

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

Semana de Carnaval en Amavir Cenicientos

Este año como novedad celebramos un concurso de máscaras.

Como cada año, el pasado mes de febrero llegó el Carnaval a Amavir Cenicientos. Este año llevamos a cabo un concurso de máscaras, en el que cada residente fabricó y adornó su propia máscara de Carnaval, dando rienda suelta a la creatividad e imaginación de cada uno, al mismo tiempo que trabajaban su destreza manual. Fue un bonito taller en el que pasaron una mañana agradable y distendida, dando como resultado una gran diversidad de máscaras, unas más elegantes y otras más divertidas. Como no podía quedarse simplemente en un taller de máscaras, posteriormente, y mediante voto secreto, cada uno de los participantes votó a la máscara más carnavalesca, siendo el resultado muy unánime en esta ocasión. Para dar por finalizada la semana de Carnaval y, como ya es tradición en nuestro centro, celebramos el entierro de la sardina, una conmemoración muy divertida y con la que disfrutaron mucho nuestros residentes. Todo aquel residente y/o usuario de centro de día que



El funeral de la sardina en Amavir Cenicientos.

quiso, se vistió de luto y acompañó a nuestro séquito para darle el último adiós a nuestra querida sardina. Llevamos a cabo un pequeño pasacalle por el interior del centro y después de despedirla con la correspondiente misa de funeral, todos disfrutaron de unas riquísimas tostas de sardinillas con tomate.

El Día Internacional de la Mujer

Detrás de cualquier mujer, hay siempre una gran historia escondida.

En el Día Internacional de la Mujer, no podíamos dejar de recordar a todas aquellas grandes mujeres que, por diferentes motivos, han marcado un hito especial en la historia. Para nosotros es una fecha muy entrañable porque tenemos la suerte de poder contar con la colaboración de los residentes en su conmemoración y nos hace sentir orgullosos. Además de dar a conocer los acontecimientos en base a los que se comenzaron a reivindicar los derechos laborales de la mujer, lo intentamos conmemorar de una manera lúdica, seleccionando mujeres célebres y disfrazándonos de ellas. Cada uno expone algo representativo de su historia y entre todos tenemos que descifrar quién es quién. ¡No podemos esperar al año siguiente!



Disfrutando del 8M.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Programa de movilizaciones pasivas, psicomotricidad, reeducación de marcha y equilibrio, rehabilitación de patología aguda y rehabilitación funcional.

Terapia ocupacional

Programa de entrenamiento y rehabilitación en actividades básicas de la vida diaria (ABVD's), entrenamiento y rehabilitación en actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD's), rehabilitación funcional desde T.O., estimulación multisensorial y estimulación cognitiva.

Psicología

Programa de estimulación cognitiva, estimulación multisensorial, atención individualizada en trastornos psicoafectivos, intervención en alteraciones de conducta, intervención en duelo y reminiscencia-atrapa mis recuerdos.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Mayo

15/05 Pincho de San Isidro.
19/05 Salida al mercadillo del municipio.
26/05 Celebración de cumpleaños.

Junio

16/06 Salida al mercadillo del municipio.
23/06 Hoguera de San Juan.
30/06 Celebración de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes de 09:30 a 17:00 y miércoles de 14:30 a 17:00. Previa petición de cita.

Podología

Mensualmente por derivación del equipo de enfermería.



CUMPLEAÑOS



Mayo

02/05 Julia García
12/05 Carmen Sánchez
13/05 Rufino Rúa
16/05 Amparo Díaz
20/05 Ángel García
21/05 Presentación Rey

Junio

06/06 Antonio Gil
09/06 Bernarda Pozo
15/06 Joaquín López
15/06 Ángel Jordán
26/06 Virgilia Ferosel
26/06 Juana Sánchez
29/06 Soledad Vico

HOY COMEMOS Isabel Rodríguez

Albóndigas de bacalao en salsa

INGREDIENTES

Bacalao, ajo, perejil, sal, pan rallado, huevos, harina, aceite, cebolla, pimiento choricero y caldo de pescado.

PREPARACIÓN

Desmigamos 600 g de bacalao y lo mezclamos con 1 diente de ajo, un poco de perejil picado, una pizca de sal, pan rallado y 2 huevos. Formamos albóndigas pasándolas por harina y las freímos. Para la salsa, pochamos media cebolla con carne de pimiento choricero y una pizca de harina y rehogamos. Vertemos 1 vaso de caldo de pescado y cocinamos durante 8 minutos aproximadamente. Incorporamos las albóndigas y dejamos que se mezclen con la salsa.



SECRETOS DE MI TIERRA



Casillas está rodeado de castaños.

Casillas, el pueblo de las castañas

Me llamo Avelina Montoiro y nací en Casillas (Ávila) hace 90 años. Viví allí hasta los 15 años, aproximadamente, porque me vine a Cenicientos a trabajar como empleada de hogar. Aquí conocí a mi marido y nos marchamos a Madrid por su trabajo, pero después de unos años, volvimos a Cenicientos y hasta ahora. He vivido pocos años en mi pueblo, pero siempre me ha gustado mucho porque tiene un paisaje muy bonito, con muchos pi-

nos y castaños. Son muy conocidas las castañas de mi pueblo y va gente de fuera a comprarlas, sobre todo, los fines de semana. Hay una ermita en el castañar que llamamos la Era y también mucha gente sube hasta el Puerto de Casillas. El pueblo está en alto y, por eso, en invierno hace frío, pero en verano se está muy bien. Recuerdo las fiestas de San Antonio de Padua que son el 13 de junio y lo bien que lo pasábamos en el baile del tío Cándido.

AYER Y HOY



Antes

Soy Angelita Puentes y me he incorporado al centro de día a principios de este año. En la foto del antes estoy en los toros, fuimos de excursión a Perales de Tajuña mucha gente del pueblo, llegamos a llenar un autocar y pasamos un día estupendo que recuerdo con alegría.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Patricia Herresánchez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Me alegra volver a reunirme con vosotros a través de este medio como es el periódico. En esta ocasión me gustaría compartir con vosotros algunos de los proyectos y los cambios que tenemos previstos realizar en la residencia y que deseamos que sean del agrado de todos. Como sabéis, en Amavir le damos mucha importancia a la mejora de la sostenibilidad y el medioambiente, siempre está dentro de los objetivos de la compañía realizar acciones encaminadas al cuidado de este, y es por esto que durante este invierno se ha procedido a la instalación de placas solares, que nos van a proveer de energía limpia cuya fuente de origen, al ser el sol, es renovable. Otro de los cambios que podréis ver en poco tiempo será la instalación en el jardín de unos espacios biosaludables, se trata de una serie de aparatos de gimnasia en los que se podrán realizar actividades similares a las que se realizan en el gimnasio interior de la residencia, pero disfrutando del aire libre. Del resto de proyectos os iré informando en los próximos periódicos, cuando los tengamos más adelantados. Como siempre, quedo a vuestra disposición. Recibid un fuerte abrazo.

COSAS DE CASA

La osteoporosis y la tercera edad

Una patología que tiene una incidencia elevada en los mayores por la pérdida de masa ósea que acontece cuando se cumplen años.

La osteoporosis comienza siendo asintomática, no duele y suele detectarse en alguna prueba de imagen por sospecha de fractura u otra indicación. Ocasiona fracturas repetidas o fracturas tras un impacto pequeño que no pareciera justificar el daño óseo. A veces puede incluso aparecer como una fractura espontánea, sin traumatismo, caída ni lesión previa. La incidencia aumenta a partir de los 50 años y es mayor en mujeres que en hombres, también influyen factores como tener bajo peso, antecedentes familiares y una dieta pobre en calcio, una vida sedentaria, con poco ejercicio, y padecer enfermedades como hipertiroidismo también tienen relevancia, por eso es importante mantenerse activos y tomar una dieta rica en lácteos, pescados, hortalizas y frutos secos. También es importante exponerse al sol para asimilar la vitamina D proveniente de la dieta y así fortalecer y mineralizar las vértebras lumbares, el fémur, el húmero y las muñecas que son los huesos que más se fracturan. En muchas ocasiones el médico tiene que suplementar la dieta con calcio y vitamina D por déficit en los análisis realizados en el centro y así garantizar la fortaleza de los huesos y prevenir fracturas con caídas accidentales. Estos son los consejos que debéis seguir para evitar contratiempos con la osteoporosis.



Una mujer durante una revisión médica.

QUIÉN ES QUIÉN

Rocío González, gobernanta

“Cuidar de aquellos que nos han cuidado, es el mejor regalo que te puede dar la vida”.

Edad: 25 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Los residentes y el equipo de trabajo.

Virtud: La empatía

Defecto: El perfeccionismo.

Aficiones: Conocer nuevos lugares.

Libro: La voz dormida.

Película: El Curioso caso de Bejamin Button.

Grupo de música: Bachata.

Comida favorita: Las lentejas.



RECUERDOS

Plantas que nos ayudan a paliar la astenia primaveral

- El jengibre aporta vitalidad y mejora nuestras defensas naturales.
- El hipérico es ideal para combatir el cansancio y mejorar el estado anímico de la persona.
- La rhodiola ayuda al organismo a adaptarse al estrés. Combate la debilidad y la fatiga, mejora la concentración y la resistencia.
- El té verde aporta valiosos antioxidantes además de ser un estimulante suave.
- El escaramujo es un gran remedio natural para reencontrar el equilibrio y supone un buen suplemento si tenemos déficit de vitamina C.

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

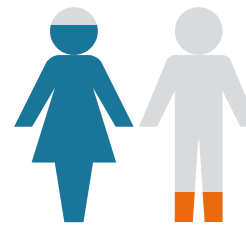
profesionales

(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%**

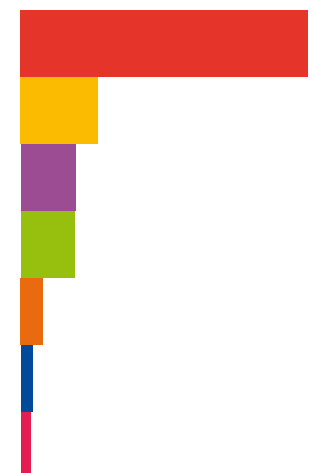
Castilla-La Mancha **10,6%**

Cataluña **10,4%**

Canarias **4,3%**

Castilla y León **2,3%**

Murcia **1,9%**

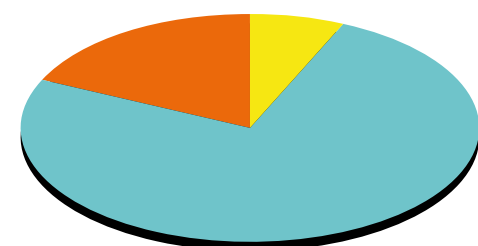


Por categoría profesional

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)