cuanto a prevención y a cómo actuar si lo inevitable fuera un fuego. Asimismo, conocimos cómo se actuaba ante los fuegos antaño a base de corta fuegos y cómo han ido evolucionando las bombas de agua hasta nuestros días. Muchos reconocieron los coches y los cascos que se utilizaban, recordando la indumentaria que se llevaba en otras épocas. Una jornada instructiva y agradable que gustó a todos.



Usuarios de centro de día en el Museo Municipal de Bomberos.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Psicología

Atención individualizada y atención a familias, ayuda a la adaptación al centro y mejora de la convivencia.

Fisioterapia

Circuito de rehabilitación, tratamientos individuales, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, electroterapia, gerontogimnasia, movilizaciones pasivas, programa de marchas, intervención en planta y ortopedia.

Terapia ocupacional

Psicoestimulación en sala, rehabilitación funcional en sala, estimulación sensorial, movilizaciones pasivas MMSS, gerontogimnasia, ortopedia e intervención en planta.

Trabajo social

Atención a familias y residentes, gestión de ingresos y bajas, gestión de citas médicas, servicios complementarios y ayudas públicas.

Animación sociocultural

Viernes por la mañana: Bingo en planta. Fiestas de cumpleaños la última semana del mes.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

01/12 y 02/12 Taller de decoración de Navidad.
02/12 Cinefórum.
05/12 Decoración navideña.
20/12 Actuación del Colegio El Greco.
21/12 Excursión para ver las luces de Navidad.
24/12 Cena Nochebuena.
25/12 Comida especial de Navidad.
27/12 Fiesta de cumpleaños.
30/12 Fiesta de fin de año – preuvas.
31/12 Cena de Nochevieja.

Enero

01/01 Comida de año nuevo.
05/01 Visita de los Reyes Magos y entrega de regalos.
06/01 Comida especial por el Día de Reyes.
13/01 Cinefórum.
26/01 Fiesta de cumpleaños.

Febrero

03/02 Cinefórum.
14/02 y 15/02 Taller de disfraces.
21/02 Martes de Carnaval y fiesta de disfraces.
22/02 Entierro de la Sardina.
28/02 Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Martes y jueves.

Podología

Miércoles cada 15 días.

Misa

Sábados a las 17:30 h en planta.



Existen otros servicios extras como: óptica, odontología, ortopedia, logopedia, audiología...

HOY COMEMOS Celia de los Santos

Macarrones al pesto

INGREDIENTES

Agua, sal, aceite, macarrones, ajo, albahaca, piñones y queso rallado.

PREPARACIÓN

Ponemos agua a hervir con sal y una cucharada de aceite. Cuando rompa a hervir añadimos los macarrones. Cocemos durante 12 minutos, escurrimos y reservamos. En un mortero majamos el ajo, las hojas de albahaca y la mitad de los piñones. En una sartén salteamos el resto de los piñones con los macarrones. Los ponemos en una fuente dejando un hueco para el pesto y espolvoreamos con el queso rallado y gratinamos durante 2-3 minutos.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

02/12 María Castellano
05/12 Pilar Gonzalo
06/12 Miguel González
13/12 Felisa Aguado
13/12 Toribia Navarro
13/12 Pedro Pérez
13/12 Lino Ruiz
19/12 Francisco Fernández de la Plaza
19/12 M.^a Pilar Algora
19/12 Emilia García
21/12 Tomasa Rodríguez
24/12 Manuela Carpintero
28/12 Francisca Rivas
29/12 M.^a Ángeles Gil
29/12 Tomás Rivera
29/12 María Soltera
31/12 Amparo García

Enero

02/01 Josefa Sacristán
05/01 Emilia Reyes Castro
06/01 Dolores Fernández
10/01 Milagros Maroto
11/01 Francisco Reyes
12/01 Ana Sánchez
13/01 Victorino Peláez
14/01 M.^a Carmen Fraile
14/01 Asterio Miguel
15/01 Vicenta Hernández
19/01 Antonia Díaz
21/01 Ana M.^a Arrebola
21/01 María de la Cruz Hidalgo
25/01 Gregorio Gallego
25/01 Agustina González
27/01 Juan Carrasco
29/01 Felisa Martín
31/01 Matías Hornero

Febrero

03/02 Magdalena Donaire
08/02 Amparo Valenzuela
12/02 Sebastián Codesal
12/02 María García
12/02 M.^a Carmen Sánchez
13/02 Gregorio Expósito
13/02 Adela Fuster
14/02 Isabel Alcoba
17/02 Silvina Aenlle
17/02 Saturnino Mendoza
17/02 Juliana Perales
19/02 María Bardón
22/02 Benito Mudarra
22/02 Javier Sánchez
23/02 Marcelina Ludeña
23/02 María Antonia Rodríguez
27/02 Manuel Villar

SECRETOS DE MI TIERRA



Comarca de Los Pedroches.

Añora, un pueblecito de Córdoba

Añora es un municipio español de la provincia de Córdoba. Está situada en pleno corazón de Los Pedroches, a cinco kilómetros de Pozoblanco y a tres de Dos Torres. Sus principales monumentos religiosos son la Parroquia de San Sebastián y las ermitas de San Pedro y la Virgen de la Peña. Como edificios civiles destacan el ayuntamiento y la Casa de la Cultura. Dentro de su arquitectura popular, lo más relevante son sus típicas “fachadas de tiras”. Entre las fiestas destacan el Día de los Hornazos, la Fiesta de la Cruz, las Olimpiadas Rurales, la Feria de agos-

to, San Martín, Los Candelorios y el Día de San Martín. Como personaje conocido destaca Marcos Rodríguez Pantoja, el niño que vivió solo en plena Sierra Morena en el parque natural de la Sierra de Cardeña y Montoro. En esa experiencia vital está basada la película “Entre lobos” del director de cine cordobés Gerardo Olivares. En su gastronomía destacan los embutidos y las albóndigas noriegas, elaboradas con jamón de cerdo ibérico. Entre los dulces podemos encontrar bizcochadas, piñonates, rosquillas de los tres pesos y hornazo.

AYER Y HOY



Antes

Luisa nació en Puertollano, en Ciudad Real hace 85 años. Vivió sus primeros años de vida en plena Guerra Civil con sus seis hermanos, por lo que no pudieron asistir al colegio. Es hija de Dominga y Emiliano, el cual era minero, falleció pronto. Muy joven se trasladó a Madrid con su hermana, donde sirvió en varias casas y donde conoció a su marido con quien se casó a los 17 años. Tuvo dos hijas y una nieta, de las que se siente muy orgullosa.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

David Brea



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Es para mí un placer volver a dirigirme a todos a través de estas líneas. Atrás quedó el calor sofocante y las olas de calor continuas. Hemos aprovechado para hacer alguna salida como la del parque de bomberos y tomarnos un aperitivo junto con nuestros residentes. Ahora nos aproximamos a una fecha muy entrañable como es la Navidad. De nuevo nos vemos inmersos en todos los preparativos navideños para poder disfrutar junto con nuestros mayores. Decoraremos nuestro centro y podremos disfrutar junto a ellos del mejor regalo navideño que es el tiempo en común. Queremos recordarles que estamos con ellos y para ellos. Es un placer poder pasar tiempo juntos y disfrutar de sus sonrisas. Aprovecho estas líneas para agradecer al personal todo el esfuerzo e interés que pone en preparar estas fechas, asegurando que todos disfrutemos y se generen bonitos recuerdos en nuestros mayores y sus familias. De igual manera, quiero agradecer a todo el personal que trabaja los días señalados y que hace posible que todos nuestros mayores puedan continuar recibiendo todos sus cuidados a diario. Deseo que celebréis estas fiestas con mucha ilusión. Os envío un saludo afectuoso y espero que disfrutéis de las publicaciones del centro. Feliz Navidad y mis mejores deseos.

COSAS DE CASA

Las infecciones más virales en invierno y su prevención

Consejos y recomendaciones para evitar sobre las infecciones con la llegada del frío.

Los resfriados y las gripes no faltan en las consultas durante los meses de invierno, y es que forman parte de las infecciones víricas más comunes, aunque no son las únicas. Hay que tener en cuenta que el frío aumenta el riesgo de sufrir una infección respiratoria, ya que puede causar una inflamación en la garganta, que proporciona un ambiente idóneo para los gérmenes y el inicio de la infección. Medidas para prevenir las infecciones respiratorias: 1. En la calle, abrígate bien. Eso sí, en el interior, no hace falta que te mantengas tan abrigado, puesto que esto podría hacerte sudar. 2. Mantén una correcta higiene de manos usando agua y jabón o gel hidroalcohólico. 3. Incorpora alimentos que contienen vitaminas A y C para ayudar a fortalecer el sistema inmunológico. Estas vitaminas puedes ingerirlas a través de fru-



Tratamientos para los resfriados.

tas, como naranjas, limones, limas y mandarinas, y de verduras de hoja verde oscura. 4. Recuerda ventilar las habitaciones cada día para que el aire se renueve. 5. Bebe suficiente agua y líquidos. Así las fosas nasales no se resecarán. 6. Usa la mascarilla en lugares concurridos y cerrados. 7. Evita el contacto con personas enfermas.

QUIÉN ES QUIÉN

Montse Victorio, administrativa

“Me gusta viajar y salir con los amigos”.

Edad: 43 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: Los compañeros.

Virtud: La honestidad.

Defecto: Tiendo a ser perfeccionista.

Aficiones: Viajar y salir con los amigos.

Libro: Vivir con entusiasmo, de Víctor Koppers.

Película: Quédate a mi lado.

Grupo de música: Amaral y Maná.

Comida favorita: Arroz con bogavante.



RECUERDOS Javier Sánchez Expósito

Poesía Ojos Claros

Ojos claros me iluminan	Mi diosa hecha mujer
Mis noches de soledad	Ojos penetrantes
Cual foco en mi alma	Mi sangre, mi fe
Alumbrada mi verdad	La razón de mi despeñar
Miradas refrescantes	Mi sueño más fiel
Cuáles olas del mar	Ojos de gata
Inundando mi desierto	Arañan mi corazón
Mojando mi ansiedad	Maúllan mi duermevela
El faro que guía	Masajean mi descansar
Mis sueños de libertad	Ojos que enamoran
Ojos claros acechando	Embruje de mujer
Mis ganas de amar	Mar de sentimientos
Ojos hechizantes	Mi dulce querer
Embrujo de mujer	Mi amiga y compañera
Pasión desafiante	Mi hoy, mi mañana.

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.

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.

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.