

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



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.



**ACTUALIDAD**

2022, un gran año

Repasamos las últimas festividades navideñas disfrutadas y os animamos a seguir con las planeadas para este año.

Dejamos atrás el año 2022 lleno de vivencias compartidas con residentes y familias. En las últimas Navidades tuvimos fantásticos y variados espectáculos. Así, pudimos escuchar los villancicos en las voces infantiles de los colegios que se acercaron a compartir estas fechas tan especiales con nosotros. También disfrutamos de los grupos de bailes regionales que, con su arte, nos acercaron a cada rincón de la geografía española. Nuestros mayores recordaron aquellos bailes a los que acudían de mozos en las fiestas de sus respectivos pueblos. Y más de uno se lanzó a bailar, mostrando que la alegría es algo que nunca se pierde. No podemos olvidar a las artistas que, micrófono en mano, nos deleitaron con música folclórica y actual. Con sus voces nos animaron a entonar aquellas canciones de toda una vida que con tanto cariño recordamos. La guinda la puso la visita de los Reyes Magos de Oriente. Ellos recogieron las cartas en las que se habían plasmado los deseos y nos prometieron un regalo a cada uno, ya que como siempre nos “habíamos portado muy bien”. A lo largo de este año 2023 nos esperan más celebraciones, fiestas y actuaciones que deseamos disfrutar con todos vosotros. ¡Os esperamos!



La mágica visita de los Reyes Magos.

Los adornos navideños

Participamos en el concurso de belenes de la Comunidad de Madrid.

Al llegar estas fechas, nos preparamos para recibir la Navidad con cariño y emoción. Decoramos el centro con adornos navideños hechos por residentes y familiares. Preparamos las fiestas juntando a los pequeños con nuestros mayores mientras bailamos y cantamos villancicos. Lo que nunca puede faltar es nuestro belén decorado con mucho

dibujo, sin olvidarnos de los Reyes Magos acercándose al portal, guiados por la estrella de Oriente. Como todos los años contamos con la ayuda de Ascensión, amiga del centro. Este año, además contamos con el belén de Primi, una de nuestras residentes que tuvo la amabilidad de ponerlo en la entrada para el disfrute de todos los que pasábamos por allí.



El concurso de belenes.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Lunes**

10:30 h. Musicoterapia y gimnasio. 11:15 h. Ergoterapia, psicomotricidad y estimulación cognitiva. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Cine.

Martes

10:30 h. Taller de actualidad, gimnasio y terapia ocupacional. 12:30 h. Terapia ocupacional. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Manualidades.

Miércoles

10:30 h. Charla y coloquio, bingo (cd), terapia ocupacional y gimnasio. 12:30 h. Musicoterapia, taller de actualidad y estimulación cognitiva. 17:00 h. Gerontogimnasia y musicoterapia.

Jueves

10:30 h. Musicoterapia, terapia ocupacional, gimnasio, charla y coloquios. 12:30 h. Estimulación sensorial, taller de actualidad y adivinanzas. 17:00 h. Juegos deportivos (JJ.OO.).

Viernes

10:30 h. Gimnasia, manualidades (cd), taller de relajación y gimnasia. 12:30 h. Terapia funcional. 15:30 h. Musicoterapia. 17:00 h. Bingo.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Marzo**

Manualidad especial de primavera. Fiesta de aniversario de la residencia. Actuación de Estrella y Antonio. Excursión al Museo Sorolla. Fiesta de cumpleaños del mes.

Abril

Actuación de primavera con María Gracia. Actividad especial de Semana Santa. Fiesta de cumpleaños del mes.

SERVICIOS**Peluquería**

Martes de 10:00 a 15:00 h.

Podología

Jueves de 10:00 a 15:00 h.

**HOY COMEMOS** Belén

Espinacas con bechamel

INGREDIENTES

Cebolla, aceite de oliva, espinacas, ajo, pimienta, sal, mantequilla, harina, leche, nuez moscada y queso rallado para gratinar.

**PREPARACIÓN**

Sofreímos la cebolla en juliana con el aceite, lavamos y escurrimos las espinacas, para rehogarlas y añadimos los ajos picados y salpimentamos. Derretimos la mantequilla en un cazo, espolvoreamos la harina, mezclamos y cocemos por 2 minutos. Incorporamos la leche, dejamos que cueza por 10 minutos, salpimentamos, condimentamos con nuez moscada, mezclamos y añadimos queso rallado y horneamos en posición grill a 180º C.

CUMPLEAÑOS**Marzo**

04/03 Carmen Ruiz
06/03 José Luis Lacorte
06/03 Luis López
08/03 José Luis Gómez
09/03 Félix Ureña
10/03 Concepción Hidalgo
11/03 Mercedes Revuelta
12/03 Lidia Pintado
13/03 Marina Martín
13/03 Félix Retana
13/03 Anastasia Sepúlveda
14/03 Isabel Morales
14/03 Presentación Rico
15/03 Felisa Vara
19/03 Catalina Moreno
19/03 Josefina Sancho
23/03 Ramón Asensio
23/03 José Luis Calero
23/03 Josefa García
26/03 Manuela Calderón
27/03 Eufemia del Valle
27/03 Ana López
30/03 Francisca Racionero
30/03 Enriqueta San Román

Abrial

02/04 María Navas
03/04 Albert Hoykaas
05/04 Inocencia Velayos
06/04 Fe Fernández
07/04 María Rodríguez
08/04 Rosario Medina
10/04 Trinidad Rodríguez
12/04 Manuela Guerrero
16/04 Josefa Barambio
17/04 María Fernández
25/04 Mari Luz Bejarano
25/04 Isabel Illera
26/04 Lázaro Benito
27/04 Maite Hidalgo
30/04 Antonio Huertas

SECRETOS DE MI TIERRA

La mina de Arnao.

La mina de Arnao

Para todos a los que les guste el norte de España, una excursión que no puede faltar en la agenda es la visita al Museo de la Mina de Arnao. La mina de Arnao, ahora museo, fue el primer yacimiento hullero ubicado debajo del mar. Esta explotación minera está situada en el concejo de Castrillón en Asturias y es la primera mina submarina de

Asturias. Llama la atención por estar situado en un enclave natural a orillas del mar Cantábrico. Una curiosidad de esta mina es que se pueden ver en sus galerías fósiles de animales marinos. Esto y otros datos interesantes hacen que la visita a la misma valga mucho la pena si uno se encuentra en esta zona de Asturias.

AYER Y HOY

Antes

Catalina Moreno Jiménez, de 91 años, está agradecida por la vida que le ha tocado vivir; nos cuenta que solo podría contarnos anécdotas felices. Se siente llena de amor, especialmente por el último regalo que ha recibido de la vida, su biznieta Amelia, nacida en la tarde del 11 de enero. Felicidades bisabuela.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Inmaculada Gallego Muñoz



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Aunque posiblemente muchos ya lo sabréis, me gustaría aprovechar la oportunidad que me brinda el periódico para despedirme de todos vosotros a través de estas líneas. Lo cierto es que se trata de una despedida “a medias” porque no dejo esta gran compañía, sino que me traslado como directora a otro centro del grupo: Amavir Alcorcón. Han sido 13 años en los que he tenido el placer de liderar un gran equipo de trabajo, estupendos profesionales de los que he podido aprender y, de los que, sin duda, seguiré aprendiendo. A todos y cada uno de los trabajadores y trabajadoras que componéis esta familia que es Amavir Puente de Vallecas, ¡gracias, gracias de corazón! De la misma manera, eternamente agradecida a todos los residentes y usuarios de centro de día; sois el motor de nuestra vida laboral, a quien nos debemos y seguiremos debiendo. Gracias también a todos los familiares que habéis depositado vuestra confianza en nuestros cuidados y que tanto nos habéis apoyado en los momentos buenos y en los “no tan buenos”. No me gustan las despedidas porque dejan sabor “amargo” y es cómo me siento cuando pienso en cerrar esta etapa de mi vida, pero como he dicho es un cambio, no una despedida. Solo me queda agradecer a todas las personas que habéis estado cerca de mí el cariño y la confianza que me habéis regalado, que me ha permitido crecer como persona y aprender de todos vosotros. No os olvidaré y prometo estar siempre cerca. Un fuerte abrazo.

COSAS DE CASA

La alergia primaveral

Cómo combatir los síntomas alérgicos.

Los síntomas asociados a las alergias primaverales son muy variados, ya que afectan a diferentes partes de nuestro cuerpo como los ojos, la nariz, la garganta o los pulmones. Los principales síntomas de la alergia al polen son los siguientes: Conjuntivitis, picor en nariz, garganta y paladar, congestión nasal y estornudos, dificultad para respirar, tos y pitidos. Este conjunto de síntomas es conocido como asma polínico. ¿Cómo se trata la alergia al polen? Existen dos métodos que permiten tratar la alergia al polen: La inmunoterapia, más conocida como vacuna de la alergia. Este tratamiento consiste en la administración -por vía subcutánea o sublingual- del elemento que provoca la alergia en dosis cada vez más elevadas, hasta un máximo preestablecido por el médico especialista en alergología. Este proceso puede durar entre 3 a 5 años y es el único tratamiento capaz de mejorar la alergia e incluso puede lograr que esta desaparezca. Por otro lado, están los antihistamínicos. Son unos medicamentos que permiten aliviar los síntomas de la alergia. Antes de someterte a cualquiera de estos tratamientos debes consultar con tu médico o a tu farmacéutico. ¡No te automediques!



Pruebas de sintomatología.

QUIÉN ES QUIÉN

Lucía Gómez-Arevalillo, trabajadora social

“¡Bienvenida a nuestro nuevo fichaje!”.

Edad: 23 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: El cariño de los profesionales con los residentes y familias.

Virtud: La perseverancia.

Defecto: La impulsividad.

Aficiones: Leer.

Libro: Todo lo que nunca fuimos.

Película: Cuando te encuentre.

Grupo de música: Maná.

Comida favorita: La tortilla de patatas.

**RECUERDOS**

Refranes de Carnaval

Domingo de Carnaval, mucho vino y poco pan.

Carnaval lluvioso, Semana Santa zurraposa.

En Carnaval todo pasa, hasta los novios a las casas.

Ese tiene cara de Jueves Santo y hechos de Carnaval.

Para Carnaval, comer y beber hasta reventar, y luego ayunar.

Carnavales al sol, Semana Santa al carbón.

Si en martes de Carnaval te casas, no habrá hijos ingratos en tu casa.

No hay Carnaval sin luna, ni Semana Santa a oscuras.

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 puntuaron 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 suelan 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.