

# 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 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

## ACTUALIDAD

# La importancia de una la alimentación equilibrada

## Los beneficios de las correctas pautas en una dieta sana.

Hoy en día existe una gran preocupación a nivel social en torno a la alimentación, y son abundantes las campañas que intentan concienciar a la población acerca de las pautas correctas de una alimentación sana y equilibrada. Si este es el caso de la población general, ¿qué decir de la población de nuestras residencias? Lo habitual es que nuestros mayores presenten diversas alteraciones, bien en el tipo de dieta, en la textura de la misma, en la necesidad o en no cumplimentar las dietas con suplementos nutricionales, etc. Tengamos en cuenta que nuestros residentes, en muchas ocasiones, no son conscientes de dichas pautas nutricionales y demandan alimentos diversos que ponen en peligro el frágil perfil sanitario que presentan. Por ello, es imprescindible nuestra concienciación, la de sus cuidadores y la de las familias. Tenemos que ser conscientes de que la cumplimentación de las pautas de alimentaciones va a conllevar una mejoría en el estado general de los residentes, llegando en ocasiones a poder eliminar tratamientos



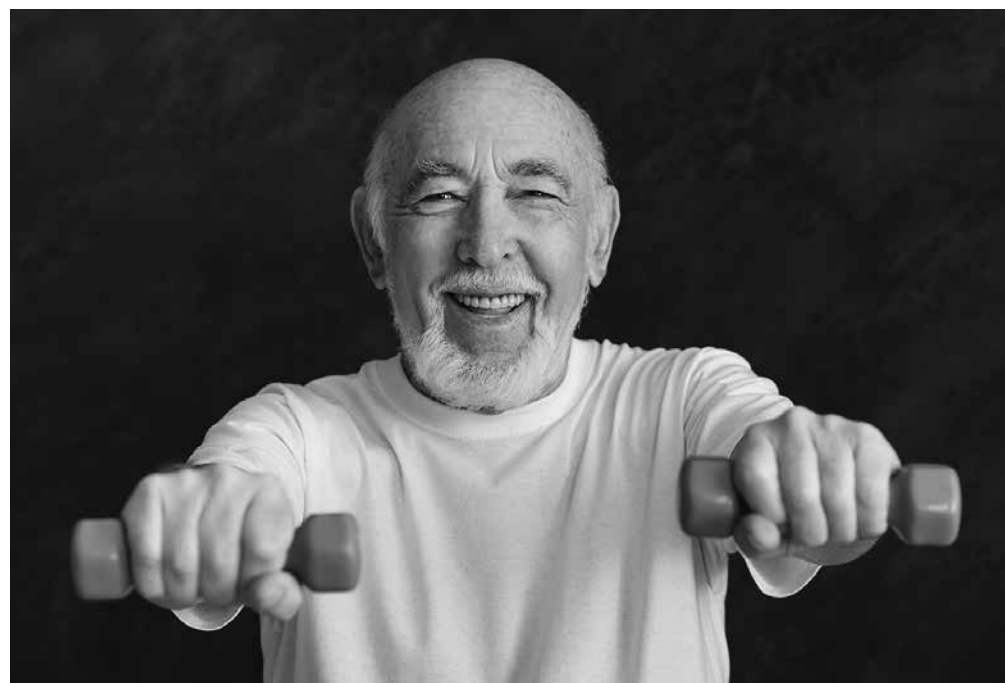
Claves para una alimentación sana.

farmacológicos para las alteraciones dietéticas que presentan. Ellos serán los primeros beneficiarios de las, en ocasiones, molestas restricciones alimenticias. Su cuerpo y su mente lo agradecerán.

# La importancia de tener una vida activa

## Mantenernos activos, fundamental para disfrutar de una buena salud a cualquier edad.

A cualquier edad es importante realizar algún tipo de actividad física para favorecer la movilidad y evitar enfermedades que se aceleran o que son provocadas por el sedentarismo. Con el envejecimiento, las personas mayores suelen hacerse más dependientes, por eso, en personas de tercera edad la actividad física es mucho más importante, ya que de eso depende en gran parte su autonomía e independencia. El ejercicio físico en las personas mayores tiene múltiples ventajas, no solo a nivel físico, sino también mental y emocional. No solo los ayuda a estar más activos, sino que también controla el nivel de azúcar en la sangre, mejora su presión arterial y su respiración.



Una vida activa.



AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Grupo 1

Lunes: Terapia ocupacional, psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Martes: Terapia ocupacional y fisioterapia. Miércoles: Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Jueves: Fisioterapia. Viernes: Fisioterapia, animación sociocultural, psicología y terapia ocupacional.

Grupo 2

Lunes: Terapia ocupacional, psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Martes: Terapia ocupacional y fisioterapia. Miércoles: Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Jueves: Fisioterapia. Viernes: Fisioterapia, animación sociocultural, psicología y terapia ocupacional.

Grupo 3

Lunes: Fisioterapia. Martes: Terapia ocupacional y fisioterapia. Miércoles: Animación sociocultural y terapia ocupacional. Jueves: Animación sociocultural, psicología, terapia ocupacional y fisioterapia. Viernes: Animación sociocultural y fisioterapia.

Grupo 4

Lunes: Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Martes: Terapia ocupacional. Miércoles: Terapia ocupacional. Jueves: Psicología y animación sociocultural. Viernes: Terapia ocupacional.

Grupo 5

Lunes: Terapia ocupacional y fisioterapia. Martes: Animación sociocultural y fisioterapia.

rapia. Miércoles: Terapia ocupacional y psicología. Jueves: Animación sociocultural. Viernes: Terapia ocupacional.

Grupo 6

Lunes: Animación sociocultural. Miércoles: Terapia ocupacional y fisioterapia. Jueves: Psicología. Viernes: Terapia ocupacional y animación sociocultural.

Actividades de ocio tardes

Lunes: Reminiscencia/laborterapia. Martes: Juegos de mesa (ludoterapia). Miércoles: Bolos y juegos dinámicos (ocio y tiempo libre). Jueves: Bingo (ludoterapia). Viernes: Cine.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Actuación.  
Festejo de los cumpleaños de mayo y junio.  
Viernes de cine.  
Bingo especial familias (último jueves de cada mes).  
San Juan.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes y jueves de 09:30 a 18:00 h.

Podología

Miércoles a las 10:00 h (quincenal).

Oficio Religioso

Martes, miércoles y jueves a las 18:30 h. Domingos a las 11:15 h.

Santo Rosario

Martes, miércoles y jueves a las 18:15 h. Domingos a las 11:00 h.

CUMPLEAÑOS



Mayo

- 04/05 Cecilia Barandían
- 10/05 Pilar de la Era
- 10/05 Francisca Viguria
- 15/05 José Quintín Arana
- 15/05 María Molina
- 16/05 M.ª Teresa Berrio
- 20/05 M.ª Teresa Ruiz
- 23/05 Miguel Ángel Sola
- 26/05 María Fe Jurio

Junio

- 03/06 Anunciación Murillo
- 05/06 José Luis Goñi
- 05/06 Pilar Iturri
- 08/06 Corpus Martínez
- 10/06 Catalina Navarrete
- 11/06 Jesús Lerga
- 14/06 Antonio José Irigoyen
- 14/06 Leonor Remírez
- 17/06 M.ª Jesús Larumbe
- 19/06 M.ª Ángeles Torres
- 19/06 Petra Valor
- 22/06 Piedad Cruchaga
- 23/06 M.ª Josefa Conesa
- 24/06 Iolanda Mantu
- 29/06 Pedro Ramírez
- 30/06 Socorro Echarri

HOY COMEMOS Antonia Aguirre

Arroz con pollo, almejas y gambas

INGREDIENTES

Ajos, pimienta, perejil, vino blanco, pollo, almejas, gambas y arroz.

PREPARACIÓN

Sofreímos unos ajos y los echamos en un mortero junto con unos granos de pimienta, perejil y un poco de vino blanco. Batimos todo y reservamos. Picamos el pollo, lo salteamos en la sartén y reservamos. Salteamos también las almejas en la sartén para que se abran. Pelamos las gambas, y ponemos las cáscaras a cocer para después colar y tener un sabroso caldo. Ponemos el arroz a cocer con el caldo preparado. Cuando esté casi hecho, añadimos todos los ingredientes previamente reservados.



SECRETOS DE MI TIERRA

# Las fiestas de abril de Santa Engracia y San Jorge

El mes de abril es el mes de nuestros patronos, Santa Engracia y San Jorge, y los de Azuelo los honramos con un par de días de fiestas. Tras el lanzamiento del cazuelazo, que este año subió más alto que nunca, una cena popular juntó alrededor de una mesa a jóvenes y menos jóvenes para después asistir a la verbenas con una de esas orquestas que en agosto no nos podemos permitir el traerla por superar nuestro presupuesto, y que ahora pagan los jóvenes con lo que recaudan en el bar que ponen en la Plaza de la Paz. Al día siguiente, hay misa y procesión de nuestros santos por los pasillos de la iglesia; ¡qué verdes están ahora nuestros campos! Y tras la misa, la mesa, otra vez al granero todos juntos, mayores, jóvenes y mocetes para dar buena cuenta del vino ofrecido por el Ayuntamiento. Por la tarde, la orquesta hace bailar a los jóvenes y por la noche, nadie se va a la cama hasta no ver los fuegos artificiales que lanza y patrocina la Asociación Santa Engracia



Santa Engracia.

AYER Y HOY



## Antes

Antonia tiene 86 años, nació y creció en Láchar, un bonito pueblo de Granada. Tras casarse se trasladó a Pamplona, donde ha vivido desde entonces. Para Antonia su familia es su mayor tesoro y le encanta pasar tiempo con ellos. Tiene 7 hijos y nada menos que 10 nietos. Siempre le ha gustado mucho la costura y bordar, y ha sido una gran cocinera. Desde que llegó a la residencia nos alegra los días a todos con su felicidad y simpatía.



## Después

CARTA DEL DIRECTOR

Esmeralda Maso Cabezón



Estimados residentes, familias y trabajadores:

Estamos cargados de ilusiones y proyectos en Argaray. Quiero hacer un recorrido de las propuestas que se realizan desde la compañía y, como algunas de las familias os habéis incorporado hace poco con nosotros, tal vez no las conozcáis. En la compañía tenemos vídeos relacionados con “Así se cocina”, donde nuestros residentes nos relatan en directo sus recetas. Se pueden ver en nuestra web. Es muy dinámico y bonito verlos. Por otro lado, tenemos un apartado donde se da a conocer “La experiencia es un grado”, un espacio para que nuestros mayores sean protagonistas de sus relatos. Hago hincapié en estos dos apartados porque desde Argaray os daremos a conocer ambas iniciativas que ya las tenemos preparadas para su puesta en escena. Para el centro es importante el medioambiente en todas sus áreas y no queremos dejar de lado dar a conocer las diferentes iniciativas respecto a este tema, donde principalmente nuestra compañera Mai del área de animación, junto a otras personas del equipo, trabajan para dar a conocer, respetar y valorar acciones relacionadas con el medioambiente. Para conseguir medidas eficaces y eficientes, apostamos por realizar cambios en infraestructuras que suponen inversiones y que vamos incorporando a lo largo del año. Por último, aprovecho estas líneas para recordaros que en Amavir seguimos apostando por los campamentos intergeneracionales. En los mismos, participan hijos de trabajadores del centro y, por supuesto nietos y biznietos de residentes. Animaos a participar, porque es un encuentro maravilloso donde todos salen reforzados: niños y residentes. Quedo a vuestra disposición.

## COSAS DE CASA

# Pintamos la residencia

**“Pintar, pintar, pintar sin parar, mojar y extender y vuelta a empezar”.**

Desde hace varias semanas, nuestro personal de mantenimiento y personal externo están centrados en pintar las diferentes estancias de nuestro centro. Empezaron con algunas habitaciones de la residencia, siguieron con la sala de estar y comedor de primera planta y con habitaciones de la cuarta planta. Teniendo en cuenta el tamaño del centro y la cantidad de habitaciones, es un proceso que durará bastante tiempo. Queremos agradecer vuestra paciencia, ya que se están realizando ciertos cambios de manera temporal, para terminar lo antes posible y no alterar la rutina de nuestros residentes. Para evitar esto último, todo el equipo hemos colaborado en la organización de funciones y tareas, para que los usuarios sigan haciendo su día a día sin incidencias. Os seguiremos informando de los trabajos que se seguirán realizando en la residencia durante los próximos meses.



José Antonio, uno de los pintores, preparando la estancia antes de pintarla.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Marta Manjón, trabajadora social

**“Gente haciendo cosas pequeñas en lugares pequeños; ese es el motor del mundo”.**

**Edad:** 30 años.

**En Amavir desde:** 2022.

**Lo mejor de Amavir:** El equipo.

**Virtud:** Soy paciente.

**Defecto:** Soy indecisa.

**Aficiones:** La música en directo.

**Libro:** La bailarina de Auschwitz.

**Película:** Eduardo Manostijeras.

**Grupo de música:** Milky Chance.

**Comida favorita:** Coulant de chocolate.



## RECUERDOS

## La vida de Marcelino

Marcelino Andueza nos cuenta que tiene 100 años. Nació en Pamplona y vivió toda su vida en el centro de la ciudad. Estudió en las escuelas de San Francisco y, más tarde, en los Salesianos. Recuerda con cariño los viajes en familia a San Sebastián, donde vivía su tía, así como sus viajes por otros países de Europa. Habla francés e inglés y fue el mejor pastelero de Pamplona. Marcelino tiene un perro llamado Díscolo, al que quiere mucho y que actualmente vive con su sobrina. También recuerda con mucha nostalgia a sus amigos de la infancia, se llevaba muy bien con ellos. Ha tenido una vida muy feliz.



# 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.

