

# 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.

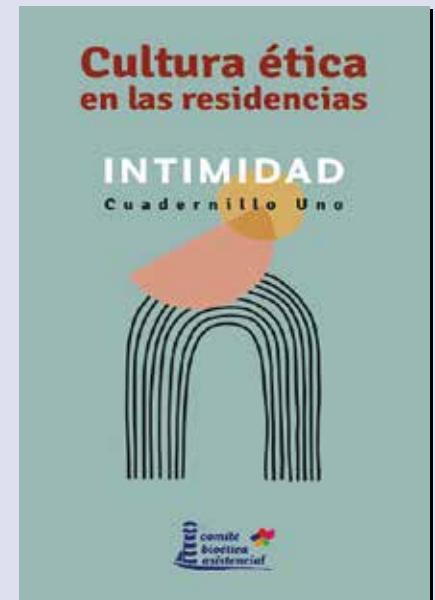
# El Comité de Bioética de Amavir lanza una colección de cuadernillos para difundir la cultura ética en las residencias

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](http://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 Arzibú.

## 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.



**ACTUALIDAD**

# Llega la primavera y las alergias

## Malos tiempos para los alérgicos.

En primavera suben las temperaturas, el sol sale más a menudo, la gente sale a la calle y parece estar más contenta, las terrazas se llenan... Sin embargo, esta estación del año no trae consigo únicamente cosas buenas. Para muchos, la primavera es sinónimo de astenia y/o de alergia al polen. Entrando un poco más de lleno en la alergia al polen, la también conocida como polinosis afecta a cerca de 8 millones de españoles. Según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Crónica (SEAIC), esta se da con mayor frecuencia en ambientes urbanos que rurales, ya que la contaminación atmosférica favorece su efecto. Los alérgenos primaverales, como el polen de árboles y del césped, pueden causar síntomas de alergias. ¿Cuáles son los principales síntomas de las alergias primaverales? 1. Conjuntivitis. 2. Picor en nariz, garganta y paladar. 3. Congestión nasal y estornudos. 4. Dificultad para respirar, tos y pitidos. Este conjunto de síntomas es conocido como asma polínico. ¿Cómo aliviar estas alergias? Cierra las ventanas y las



La primavera y sus alergias.

puertas de tu casa. Evita salir a la calle entre las 5 y las 10 de la mañana y entre las 7 de la tarde y las 10 de la noche. En el coche, mantén las ventanillas subidas. Evita salir los días de viento. No seques la ropa al aire libre. Utiliza gafas de sol. No vayas al campo ni te tumbes sobre el césped. La mascarilla puede ser un gran aliado, ya que te ayudará a aliviar los síntomas.

# Llega el buen tiempo y nuestro aniversario del centro

## Mayo es época de celebraciones.

Creo que os habréis dado cuenta, pero ya tenemos aquí el buen tiempo y como todos los años en el mes de mayo, en nuestra residencia celebramos el aniversario del centro. La semana del 22 al 28 de mayo tendremos varios eventos con los residentes y propondremos alguno con las familias, habrá yincana, concursos, actuaciones y, si es posible, celebraremos una comida al aire libre para poder disfrutar todos juntos. No os olvidéis de poneros los gorros y llevar a mano una botella de agua, que se presenta un verano caluroso.



Nos visita la Banda Municipal de la Policía.

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

11:00 h. Estimulación cognitiva.  
15:30 h. Movilizaciones.  
18:00 h. Juegos populares.

**Martes**

11:00 h. Ocio y gerontogimnasia.  
12:00 h. Tertulia literaria.  
17:00 h. Cine.

**Miércoles**

12:00 h. Entrenamiento de la memoria.  
15:30 h. Actividades musicales.

**Jueves**

11:00 h. Estimulación sensorial.  
15:30 h. Gimnasia virtual.  
17:30 h. Actividades propositivas.

**Viernes**

10:15 h. Actividades lúdicas.  
15:30 h. Ocio y tiempo libre.  
17:30 h. Bingo.

**Todos los días**

Entrenamiento de las ABVD, programa de vida activa y programa de comunicación con familias.

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Mayo**

Salida a Casa de Campo.  
Fiestas de aniversario.  
Reunión con las familias.  
Concursos, yincana y paella en el jardín.

**Junio**

Salida a una exposición en El Retiro (Museo Velázquez).  
Visita al Museo del Prado.  
Taller de frutas.  
Juegos en el jardín.

**SERVICIOS****Peluquería**

Lunes a viernes a partir de las 10:00 h.

**Podología**

Dos jueves al mes a partir de las 10:00 h.

**Eucaristía**

Sábados a las 18:00 h.

**Cafetería**

Lunes a domingo de 09:00 a 19:45 h.

**CUMPLEAÑOS****Mayo**

01/05 Ascensión Gutiérrez  
03/05 Milagros García  
03/05 Basilisa Aparicio  
04/05 Carmen Chaichio  
04/05 Porfiria Peral  
05/05 Purificación de los Mártires  
05/05 Milagros Torres  
09/05 María Ovejero  
11/05 Juan López  
12/05 Domingo García  
13/05 Isabel Márquez  
15/05 Francisca Garrido  
15/05 Rodolfo Tornero  
16/05 Carmen Gómez  
18/05 Esperanza Caballero  
18/05 Arminda Fernández  
19/05 Ana María González  
20/05 Bernardina Marco  
20/05 Carmen Rodríguez  
24/05 Concepción Martínez  
24/05 Ana María Sáenz  
26/05 Ascensión Morán  
27/05 Mercedes Aguilera  
29/05 Enriqueta Huerta  
30/05 Rosario Aguado  
31/05 Flora Ferrera

**Junio**

06/06 Justo Cercas  
07/06 Ramona Rodríguez  
08/06 José Cifuentes  
08/06 José Hitado  
14/06 Casimiro García  
15/06 Carmen Nacarino  
16/06 Ángela Ramírez  
17/06 María Gil  
18/06 José Luna  
20/06 Rosario Buero  
20/06 Amelia Pérez  
24/06 Juana Morales  
26/06 Juana Olalla  
27/06 Araceli Ordad  
27/06 Luisa Roldán  
28/06 Julia Hernández  
28/06 Javier Rico

**HOY COMEMOS** Pilar Igualada de Julián

# Morteruelo

**INGREDIENTES**

Hígado de cerdo, oreja de cerdo, carne de caza, aceite, ajo, pan rallado, especias y pimentón.

**PREPARACIÓN**

Rehogamos el hígado en aceite con ajo. Por otro lado, cocemos el agua, el pan rallado, especias y otras carnes como la oreja del cerdo. Cuando se deshaga bien sacamos de la cazuela y desmenuzamos todo en un mortero. Ponemos ajo a freír y echamos en ese aceite todo lo cocido, añadimos pimentón y lo batimos todo. Lo podemos acompañar con unos picatostes.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

Las murallas intactas de Ávila.

## Soy abulense

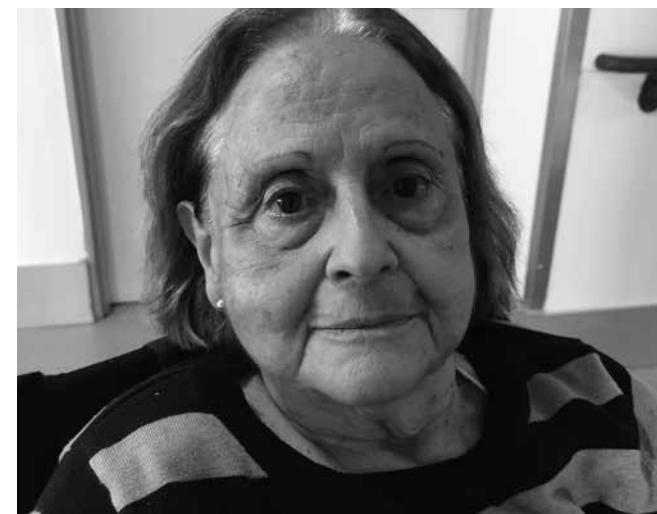
Mi tierra, Ávila, se encuentra situada junto al curso del río Adaja y se trata de la capital de provincia más alta del país, en virtud de lo cual en su casco urbano son relativamente frecuentes las nevadas durante el invierno. La ciudad presenta un clima mediterráneo continentalizado, con matices montañosos. Recuerdo de jóvenes pasear por El Grande, la plaza principal, donde se encuentra la estatua de Santa Teresa. Nos gustaba ir a bailar a una famosa discoteca de Ávila. Allí viví hasta los 22 años y estudié magisterio, aunque más tarde aprobé

una oposición y trabajé para el Ministerio del Aire. Me casé con una amiga de la infancia, Sonsoles, en la Iglesia de la Sagrada Familia, tuve dos hijos y cuatro nietos, hemos sido muy felices. Quiero recordar los grandes monumentos de mi tierra y su gastronomía. Es conocida por sus murallas medievales intactas, que por la noche se iluminan y ofrecen una imagen espectacular de la ciudad. Su Catedral y la Basílica de San Vicente destacan junto al Ayuntamiento, que es patrimonio mundial de la UNESCO. No se puede pasar por Ávila y no probar sus famosas judías de Barco, las patatas revolconas y sabrosos chuletones. De repostaría destacamos las yemas de Santa Teresas.

**AYER Y HOY**

### Antes

Rosario Buero ejerció de profesora durante cuarenta años, le gusta escuchar música de los Beatles, las manualidades, juegos de mesa, salir con las amigas, viajar y también pertenecía a un coro. En la actualidad continúa colaborando en actividades del centro. Conserva una gran sonrisa, es de buen carácter y continúa siendo muy sociable. Como virtud, hay que destacar su fuerza para continuar hacia delante.



### Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Ana Palacios



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

A la lectura de estas líneas ya habremos dejado el frío atrás y estaremos disfrutando del buen tiempo que trae consigo la primavera. Con ella, vuelven los paseos más allá del recinto de la residencia, las salidas a disfrutar de las cafeterías y, cómo no, para aprovechar los magníficos exteriores con los que contamos. Estamos ya empezando a preparar actividades con las que podamos disfrutar de todos estos espacios. Dentro de toda esta planificación, me alegra informaros de que hemos retomado el programa Amavir en Familia. A través de estas sesiones mensuales, llevadas a cabo por nuestros profesionales, esperamos poder crear un espacio de asesoramiento e intercambio de información de aquellos asuntos que os resulten de interés relacionados con la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. En estas sesiones, contaremos con los diferentes departamentos del centro, con el objetivo de acoger todas las necesidades y que dispongáis del máximo de información para facilitar el acompañamiento presencial y emocional a vuestro familiar. Os iremos informando de la fecha y la hora con antelación para que podáis inscribiros. Estamos seguros de que serán un elemento importante dentro de nuestro día a día. Un fuerte abrazo.

**COSAS DE CASA**

# Poniendo a punto el jardín interior

## Un lugar para las aromáticas.

Llega la primavera y el buen tiempo, por este motivo queremos poner en marcha nuevamente nuestro jardín aromático. Un grupo de residentes se pondrá manos a la obra con la herramienta adecuada para ello y limpiaremos, removeremos y quitaremos las malas hierbas del jardín interior. Primero se van a plantar las flores de temporada: geranios, aloe vera, cactus y, más tarde, las plantas aromáticas como hierbabuena, tomillo, menta, hierba luisa, lavanda y menta chocolate. Sin olvidarnos de algunos vegetales como los tomates Cherry, guindillas, pimientos, calabacines, berenjenas, etc. Dentro de nada veremos todo el trabajo realizado y saldremos a cuidarlo y mimarlo. Es un buen momento para realizar las actividades durante el buen tiempo, así todo estará lleno de color y aroma. En verano es un lugar muy concurrido por nuestros residentes y familiares, dado que se está muy fresquito.



Tiempo de siembra.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Yaneth Yampera, auxiliar

### “Sonríe y vive el momento”.

**Edad:** 34 años.

**En Amavir desde:** 2011.

**Lo mejor de Amavir:** El conjunto de todos.

**Virtud:** La empatía con los mayores.

**Defecto:** La inseguridad.

**Aficiones:** Hacer senderismo.

**Libro:** Por siempre jamás.

**Película:** Titanic.

**Grupo de música:** Pablo Alborán.

**Comida favorita:** La paella.

**RECUERDOS**

## Recuerdos de Celia

Soy de Santibáñez de Béjar, de la provincia de Salamanca. ¡Qué recuerdos tan felices tengo de mi pueblo! Yo estaba de bibliotecaria y allí se reunía toda la gente joven y se realizaban diferentes actividades, teatro, bailes, etc. Mis amigas, Sole, Angelines, Charito, Herminia, Isabel y yo éramos una pandilla que siempre estábamos juntas. En verano se celebraba la fiesta de nuestra patrona, la Virgen del Rosario, los músicos y, sobre todo, “Juanito el del acordeón” y sus trompetistas eran lo que más nos hacía bailar, al son de pasodobles y música de nuestra tierra.

# 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.

