

# 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.

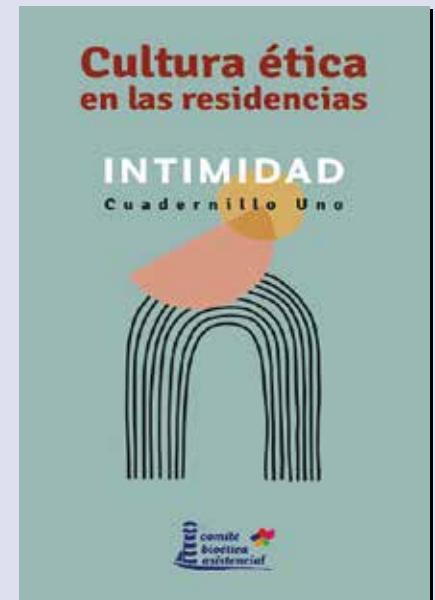
# El Comité de Bioética de Amavir lanza una colección de cuadernillos para difundir la cultura ética en las residencias

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**

# La importancia de la música

## La musicoterapia aporta múltiples beneficios a nivel social, físico y emocional.

Al escuchar una canción, una melodía o incluso un instrumento, no solo estamos ejercitando nuestra mente, también la capacidad auditiva, visual, la creatividad e incluso la memoria. Con el envejecimiento, es normal sufrir algún deterioro de algunas funciones y capacidades, pero existen actividades y hábitos que se realizan en el centro que pueden retrasar y ayudar a esa pérdida de facultades. La musicoterapia es el uso de la música para mejorar la salud mental y bienestar emocional y ayuda a conservar o mejorar las habilidades verbales, estimular el aprendizaje, ejercitarse la memoria, mantener la atención y concentración, fomentar la creatividad y disminuye la ansiedad y la angustia. Pero eso no es todo, también la música ayuda a la motricidad y movilidad de las personas mayores porque favorece el equilibrio, mejora la coordinación, aumenta la fuerza y salud de las articulaciones y estimula los sentidos de la vista y el oído. A nivel social, la música también contribuye a fomentar la participación, interacción y comunicación grupal, ayuda a mejorar el estado de ánimo y la autoestima, previene el aislamiento social, ayuda a expresar las emociones y potencia el entretenimiento. Seguro que al

**La música.**

escuchar una canción se activan los recuerdos, las emociones e incluso nos puede transportar a otras épocas y momentos en los que hemos vivido. Por ello, anímate, escucha música y participa en musicoterapia para experimentar todos los beneficios que aporta.

# ¿Qué podemos hacer para cuidar el medioambiente?

## Si todos colaboramos conseguiremos un planeta mejor.

Es habitual pensar que las acciones de una sola persona no causan impacto en el medioambiente, pero los grandes cambios se logran a través de la suma de muchos actos pequeños. Pero, ¿qué podemos hacer? Hay gestos muy sencillos que con la práctica se pueden convertir en hábitos. Por ejemplo, cerrar el grifo mientras nos cepillamos los dientes ahorra 10.000 litros de agua al año. En vez de utilizar botellas de plástico de agua, se puede invertir en una de cristal. Otra de las medidas eficaces que podemos realizar de mane-

**Hay que cuidar el medioambiente.**

ra individual para cuidar el medioambiente es apagar la luz al salir de la habitación o del baño, no desperdiciar comida y reciclar.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Lunes a viernes de 10:30 a 11:30 h. Movilización en cama. Todos los días de 10:30 a 13:00 h. Tratamiento en sala y ejercicios individuales. Todos los días de 15:30 a 16:30 h. Atención a los usuarios de CD. Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:30 h. Tratamiento individual en sala o habitación. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h. Tratamiento individual en sala.

#### Terapia ocupacional

Todos los días: 08:30 h. ABVD ducha, higiene personal y vestido. 10:30 a 13:00 h. Terapia en sala. 13:00 h. ABVD alimentación. 15:00 a 16:30 h. Rehabilitación funcional en planta. Lunes, miércoles y jueves a las 17:00 h. Programa de laborterapia en sala de TO. Martes y jueves a las 17:00 h. Estimulación sensorial y cognitiva en módulo.

#### Terapia ocupacional en centro de día

Todos los días: 10:30 h. Orientación a la realidad y lectura de periódico. 11:00 h. Gerontogimnasia. 11:30 h. Estimulación cognitiva. 12:20 h. Paseo. 13:00 h. ABVD Alimentación. Jueves a las 12:00 h. Bingo.

#### Psicología

Todos los días de 10:00 a 14:00 h. Terapias individuales. Todos los días de 17:00 a 19:00 h. Actividades en grupo e individuales: Estimulación cognitiva, estimulación sensorial y terapias individuales.

#### Animación sociocultural

##### Martes

CD ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Planta 1<sup>a</sup>: intervención con la música de 17:00 a 17:45 h. Módulo: Ludoterapia de 18:00 a 18:45 h.

#### Miércoles

Módulo: Intervención a la música de 15:45 a 16:30 h. Planta 1<sup>a</sup>: Ludoterapia de 17:00 a 17:45 h. Planta 2<sup>a</sup>: Ocio y tiempo libre de 18:00 a 18:45 h.

#### Jueves

CD ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Sala de animación: Ergoterapia de 17:00 a 17:45 h. Planta 1<sup>a</sup>: Intervención a la música de 18:00 a 18:45 h.

#### Viernes

CD ocio y tiempo libre de 16:00 a 16:30 h. Sala de animación: Ludoterapia de 17:00 a 17:45 h. Módulo: Intervención a la música de 18:15 a 18:45 h.

#### Sábado

Módulo: Ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Planta 1<sup>a</sup>: Ocio y tiempo libre de 17:00 a 17:45 h. Planta 2<sup>a</sup>: Ludoterapia de 18:00 a 18:45 h.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Mayo

Día de la Madre.  
Fiesta de San Isidro.  
Día Internacional de las Familias.  
Día Mundial de las Abejas.

#### Junio

Excursión a Remedios.  
Día Mundial de los Océanos.  
Fiesta de llegada del verano.  
Día Mundial del Medioambiente.

### SERVICIOS

#### Peluquería

**Martes** de 10:00 a 13:00 h.  
**Miércoles** de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.  
**Jueves** de 15:00 a 19:00 h.  
**Viernes** de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.

#### Podología

Miércoles a las 16:30 h.

#### Misas

Sábados a las 10:45 h.

## CUMPLEAÑOS

#### Mayo

01/05 Luis Manuel Pascual  
06/05 Eugenio Blasco  
07/05 Augusta Ovejero  
09/05 Antonia Prados  
10/05 Ángeles Gallego  
16/05 María Villa Vera  
19/05 Juan Menéndez  
21/05 Amparo Alcázar  
21/05 Amelia Sanz  
24/05 Antonia González  
24/05 Alicia Martínez  
27/05 Carmen Berjillos  
27/05 Julia Sondesa  
28/05 Juan Sánchez  
29/05 Maximiliano Martínez  
29/05 Máxima María Sánchez

#### Junio

01/06 Purificación Morales  
03/06 Ana Sánchez  
04/06 Francisco Javier Ruiz  
05/06 M.<sup>a</sup> Magdalena Camacho  
07/06 Josefina Armada  
08/06 María de los Ángeles Carrasco  
08/06 María Cruz Lacalle  
09/06 Dolores Jerez  
09/06 Andrea Leal  
12/06 María del Carmen Pérez  
16/06 José Carlos Cabaleiro  
16/06 Julia Josefa Chivato  
19/06 Luis Roberto Colao  
22/06 Esther Torres  
23/06 Rosa Pedrosa  
24/06 Juana Mateo  
24/06 Juan Morales  
26/06 Juana López  
27/06 Eva González  
30/06 Emiliana Hernández

## HOY COMEMOS Antonia G.

### Matamaridos

#### INGREDIENTES

Cebolla, pimiento rojo, tomates, ajo, zanahorias, patatas, pescado, zumo de limón y perejil.

#### PREPARACIÓN

Ponemos en una cazuela la cebolla, el pimiento rojo, los tomates y los dientes de ajo. Pelamos

y cortamos las zanahorias y las añadimos a las verduras. Pelamos las patatas y las cortamos. Cubrimos con agua y cuando empieza a hervir, bajamos el fuego y dejamos que se cueza todo unos 25 minutos. Sacamos la cebolla, los tomates y los dientes de ajo a un vaso batidor, lo trituramos y añadimos al guiso. Agregamos el pescado cortado en trocitos, un chorro de zumo de limón y un poco de perejil picado. Tapamos y dejamos que el pescado se cocine por 5 minutos.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

El castillo de Jaén.

## Jaén, provincia de Andalucía

Jaén es la ciudad de Silvia Aguado, trabajadora social. Jaén es una ciudad y municipio español de la Comunidad Autónoma de Andalucía. Se alza al pie del cerro de Santa Catalina, con calles empinadas y de pronunciadas pendientes que definen su urbanismo. La actividad económica más importante de la provincia de Jaén es la producción de aceite de oliva, siendo la mayor productora mun-

dial. Entre su patrimonio histórico-artístico cabe destacar la Catedral de la Asunción de la Virgen, el castillo con sus tres alcázares, los Baños Árabes, el Museo Internacional de Arte Ibérico y el emblemático Monumento a las Batallas, situado en la céntrica plaza de las Batallas, que conmemora la batalla de Las Navas de Tolosa y la batalla de Bailén, ambas acaecidas en la provincia de Jaén.

**AYER Y HOY**

### Antes

Pues hoy me toca a mí. Así entraba un diciembre de 2013 y así os digo ¡hasta pronto! un marzo de 2023. Me llevo muchos recuerdos, muchas risas, muchas lágrimas, muchos aprendizajes... Y, lo mejor de lo mejor, a muchas personas. No puedo más que daros las gracias, me quedo con lo bueno y con la gran lección, que vosotros, los residentes, me habéis enseñado: Hay que vivir que es lo que nos vamos a llevar, ser valientes y apostar. ¡Hasta pronto!



### Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Raquel Gutiérrez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

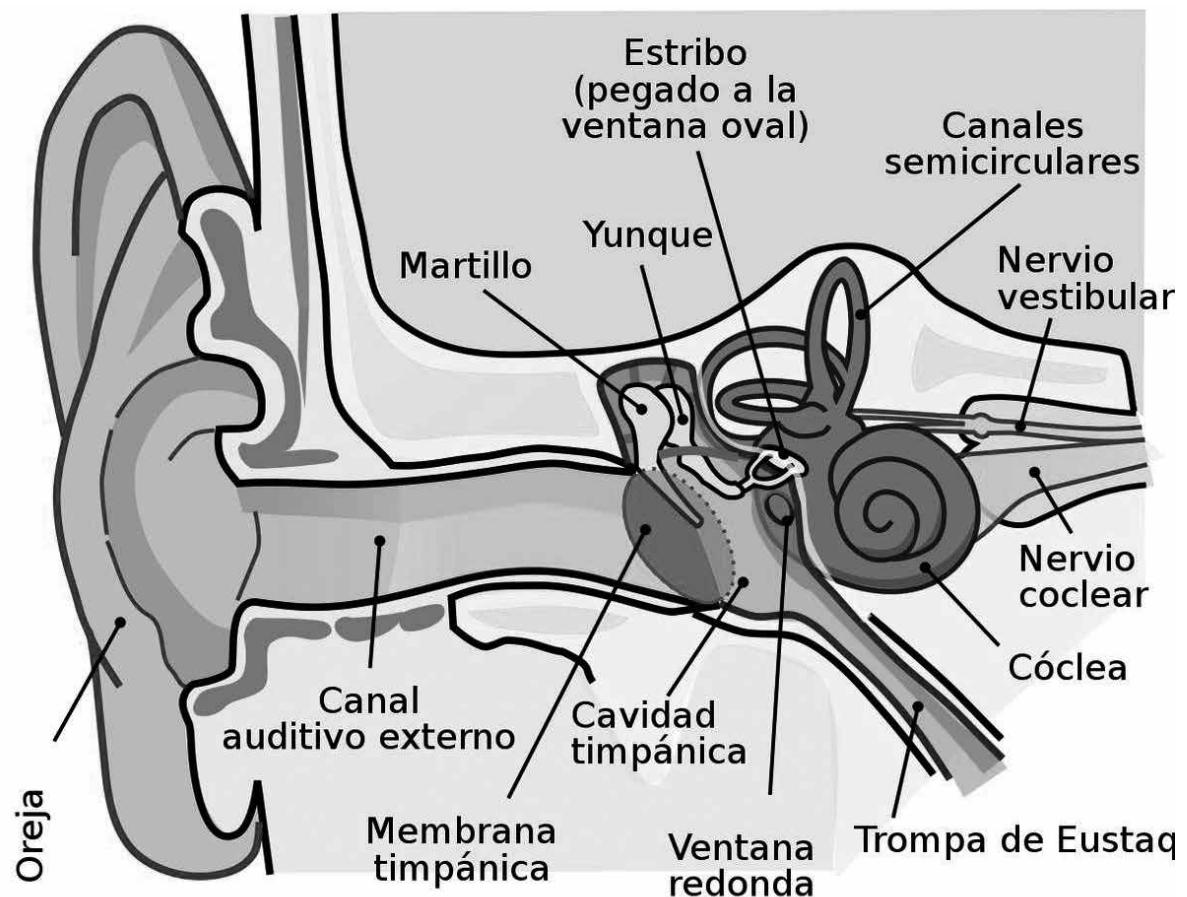
No quería dejar pasar la oportunidad de compartir con ustedes varios aspectos que se han producido en la plantilla de profesionales del centro. En primer lugar, destacar la marcha de Vanesa, psicóloga desde 2014, quien emprende nuevos retos profesionales en su clínica "eQuilicuá". Su proyecto profesional soñado. En su lugar promociona Pilar, la psicóloga de turno de tarde quien, desde su incorporación al equipo, se ha adaptado e implicado en la atención a nuestros mayores con un alto nivel de calidad, cercanía y profesionalidad. Además, ha promocionado Sandra como coordinadora de servicios generales, teniendo a su cargo los departamentos de recepción, cocina, mantenimientos, lavandería y limpieza. Sandra empezó en 2021 como auxiliar de planta y en poco tiempo ha demostrado su compromiso, dedicación y pasión en su trabajo. También y bien seguro que ya todos conocen a Práxedes, nuestra animadora sociocultural, que por circunstancias de la vida se incorporó en diciembre del pasado año para cubrir la suplencia de nuestra querida M.ª Ángeles a la que desde aquí queremos trasladarle un fuerte abrazo. Y, por último y no menos importante, la incorporación de Guillermo, nuestro médico de turno de mañana que, a pesar de las dificultades con nuestro sistema informático, se está adaptando e implicando en la atención a los residentes. Como saben, de nuevo hemos pasado un tiempo con serias dificultades para cubrir la salida del médico Manuel como consecuencia de la escasa demanda de empleo de este perfil profesional.

**COSAS DE CASA**

# La otitis

## Una dolencia muy habitual.

La otitis es una infección del oído medio, un espacio lleno de aire detrás del tímpano que contiene los pequeños huesos vibratorios del oído. Las infecciones del oído suelen desaparecer solas. El tratamiento puede comenzar con el control del dolor y la supervisión del problema. En algunas ocasiones se usan antibióticos para eliminar la infección. Hay personas que son propensas a las otitis de repetición, lo cual puede provocarles problemas de audición y otras complicaciones más graves. En el caso de los adultos, los signos y síntomas comunes son el dolor de oído, la secreción de líquido del oído y la dificultad para oír. Es importante acudir al médico si los síntomas duran más de un día, el dolor de oído es intenso, si existe secreción de líquido, pus o líquido sanguinolento por el mismo, si no puedes dormir o estás irritable después de un resfriado u otra infección de las vías altas respiratorias. Las causas que provocan otitis son el mal funcionamiento de la trompa de Eustaquio, infección de las vías respiratorias altas o proble-

**El oído.**

mas alérgicos. Una infección de oído está causada por una bacteria o un virus en el oído medio. Esta infección a menudo se produce como resultado de otra enfermedad (resfriado, gripe o alergia) que causa congestión e hinchazón de los conductos nasales, la garganta y las trompas de Eustaquio. Las trompas de Eustaquio son un par de tubos estrechos que van desde el oído medio hasta la parte superior trasera de la garganta, detrás de los conductos nasales.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Práxedes Cancela, animadora sociocultural

**“Me gusta mucho reírme y hacer reír. La vida con felicidad y amabilidad es mucho más bonita”.**

**Edad:** 29 años.

**En Amavir desde:** 2022.

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

**Virtud:** Organizada.

**Defecto:** Meticulosa.

**Aficiones:** Hacer puzzles y jugar con mis gatos.

**Libro:** Maldito Karma, de David Safier.

**Película:** La sirenita.

**Grupo de música:** Green Valley.

**Comida favorita:** Tallarines a la parmesana.

**RECUERDOS**

## Primero de mayo de 1937

No sé qué sepultada artillería  
dispara desde abajo los claveles,  
ni qué caballería  
cruza tronando y hace que huelan los laureles.

Sementales corceles,  
toros emocionados,  
como una fundición de bronce y hierro,  
surgen tras una crin de todos lados,  
tras un rendido y pálido cencerro.

Mayo los animales pone airados:  
la guerra más se aíra,  
y detrás de las armas los arados  
braman, hierven las flores, el sol gira.  
Hasta el cadáver secular delira.

Los trabajos de mayo:  
escala su cenit la agricultura.  
Aparece la hoz igual que un rayo  
inacabable en una mano oscura  
**Miguel Hernández, poeta.**

# 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.

