

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir


amavir
residencias para mayores


GROUPE
MAISONS
de FAMILLE

Abre sus puertas Amavir La Gavia, nueva residencia del grupo en Madrid

Está ubicada en la Avenida del Mayorazgo número 14, en el Ensanche de Vallecas, y cuenta con 138 plazas.



El pasado 10 de enero abrió sus puertas la residencia para personas mayores Amavir La Gavia, ubicada en el Ensanche de Vallecas de la ciudad de Madrid. Con 138 plazas, este nuevo centro de Amavir está diseñado hasta el más mínimo detalle para ofrecer todas las comodidades y atenciones a las personas mayores y dependientes, haciendo que se sientan como en su propio hogar. La Gavia es la residencia número 21 de Amavir en la Comunidad de Madrid, sumando un total de 3.489 plazas, lo que la consolida como una de las cadenas líderes en atención a la tercera edad y dependencia en la región. En el conjunto de España, Amavir gestiona unas 8.000 plazas (entre re-

sidenciales y de centro de día) en un total de 42 centros, que en muy pocas semanas serán 43, puesto que la compañía ultima la apertura de su nueva residencia en Ciudad Real. La Gavia tiene una superficie de unos 6.700 metros cuadrados. Cuenta con estancias dedicadas a las actividades y atención a residentes (gimnasio, despachos médico y de enfermería, terapia ocupacional, psicología, biblioteca, cocina, peluquería...). Por su parte, las habitaciones (114 en total, 90 de ellas individuales y 24 dobles) se reparten en distintas unidades de convivencia independientes, en cada una de las cuales residirán en torno a 20 personas, con su propia sala de estar y comedor.



Residentes, familiares y trabajadores de Amavir donamos 1.600 kilos al Banco de Alimentos

En el marco de la “Gran Recogida de Alimentos” celebrada en diciembre, con la que llevamos colaborando desde 2013.

Amavir se ha sumado un año más a la “Gran Recogida” lanzada por el Banco de Alimentos que comenzó el 25 de noviembre en toda España. Es el octavo año que nos adherimos a esta iniciativa, que comenzó en Amavir en 2013 y se ha desarrollado año tras año con la excepción de los dos ejercicios de la pandemia (2020 y 2021). Durante los días previos a la acción, se colocaron en las residencias del grupo por toda España carteles informativos y cajas para conseguir la implicación de familiares, trabajadores y residentes. El resultado ha sido la recogida de 1.600 kilos de comida, principalmente productos como latas de conserva, aceite, pasta, arroz, legumbres, alimentos infantiles, galletas... Esta iniciativa está englobada dentro de las políticas de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) de Amavir y, al igual que en campañas anteriores, los residentes, familiares y trabajadores del grupo han demostrado su compromiso con las personas más desfavorecidas. En los ocho años que llevamos colaborando con esta iniciativa, hemos aportado un total de 16.500 kilos de alimentos.



Colaboramos un año más con la campaña “Ningún mayor sin regalo en Navidad”.

Esta iniciativa, lanzada en 2015 por la Asociación Benéfica Geriátrica, ha repartido estas fiestas 2.800 regalos a personas mayores hospitalizadas en la Comunidad de Madrid.

Se gradúa la primera promoción del Plan de Sucesión para la Detección del Talento Interno de Amavir

El objetivo de este programa es identificar a aquellos profesionales que puedan desarrollar un plan de carrera como futuros directores y directoras de las residencias de la compañía.

Las 13 alumnas de la primera promoción del Plan de Sucesión para la Detección del Talen-

to Interno de Amavir han concluido ya su formación y han recibido su correspondiente di-

ploma. Las alumnas proceden de los centros Amavir Alcorcón, San Agustín del Guadalix, Horta, Torrejón, Arganzuela, Cartagena, Villanueva de la Cañada, Usera, Tejina, Sant Cugat del Vallès, Puente de Vallecas y Collado Villalba. En cuanto a su categoría profesional, tres son trabajadoras sociales, tres terapeutas ocupacionales, tres psicólogas, una fisioterapeuta, una coordinadora de servicios generales, una enfermera y una técnico de RRHH. Amavir puso en marcha esta iniciativa para localizar y valorar a aquellos profesionales que, a juicio de sus directores de centro y en consenso con el comité de dirección de la compañía, se encuentren capacitados para desarrollar un plan de carrera como futuros directores y directoras de las residencias Amavir.





Centro con plazas
concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

El poder de la felicidad en la vejez

La importancia de la felicidad en la vejez y hábitos positivos para desarrollarla.

La felicidad aporta multitud de beneficios en la salud física y emocional, pero ¿existe relación entre la felicidad y la edad? ¿En la niñez hay más felicidad que en la etapa adulta? Se ha demostrado que la edad está directamente relacionada con la felicidad siendo tres edades las destacables. En primer lugar, se encuentran los 23 años, donde la felicidad es mayor por la expectativa de futuro y el cambio de vida hacia la adulta. La segunda edad con mayor felicidad es a los 46 años, puesto que por norma general las personas cuentan con mayor estabilidad económica. Por último, se encuentra la edad de los 69 años en adelante, siendo el tercer puesto con mayor felicidad, siendo una etapa de reflexión en la que se puede lograr ser muy felices si tenemos en cuenta y se practica el envejecimiento activo. Pero, ¿cómo se puede fomentar la felicidad en la vejez? Existen siete hábitos positivos para lograr la felicidad en esta etapa de sabiduría:

1. No excederse con el consumo de alcohol y drogas.
2. Peso corporal equilibrado y saludable.
3. Establecer relaciones emocionales y sociales de largo plazo.
4. Realizar ejercicio, movimiento en nuestra



La felicidad en nuestro centro.

5. Formación personal e intelectual a lo largo de nuestra vida.
6. Reducir o eliminar vicios tóxicos.
7. Afrontar problemas de manera correcta. Estos hábitos se pueden lograr de manera progresiva. Si no lo hace, pruébelo, notará el cambio.

¿Sabías que existe un día que es el más triste del año?

La teoría del Blue Monday, lunes más triste del año.

Desde el año 2005 se ha establecido la teoría de que en enero se encuentra el día más triste del año, el Blue Monday, pero ¿es verdad? Todo empezó siendo una campaña publicitaria, la cual afirmó haber calculado la fecha del día más triste del año a través de una ecuación en la que se encuentran como variables los gastos realizados en la época navideña, el intento de empezar con el propósito de año nuevo, la motivación y la necesidad de actuar para cambiar aspectos de la vida. Todos estos factores forman la teoría del día más triste



Blue Monday.

del mundo, siendo el tercer lunes de enero. Por suerte, aunque se crea o no en esta teoría ya se ha pasado esta fecha y ya no hay excusas para estar triste.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Lunes a viernes de 10:30 a 11:30 h. Movilización en cama. Todos los días de 10:30 a 13:00 h. Tratamiento en sala y ejercicios individuales. Todos los días de 15:30 a 16:30 h. Atención a los usuarios de CD. Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:30 h. Tratamiento individual en sala o habitación. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h. Tratamiento individual en sala.

Terapia ocupacional

Todos los días: 08:30 h. ABVD ducha, higiene personal y vestido. De 10:30 a 13:00 h. Terapia en sala. 13:00 h. ABVD alimentación. De 15:00 a 16:30 h. Rehabilitación funcional en planta. Lunes, miércoles y jueves: 17:00 h. Programa de laborterapia en sala de TO. Martes y jueves: 17:00 h. Estimulación sensorial y cognitiva en módulo.

Terapia ocupacional en centro de día

Todos los días: 10:30 h. Orientación a la realidad y lectura de periódico. 11:00 h. Geronotomnaisa. 11:30 h. Estimulación cognitiva. 12:20 h. Paseo. 13:00 h. ABVD alimentación. Jueves a las 12:00 h. Bingo.

Psicología

Todos los días de 10:00 a 14:00 h. Terapias individuales. Todos los días de 17:00 a 19:00 h. Actividades en grupo e individuales: Estimulación cognitiva, estimulación sensorial y terapias individuales.

Animación sociocultural

Martes

CD: Ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Planta 1ª: Intervención con la música de 17:00 h a 17:45 h. Módulo: Ludoterapia de 18:00 a 18:45 h.

Miércoles

Módulo: Intervención con la música de 15:45 a 16:30 h. Planta 1ª: Ludoterapia de 17:00 a 17:45 h. Planta 2ª: Ocio y tiempo libre de 18:00 a 18:45 h.

Jueves

CD: Ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Sala de animación: Ergoterapia de 17:00 a 17:45 h. Planta 1ª: Intervención con la música de 18:00 a 18:45 h.

Viernes

CD: Ocio y tiempo libre de 16:00 a 16:30 h. Sala de animación: Ludoterapia de 17:00 a 17:45 h. Módulo: Intervención con la música de 18:15 a 18:45 h.

Sábado

Módulo: Ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Planta 1ª: Ocio y tiempo libre de 17:00 a 17:45 h. Planta 2ª: Ludoterapia de 18:00 a 18:45 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

Día de la Mujer.
Día del Padre.
Día de la Felicidad.

Abril

Día del Libro.
Semana Santa.
Mes de la salud.

SERVICIOS

Peluquería

Martes de 10:00 a 13:00 h.
Miércoles de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.
Jueves de 15:00 a 19:00 h.
Viernes de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.

Podología

Miércoles a las 16:30 h.

Misas

Sábados a las 10:45 h.

CUMPLEAÑOS



Marzo

01/03 Angelita Gutiérrez
04/03 María Sáez
07/03 Francisco Anguiano
07/03 Alfonso Camarmol
10/03 Adoración Morales
13/03 Luisa García
17/03 Margarita Cernuda
20/03 Jacinta Gómez
27/03 Antonia Fernández
31/03 Consuelo Villarig

Abril

03/04 María Isabel de la Concha
03/04 Ana Iniesta
06/04 Isabel Gómez
07/04 Rosario González
07/04 María Vallejo
12/04 Dolores Romero
16/04 Ángel Benito Amezqueta
18/04 Perfecta Álvarez
22/04 Josefa Ávila
23/04 Josefa Melero
25/04 Virtudes Mohíno
26/04 Lieselotte Krebs
27/04 Jaime Aceña
27/04 Concepción García
29/04 Teresa Amelia Rodríguez
30/04 Jesús Campo

HOY COMEMOS Antonio Gil

Cazón con patatas

INGREDIENTES

Cazón grande, cebolla, un vaso de vino blanco, un vaso de agua, 300 g de patatas, pimentón dulce, azafrán, tres dientes de ajo, aceite de oliva, sal y pan.

PREPARACIÓN

Pelamos las patatas, el ajo y la cebolla y cortamos. Rehogamos el ajo y la cebolla con aceite hasta que se doren. Añadimos las patatas cortadas, el pimentón dulce y el azafrán. Introducimos un vaso de agua y un vaso de vino blanco. Añadimos el cazón cuando la patata esté blanda. También podemos añadir perejil. Es importante acompañar el plato con pan y disfrutar.



SECRETOS DE MI TIERRA



El antiguo pueblo de Linares del Arroyo.

Linares del Arroyo

Linares del Arroyo era un pueblo de la provincia de Segovia que desapareció al crearse el embalse de Linares en el río Riaza en 1951. Los habitantes de Linares se mudaron a pueblos cercanos como La Vid y Barrios, provincia de Burgos. Recordando el municipio de Linares, en él había una gran mina de yeso donde la mayoría de los habitantes trabajaban. Como dato destacable de Linares del Arroyo se encontraba una fuente medicinal que transportaba 18.000 litros por minuto con gran fuerza, moviendo a su vez un molino de arena que proporcionaba luz a dos pueblos, a Linares y a Baluque. Esa

energía que se creaba a través del movimiento del molino es la energía hidráulica. Además, se dice que las aguas de la fuente medicinal, conocida como “aguachina”, resolvía los problemas de piedras de riñón en nueve días. La fiesta principal de Linares del Arroyo era el 24 de junio, siendo la fiesta de San Juan Bautista, donde el panadero del pueblo se dedicaba a hacer 100 asados para que todos los habitantes pudiesen disfrutar de los fuegos artificiales y de la música, sin preocuparse de hacer la comida. En cuanto a la fauna, destacaba una colonia de buitres leonados de casi 400 ejemplares.

AYER Y HOY



Antes

Remedios Gacho, es una residente muy especial que, antes de vivir en Amavir Colmenar, estuvo trabajando 12 años como gerocultora en esta casa. Nos cuenta que hacía su trabajo con mucha vocación y que ahora tiene aquí una vida muy activa participando en todas las actividades. “¡He vuelto a mi casa!”, exclama.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Gutiérrez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Antes de todo, espero que estéis consiguiendo hacer frente de manera óptima a estas últimas semanas del invierno que, a más de uno, no nos permite aún sacar el pañuelo del bolsillo del abrigo, aunque no ha sido un duro invierno como los de antes y nos ha permitido poder disfrutar de días soleados y agradables dándonos un paseíto por los jardines del centro. Como saben, seguimos trabajando arduamente en mejorar los servicios que ofrece el centro con el único objetivo de que nuestros residentes disfruten de una buena calidad asistencial y se sientan como en su propia casa. Es por este motivo que me gustaría agradecer a todo el gran equipo de profesionales que forman la plantilla su predisposición absoluta y todo el esfuerzo que realizan diariamente para que esta maquinaria funcione. Y a vosotros, familiares y residentes, muchas gracias por empatizar con nosotros y hacernos el trabajo más fácil. En Amavir Colmenar hemos creado una gran familia a la que, durante 2022 se nos han unido una nueva psicóloga, Pilar, Práxedes, nuestra animadora por unos meses y Eva, la fisioterapeuta. Cargados de energía y dispuestos a aportar lo mejor de sí mismos para que nuestros residentes estén siempre lo mejor atendidos posible. Desde aquí os doy la bienvenida y os animo a que, juntos, sigamos construyendo un centro mejor. Es nuestra responsabilidad perseguir el objetivo de que este centro sea mejor y que, de esta manera, nuestros mayores estén mejor cuidados y seguir avanzando en las metas y logros que aspiramos alcanzar. Un abrazo.

COSAS DE CASA

La importancia de una buena hidratación

El agua es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Cuando estamos deshidratados, el nivel de agua que contiene nuestra sangre disminuye, lo que dificulta su circulación y como consecuencia, nuestros órganos y músculos reciben un nivel menor de los nutrientes y de oxígeno que necesitan para funcionar correctamente. Nuestro cuerpo está formado por un 60 % de agua, está presente en el interior de nuestras células, en el espacio entre nuestras células, en nuestra sangre y en otros líquidos de nuestro cuerpo como la saliva, el sudor o las lágrimas. El agua desempeña unas funciones principales que aseguran el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo: transporta y distribuye los nutrientes esenciales para nuestras células, como los minerales, las vitaminas o la glucosa; elimina las toxinas que producen nuestros



La importancia de la hidratación.

órganos; regula nuestra temperatura corporal; colabora en nuestro proceso digestivo; actúa como lubricante de nuestras articulaciones. Es tan importante para nuestro cuerpo que una persona normal a una temperatura normal y

con una vida relativamente sedentaria, puede aguantar tan solo entre 3 y 5 días sin beber. Y decimos tan solo porque el organismo de esa misma persona podría aguantar hasta un mes sin ingerir alimentos.

QUIÉN ES QUIÉN

Silvia Aguado, trabajadora social

“Disfruto mucho trabajando en equipo”.

Edad: 30 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: El trabajo en equipo.

Virtud: Soy buena compañera.

Defecto: El nerviosismo.

Aficiones: Viajar, disfrutar de la familia y amigos.

Libro: Las 7 hermanas.

Película: In time.

Grupo de música: Estopa.

Comida favorita: Patatas y huevos fritos.



RECUERDOS

XXVI ¡Aleluya!

Rosas rosadas y blancas, ramas verdes,
corolas frescas y frescos
ramos, Alegría!

Nidos en los tibios árboles,
huevos en los tibios nidos,
dulzura, Alegría!

El beso de esa muchacha
rubia, y el de esa morena,
y el de esa negra, Alegría!

Y el vientre de esa pequeña
de quince años, y sus brazos
armoniosos, Alegría!

Y el aliento de la selva virgen,
y el de las vírgenes hembras,
y las dulces rimas de la Aurora,
Alegría, Alegría, Alegría!

Rubén Darío, poeta.

El 93% de los residentes y el 88,8% de los familiares recomendarían las residencias Amavir

Así se desprende de las encuestas de satisfacción de 2022, en las que participaron un total de 4.157 personas.

Las encuestas de satisfacción llevadas a cabo durante 2022 a residentes y familiares de los centros Amavir han deparado que el 93% de los residentes y el 88,8% de los familiares recomendarían Amavir. En una nota de 0 a 10, los primeros puntúan la residencia en la que viven con un 8,40 de media y, en los segundos, esta nota es de un 7,53. En las encuestas participaron 1.844 residentes (el 91% de los que tenían capacidad cognitiva para poder hacerlo) y 2.313 familiares (40%).

Premios y distinciones a centros y profesionales de Amavir

Un proyecto en el que participa Amavir Alcorcón resulta ganador del Premio Enfermería en Desarrollo

El proyecto de coordinación y continuidad asistencial de cuidados implantado en las residencias de mayores de Alcorcón (Madrid), entre las que se encuentra Amavir Alcorcón, ha sido galardonado en la octava edición de los Premios Enfermería en Desarrollo, uno de los más prestigiosos en el ámbito sanitario. En la experiencia llevada a cabo en Amavir Alcorcón ha participado Lourdes Domínguez, coordinadora de enfermería del centro.



Amavir Coslada, primer y tercer premio en el concurso de felicitaciones navideñas de Madrid

De entre un total de 357 trabajos presentados, nuestros compañeros de Coslada consiguieron alzarse con dos premios en este certamen. En concreto, la residente Julia Martín ganó el primer premio de felicitaciones en papel y María Mena, el tercero en la categoría de felicitaciones audiovisuales.



Edurne Galán, galardonada en los Premios AMADE

Nuestra compañera Edurne Galán, trabajadora social de Amavir Alcorcón (Madrid), recibió una mención especial en los premios de la Asociación Madrileña de Atención a la Dependencia (AMADE) por su proyecto de conciliación familiar y laboral en un centro residencial de personas mayores.



Amavir Getafe gana el tercer premio del concurso "Cultivando el huerto" de la CAM

El Director General de Atención al Mayor, Juan José García Ferrer, entregó el premio a Conrado, el residente que es el alma mater del huerto de la residencia, en el que tiene plantadas todo tipo de frutas y hortalizas que cuida con mimo todos los días del año.



Amavir Valdebernardo gana el primer premio del concurso de belenes de la Comunidad de Madrid

A este certamen se presentaban 73 residencias y centros de día de la región y, de entre todos ellos, el jurado escogió como ganador el belén de Amavir Valdebernardo. El premio fue entregado a la residencia por la Consejera de Política Social de la Comunidad de Madrid, Concepción Dancausa.



Amavir Nuestra Casa recibe el reconocimiento del Ayuntamiento de Collado Villalba por su labor durante la pandemia

La Alcaldesa del municipio, Mariola Vargas, hizo entrega del galardón a una representación de trabajadoras de la residencia, que lo recibieron con mucho agradecimiento y emoción, porque viene a reconocer el gran trabajo que llevaron a cabo durante la pandemia por garantizar el bienestar y la salud de sus residentes.





Isidoro Asurmendi, el residente de Amavir Mutilva cuya historia sensibilizó a miles de personas en toda España

El periódico El Mundo publicó el pasado mes de noviembre un extenso reportaje sobre la vida de Isidoro Asurmendi, residente que vive en Amavir Mutilva desde el año 2010. Su historia es la de muchas personas mayores que sufren la soledad en España, en su caso de manera mucho más grave, puesto que no cuenta con familia ni con personas cercanas que suelen visitarle. Esta historia de soledad sirvió para sensibilizar a muchísimas personas en toda España que se volcaron con él enviándole centenares de cartas y regalos. Isidoro se ha mostrado muy agradecido por todas las muestras de cariño que ha recibido.

Soledad. Isidoro, 12 años en la residencia sin una visita: "A veces, cuando vienen a ver a los otros, siento envidia"

PEDRO SIMÓN | JOSÉ AYMÁ (REPORTAJE GRÁFICO) | Pamplona



Renovación de la Misión, Visión y Valores de Amavir

La "Misión, Visión y Valores" es un documento de vital importancia para cualquier organización, porque resume qué es y qué hace (misión), dónde se ve en el futuro y cuáles son sus aspiraciones (visión) y los valo-

res en que quiere sustentar toda su actividad. Amavir contaba hasta ahora con su propio documento de "Misión, Visión y Valores", aprobado por el Comité de Dirección en 2017, pero a finales de 2022 todas las empre-

sas que formamos parte del Grupo Maisons de Famille en Francia, Italia, Alemania y España aprobamos por consenso un único documento que nos represente a todo el grupo.

“

MISIÓN

Proporcionar cuidados y servicios personalizados de alta calidad a aquellas personas que lo necesiten, aunando una atención cercana y familiar con la profesionalidad de un equipo experto apasionado por mejorar día a día.

“

VISIÓN

Ser la compañía de mayor confianza a la hora de proporcionar servicios y soluciones asistenciales para ayudar a cada persona a vivir una vida más fácil, plena e inclusiva.

“

VALORES

- Personas
- Ética
- Positividad
- Excelencia

Jornada Amavir en Barcelona

Amavir celebra el 22 de febrero en Barcelona una nueva edición de sus jornadas de Trabajo Social bajo el título de "Los superpoderes del Trabajo Social: empatía, resiliencia y comunicación". Se contará con las ponencias de Elsa Punset y Carlos Hernández.

Conmemoración del Día de la Violencia de Género

El pasado 25 de noviembre, como es tradición, todas las residencias Amavir organizaron numerosas actividades con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, dentro de nuestro compromiso como miembro del grupo "Empresas por una sociedad libre de violencia de género", auspiciado por el Ministerio de Igualdad del Gobierno de España.