

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



Amavir abre una nueva residencia en Ciudad Real, la sexta de la compañía en Castilla-La Mancha

La alcaldesa visitó el centro para conocer sus instalaciones y a sus primeros usuarios.

El pasado 1 de marzo abrió sus puertas la nueva residencia para personas mayores Amavir Ciudad Real, ubicada en la calle Tetuán 1 de esta capital castellano-manchega. La residencia dispone de 158 plazas repartidas en 113 habitaciones (68 individuales y 45 dobles). Es la segunda residencia de Amavir en esta provincia (junto a la que gestiona en Tomelloso), la sexta en Castilla-La Mancha y la número 43 en el conjunto de España. Pocos días después de la apertura, la alcaldesa de Ciudad Real, Eva María Masías, realizó una visita para conocer a los primeros usuarios y recorrer las instalaciones. La residencia se estructura en planta baja y cuatro plantas y está dividida en unidades de convivencia independientes, cada una con su propia sala de estar y comedor. Es una residencia urbana, ubicada en el centro de la ciudad, y dispone de terrazas en cada planta y de una gran terraza en la azotea para disfrute de residentes y familiares. Va a dar empleo a un centenar de personas.



A punto de terminar las obras de Amavir Santa Cruz de Tenerife

Este año está prevista también la apertura de la residencia Amavir Santa Cruz de Tenerife, de 104 plazas, cuyas obras de construcción se encuentran ya en su última fase. Será el segundo centro de Amavir en la isla de Tenerife y la cuarta residencia en las Islas Canarias.



Otros proyectos en construcción

Además del centro de Santa Cruz de Tenerife, en estos momentos están en obra otras residencias, que se irán abriendo paulatinamente en los próximos años: Amavir Ciudadcampo, Amavir Vicálvaro y Amavir La Florida (Madrid), Amavir Albacete, Amavir Jaén, Amavir Oviedo, Amavir Córdoba y Amavir Granada.

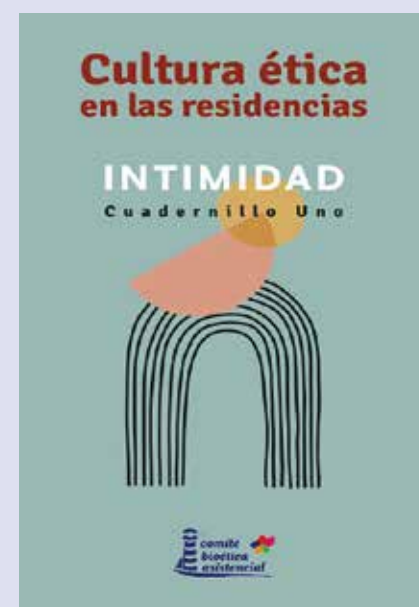
El Comité de Bioética de Amavir lanza una colección de cuadernillos para difundir la cultura ética en las residencias

El primer cuadernillo, sobre la intimidad en la tercera edad, ya está disponible en nuestra web.

El Comité de Bioética de Amavir ha lanzado su proyecto “Cultura ética en las residencias”, con el que pretende fomentar la cultura ética entre los profesionales de la compañía. Este proyecto incluye la publicación periódica de cuadernillos didácticos sobre aspectos relacionados con la bioética y la atención a las personas mayores. El primero de ellos, que está ya disponible en nuestra web, se centra en la intimidad en la tercera edad. Los próximos, que se irán publicando en los próximos meses, versan sobre edadismo, infantilización y paternalismo, y acompañamiento en el final de la vida. En todos los cuadernillos se incluye una introducción teórica y ética, un marco legal y una serie de recomendaciones prácticas para que puedan ser puestas en marcha en las residencias.

¿Qué es el Comité de Bioética de Amavir?

Este comité, creado en 2019, está formado por un equipo de personas de diferentes disciplinas cuya misión es promover, fomentar, difundir e impregnar la cultura ética de la atención en los centros de Amavir, mejorando así la calidad asistencial que se presta a sus usuarios. Cualquier usuario, familiar o profesional puede dirigir sus consultas al comité a través del formulario habilitado en nuestra página web (www.amavir.es).



Elsa Punset, invitada a la V Jornada de Amavir en Madrid dirigida a profesionales sociosanitarios

Elsa Punset, una de las mayores expertas a nivel internacional en inteligencia emocional, será la invitada en la quinta edición de las jornadas Amavir en Madrid dirigidas a profesionales sociosanitarios, que tendrá lugar el próximo 31 de mayo en el Hospital Clínico San Carlos. El tema de esta jornada será “Relacionarnos con el sufrimiento y ser felices” y se contará también con la presencia del psicólogo clínico Juan Pedro Arzibu.

Amavir presenta su Plan de Sucesión Interna en el Congreso Nacional de la Dependencia

La directora de Recursos Humanos de Amavir, Marián Bautista, fue una de las invitadas al IV Congreso “Dependencia y Sanidad”, celebrado en IFEMA (Madrid), en el que impartió la ponencia “Apostar por el talento interno como clave para el éxito empresarial”. Bautista incidió en la importancia de apostar por el desarrollo y promoción de las plantillas, poniendo como ejemplo el Plan de Sucesión para la Detección del Talento Interno de Amavir.





Centro con plazas
concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

La hidratación de la piel en los mayores

Consejos para mantener la epidermis en perfecto estado.

La piel, con el paso de los años va cambiando y está condicionada por factores ambientales, genéticos, nutricionales y por factores como la exposición solar. Con la edad, la capa externa de la piel (epidermis) pierde densidad, por lo que cada vez es más delgada. El sol es la principal causa de envejecimiento en la piel, por lo que debemos aplicar crema con FPS, pero no debemos olvidar que la vitamina D es importante para fijar el calcio en los huesos (sus niveles bajos provocan pérdida de densidad ósea, lo que conlleva a huesos más frágiles), la sintetizamos con ayuda de los rayos solares, por tanto, debemos pasear con nuestros mayores bajo la luz del sol con las medidas oportunas (no en horas centrales, no con sol directo...). También es recomendable aplicar cremas hidratantes después de la ducha, ya que el agua reseca la piel debido a que se eliminan las grasas naturales de esta. Es importante tener una alimenta-



Tomando agua para hacer frente al calor.

ción rica en frutas y verduras, por su alto contenido en agua y vitaminas. Beber suficiente agua, para el buen funcionamiento del organismo y evitar la deshidratación. Usar jabones sin alto contenido en sulfatos, ya que resecan la piel. Y la temperatura del agua en la ducha, cuanto más caliente más reseca la piel. Hay que humidificar el ambiente tanto en verano como en invierno para mantener la hidratación.

El jardín aromático del centro

Llegan nuevos aromas a nuestro jardín.

De nuevo vamos a poner en marcha “el jardín de los aromas”. Poco a poco vamos a ir replantando diferentes tipos de plantas aromáticas en el patio. Además, os queremos pedir ayuda por si tenéis en casa este tipo de plantas y nos queréis ayudar a plantarlas y a saber de sus cuidados. También vamos a intentar poner varios carteles para que todo el mundo sepa qué planta es y qué beneficios tiene. Os animamos a que colaboréis con nosotros en esta iniciativa que puede ayudarnos tanto en terapias para nuestros mayores. ¡Muchas gracias!



Plantas aromáticas para nuestro jardín.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Estimulación verbal, musicoterapia, bingo, coro, cine, voluntariado, juegos de mesa, baile terapéutico, laborterapia, como en casa, teatro de títeres, eventos extraordinarios y cumpleaños.

Fisioterapia

Programas de mantenimiento, encamados, caídas, patologías crónicas, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, transferencias y apoyos, agudas, gerontogimnasia, deambulación y baile terapéutico.

Psicología

Gimnasia mental, estimulación cognitiva, mantenimiento cognitivo, unidad de convivencia, manejo de conducta, intervención individual, relajación, laborterapia, teatro de títeres y como en casa.

Terapia ocupacional

Rehabilitación funcional y cognitiva, aromaterapia, gerontogimnasia, gimnasia de manos, AVD's, Montessori, yogaterapia, repostería y estimulación cognitiva.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Mayo

Terapia con animales.
Salida al mercadillo.
San Isidro.
Visita a museos o lugares emblemáticos de Madrid.
Jornadas intergeneracionales.
Cumpleaños.

Junio

Terapia con animales.
Salida al mercadillo.
Visita a museos o lugares emblemáticos de Madrid.
Jornadas intergeneracionales.
Cumpleaños.

SERVICIOS

Cafetería

De martes a domingo de 10:00 a 20:00 h.

Peluquería

De martes a viernes de 09:00 a 16:00 h.

Podología

Dos días al mes.

CUMPLEAÑOS



Mayo

03/05 Ramón Ayuso
03/05 Jesús Peña
05/05 Araceli Pérez
08/05 Miguel Cáceres
09/05 Ascensión Granados
09/05 Encarnación Mendoza
16/05 José Pérez
18/05 Antonio Díaz
19/05 Ascensión Aparicio
19/05 Asunción Pérez
23/05 Germán de Lucas
24/05 Manuel Rodríguez
30/05 Emilia Trenado

Junio

01/06 Juana Garrido
03/06 Sagrario Sánchez
04/06 Antonio Carrasco
06/06 María Carmen Marsella
08/06 Luis Ballesteros
08/06 Restituto Rodríguez
09/06 Ricarda de Diego
11/06 Margarita Díaz-Plaza
13/06 María Barriga
13/06 Dolores Ojeda
14/06 Inés Cáceres
17/06 Joaquín González
18/06 Paula Juana González
18/06 Ángel Martín
19/06 Gervasia Martín
19/06 María Teresa Úbeda
24/06 José María Jérica
27/06 Paula Ayuso
28/06 Socorro Merchán
30/06 Lucina Fánix Romero

HOY COMEMOS Ismael

Rosquillas de anís

INGREDIENTES

Huevos, azúcar, aceite, anís, harina y levadura.

PREPARACIÓN

Ponemos un huevo con azúcar y mezclamos bien. Añadimos el aceite y el anís y volvemos a mezclar. Ponemos poco a poco la harina y la levadura. Amasamos primero con las varillas y después a mano hasta obtener una masa homogénea. Una vez hecha la masa, tomamos porciones y les damos forma de rosquilla. Intentamos que queden más o menos del mismo tamaño. Colocamos papel de horno en una bandeja y ponemos las rosquillas sin amontonar. Batimos un huevo y untamos la parte superior de las rosquillas. Espolvoreamos azúcar sobre ellas y horneamos a 180° C por 30 minutos.



Rosquillas de anís.

SECRETOS DE MI TIERRA

San Isidro, el patrón de Madrid

Como cada 15 de mayo, en Madrid celebramos la fiesta de nuestro patrón, San Isidro Labrador. Qué recuerdos nos traen esos días en la pradera junto a nuestra familia y amigos. Qué recuerdos aquellos días bailando chotis y entablando conversaciones con el resto de madrileños hasta altas horas de la tarde... Esperemos que disfruten estas fiestas tanto como nosotros que, como siempre, disfrutaremos de una buena limonada fresquita y de todo tipo de rosquillas. ¡Viva San Isidro, viva Madrid!

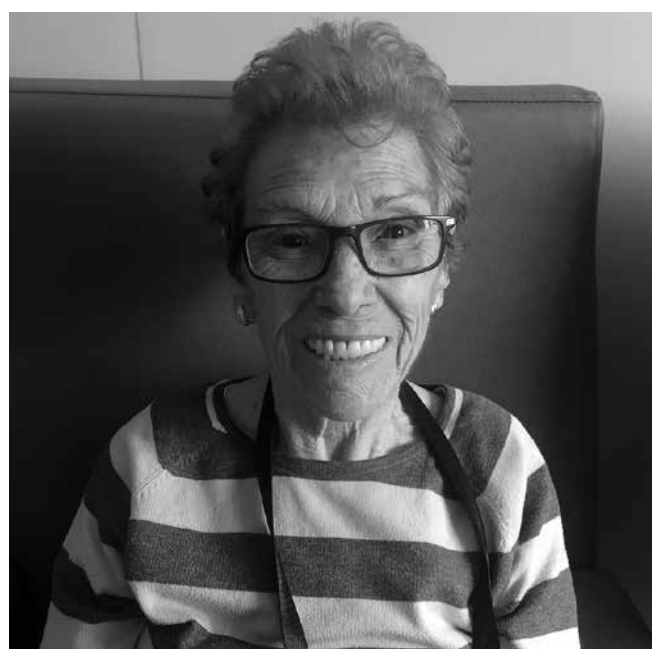


Rosquillas por San Isidro Labrador

AYER Y HOY



Antes



Después

Soledad Sanz nació en Torrejoncillo del Rey, provincia de Cuenca en el año 1937. Sus padres, Gregorio y Paula, decidieron tener una familia muy numerosa, tanto que tuvieron 12 hijos. Soledad conoció a su marido, con el que estuvo casada durante muchos años, en un bautizo de unos amigos en Madrid, y el amor la hizo trasladarse del pueblo a Madrid. Aquí trabajó sirviendo en casas y cuidando niños, especialmente en la del hijo del dueño de Hoteles Meliá.

CARTA DE LA DIRECTORA

Inmaculada Gallego Muñoz



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Comienzo una nueva etapa en Amavir Alcorcón con mucho ánimo e ilusión, con proyectos interesantes, pero, sobre todo, con muchas ganas de trabajar para ofrecer a nuestros mayores todo lo que se merecen. En primer lugar, quiero dar las gracias a todas y cada una de las grandes personas que formáis la familia de Amavir Alcorcón. A todos los profesionales del centro, que cada día dan lo mejor de sí mismos por el bienestar de nuestros residentes sin flojear ni un solo instante y, por supuesto, a nuestros residentes y familiares, que son la razón de ser de todo lo que hacemos. Gracias por el recibimiento tan afectuoso y personalizado que estoy recibiendo día a día por parte de todos los integrantes de esta gran familia. Les pido el tiempo necesario para llegar a conocerlos, aunque no me cabe la menor duda de que entre todos llegaremos a conseguir todo lo que nos propongamos. Muchas gracias a todos por apoyo que me estáis dando en estos momentos tan importantes para mí.

COSAS DE CASA Manuel Rodríguez

Patio de butacas

Aquellos maravillosos años.

Una perla suelta. Ahora en nuestros tiempos vemos que muchos temas sociales pasan muy de prisa. Las modas, las palabras y el cine no iban a ser menos. Mientras en décadas anteriores una película de éxito podía llevarse meses y meses en la cartelera, ya que para poder verla había una o dos salas de cine como mucho, incluso en grandes ciudades, ahora no. Hay tantas vías para poder contemplarlas: cines, vídeos, ordenador, pirateo, multicines... Esta introducción sirve para hablar de una película que creo que no ha disfrutado del favor del público, pese a su calidad. Se trata de Green Book (El libro verde), en ella vemos muchas de las vicisitudes que pasan recorriendo buena parte del este de los EE. UU. Un hombre blanco con amistades peligrosas que hace de chófer y guardaespaldas del segundo pasajero: un pianista de élite negro. Viggo Mortensen es el chófer y estuvo nominado al Oscar, aunque sin conseguirlo. Fue el "pianista" quien se llevó este premio en la ca-



Cine al aire libre.

tegoría de mejor actor secundario. Una película muy recomendable, una perla suelta. Por cierto, "El libro verde" que da título a la cinta existe y contiene una relación de hoteles a lo largo de los EE. UU., donde un negro puede hospedarse sin problemas.

QUIÉN ES QUIÉN

Aroa Martínez, coordinadora SS. GG.

"Me gusta el trato con los residentes y compañeros".

Edad: 39 años.

En Amavir desde: 2021.

Lo mejor de Amavir: El trabajo en equipo.

Virtud: La alegría.

Defecto: La impaciencia.

Aficiones: Leer, pasear, y realizar escapadas con mi Camper.

Libro: El código Da Vinci.

Película: Prácticamente magia.

Grupo de música: Música pop.

Comida favorita: Paella.



RECUERDOS

Portillo

Don Ángel Martín recuerda con mucho cariño su pueblo Portillo. Portillo se encuentra en la provincia de Valladolid, y pertenece a la comarca de Tierra de Pinares. Lo que más recuerda es su castillo del siglo XV, que se usó como prisión. Ángel también destaca de su pueblo los dulces, en especial los mantecados de Portillo, los cuales se caracterizan por estar bañados por ambas caras. También nos habla del día de las empanadas, una costumbre que se celebra desde tiempos inmemoriales, en el que la gente de Portillo se va a celebrar ese día todos juntos al monte.

La consejera de Política Social de Madrid visita Amavir para conocer sus programas de terapias con animales

Concepción Dancausa estuvo en nuestra residencia Amavir Ciudad Lineal durante el transcurso de una de estas sesiones.

La consejera de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid, Concepción Dancausa, visitó hace unas semanas nuestra residencia de mayores Amavir Ciudad Lineal para conocer de primera mano las terapias con animales que se llevan a cabo en este y otros centros de Amavir. En este caso, las terapias se desarrollan en colaboración con la asociación MaeveNiall. Está demostrado que la compañía de los animales reporta numerosos beneficios a las personas mayores. Les anima a pasear, activando sus funciones físicas, y disminuye su nivel de estrés, lo que facilita las relaciones sociales. Además, supone un estímulo mental, al evocar recuerdos de anteriores mascotas, y aumenta su interés por comunicarse con el exterior, una situación que genera un incremento de su atención y motivación de manera espontánea. La mayoría de las mascotas utilizadas en estas sesiones son perros y gatos con características y adiestramiento específicos para convertirse en co-terapeutas.



La directora general de Amavir, invitada a un acto institucional con motivo del Día de la Mujer

El evento se celebró en la Cámara de Comercio de Madrid y contó con la presencia del alcalde de la capital.

La directora general de Amavir, Lourdes Rivera, participó como ponente en el foro “Empresarias que inspiran: mirada al futuro desde el liderazgo”, organizado el pasado 8 de marzo por la Cámara de Comercio, Industria y Servicios de Madrid, en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, con motivo del Día Internacional de la Mujer. El acto estuvo presidido por el alcalde de la capital, José Luis Martínez-Almeida. Por otro lado, y coincidiendo también con el Día Internacional de la Mujer, Amavir se ha unido un año más a la Fundación Adecco para la conmemoración de esta fecha. Este año, la entidad pone de manifiesto la vulnerabilidad de la mujer en el empleo: el 30% de las mujeres en edad laboral se encuentran en riesgo de exclusión, según datos del INE.





Así somos los trabajadores y trabajadoras de Amavir

Radiografía de las 4.372 personas que conforman la plantilla de la compañía en 2022.

En Amavir contamos con un equipo humano formado por **4.372 profesionales cualificados con una clara vocación de servicio a los mayores**, capaces de conjugar el cumplimiento de un sistema integral de

alta calidad asistencial con el cariño, la atención y el respeto hacia las personas, buscando que los residentes y sus familiares se sientan siempre como en su propia casa.

Plantilla total

4.372

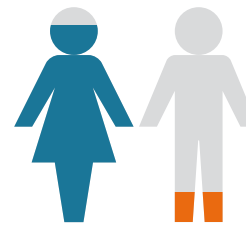
profesionales

(un 5% más que el año anterior)



Por sexo

87%
mujeres



13%
hombres

Por nacionalidad

Espanoles **84,6%**

Extranjeros (de un total de 52 países) **15,4%**



Por rango de edad

< 26 años **7,9%**

Entre 26 y 35 años **18,4%**

Entre 36 y 45 años **23,5%**

Entre 46 y 49 años **11,7%**

Entre 50 y 54 años **13,7%**

Entre 55 y 60 años **16,0%**

> 61 años **8,7%**



Distribución de la plantilla por lugar de trabajo

C. de Madrid **55,5%**

Navarra **15,0%**

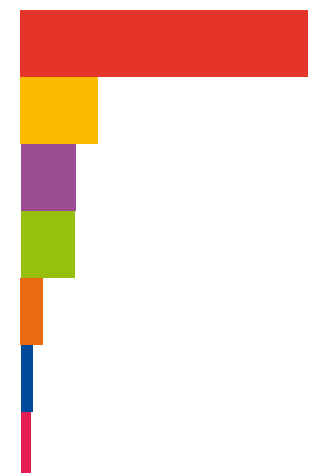
Castilla-La Mancha **10,6%**

Cataluña **10,4%**

Canarias **4,3%**

Castilla y León **2,3%**

Murcia **1,9%**

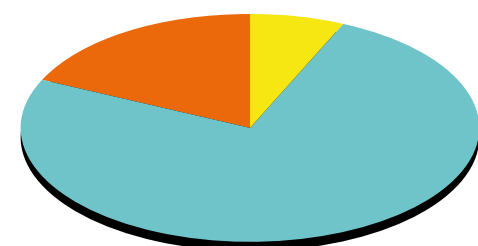


Por categoría profesional

Administración **6,9%**

Asistencial **75,2%**

Hostelero **17,9%**



Plantilla con alguna discapacidad

2,41%



Formación a la plantilla

34.002 horas (un 11,5% más que el año anterior)