

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.

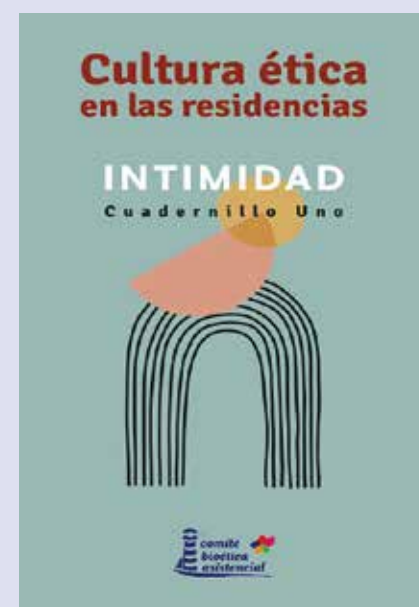
El Comité de Bioética de Amavir lanza una colección de cuadernillos para difundir la cultura ética en las residencias

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).

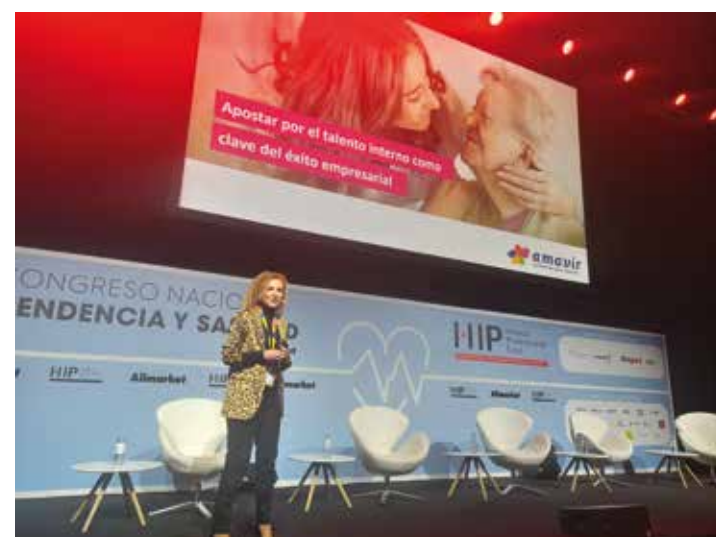


Elsa Punset, invitada a la V Jornada de Amavir en Madrid dirigida a profesionales sociosanitarios

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

Amavir Getafe se llena de actividades intergeneracionales

Mayores y jóvenes se unen para seguir aprendiendo y disfrutando juntos.

En Amavir Getafe nos encanta la unión entre los mayores y los jóvenes, la cual ya sabemos por años de experiencia, que siempre es única y muy beneficiosa para todos. Diferentes estudios han demostrado que con estas actividades las personas mayores se sienten más felices y mejoran su capacidad física, cognitiva y social. En nuestro centro se llevan a cabo diferentes programas intergeneracionales que os queremos contar. En primer lugar, el programa estrella que lleva instaurado en nuestro centro desde 2017, el Programa Duplos, donde jóvenes y mayores conviven de lunes a jueves por las tardes disfrutando de actividades en común. La asociación Adopta un abuelo nos inunda con actividades que promueven el aprendizaje de habilidades relacionadas con las nuevas tecnologías, son todos unos hackers. Este año, hemos incorporado actividades con alumnos del IES León Felipe de Getafe, en las cuales realizamos en común talleres de cocina y otros donde Conrado les ayuda a crear un huerto en su instituto. Lunes y jueves vienen al centro alumnos procedentes del IES Legamar de Leganés, que con sus grandes conocimientos en música y arte nos invaden de alegría, bailes y dibujos personalizados. Y, por último, no nos podemos olvidar del campamen-



Algunas de las actividades intergeneracionales entre mayores y jóvenes.

to intergeneracional que implantamos el año pasado y que este año volveremos a contar con él con mucha ilusión. Como veis, seguimos apostando por estas actividades donde se promueve la convivencia y el intercambio de experiencias y conocimientos entre mayores y jóvenes.

Los hippies conquistan Amavir Getafe

El Carnaval con gafas, chalecos, flecos, flores y hasta con la típica Volkswagen de los hippies.

Siempre que llega el Carnaval, en Amavir Getafe nos las ingeniamos para que la fiesta sea especial. Este año, un grupo de hippies se paseó por toda la residencia cantando por Celia Cruz y su "No hay que llorar que la vida es un Carnaval". Al pasacalle se unieron un montón de residentes y allá por donde pasaban, todo el mundo quería una foto montando en la Combi y haciendo el gesto de la paz. Nos pegamos unos bailes, nos echamos unas risas y nos animábamos los unos a los otros. Por la tarde, tuvimos la actuación especial de Pedro Morales. Y el miércoles de ceniza nos tomamos un aperitivo de sardinas con tomate y lloramos la muerte de la sardina. El año que viene, más y mejor.



El espíritu de los hippies inunda la residencia.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, entrenamiento en actividades básicas de la vida diaria (ABVD's), entrenamiento en actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD), estimulación sensorial, psicomotricidad y laborterapia, donde realizamos diferentes talleres de costura, pintura, repostería, etc.

Fisioterapia

Gerontogimnasia, circuito de rehabilitación, psicomotricidad, tratamientos individuales, fisioterapia respiratoria y electroterapia.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes y miércoles de 09:30 a 13:30 y de 14:30 a 18:30 y los viernes de 09:30 a 13:30 h.

Podología

Cada 15 días atendiendo las necesidades de nuestros residentes, ya sea por petición propia, familiar o de pauta médica.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Mayo

07/05 Día de la Madre.
15/05 Barbacoa y San Isidro.
23/05 Salida cultural.
25/05 Fiesta de cumpleaños.

Junio

05/06 Día Mundial del Medioambiente.
15/06 Salida cultural.
26/06 Campamento intergeneracional.
29/06 Fiesta de cumpleaños.

Eucaristía

Todos los sábados por la tarde y en fechas especiales como Semana Santa y Navidades, siendo el horario a las 17:30 h. Por petición de los familiares el sacerdote también imparte servicios adicionales.

HOY COMEMOS Juana Castrillo

Migas

INGREDIENTES

Pan troceado, aceite, ajos, pimienta verde, panceta, chorizo, sardinas y boquerones.

PREPARACIÓN

El día anterior salpicamos con agua el pan hasta que empape. Cocinamos el ajo en láminas y el pimienta y lo retiramos. En el mismo aceite doramos el pan y lo reservamos. Freímos la panceta y el chorizo y lo apartamos. Freímos los boquerones y las sardinas previamente rebozadas en harina y huevo y las reservamos. Una vez cocinados todos los ingredientes, mezclamos al gusto.



CUMPLEAÑOS



Mayo

01/05 Emerenciana Marquina
03/05 M.^a Soledad Gutiérrez
05/05 Ascensión Gómez Sánchez
06/05 Concepción Pinillos
06/05 María Moraleda
07/05 Irma Caballero
11/05 Ángel Benavente
12/05 Emilia Sierra
15/05 M.^a Asunción Aguilera
17/05 Cristino Cívicos
18/05 Irene Barroso
19/05 José Garrido
19/05 Rosa María Nieto
20/05 Camelia Nuevo
20/05 Josefa López Flores
30/05 Cristina Pascual

Junio

05/06 Antonia Martínez
06/06 Isidoro de la Fuente
15/06 Dolores Torres
16/06 Pedro Baena
16/06 M.^a Jesús Palomo
17/06 Felicidad Rodríguez
20/06 Francisca Urías Muñoz
20/06 Clarisa Santos
20/06 Manuela Fernández
22/06 Francisca Cuadrado
24/06 Juan Manuel Miranda
25/06 Juana Pérez
26/06 Eugenia Romero
28/06 Catalina García

SECRETOS DE MI TIERRA



Monumento a Hasekura Tsunenaga en el parque Carlos de Mesa.

Coria del Río, localidad sevillana

En la localidad sevillana de Coria del Río hay más de 600 habitantes que comparten el apellido Japón. El origen de este hecho se remonta al año 1614, cuando algunos de los integrantes de la Embajada Keicho, liderada por el samurái Hasekura Tsunenaga, se establecieron en ese municipio andaluz. Con los años, aquellos japoneses se quedaron en tierras coria-

nas y comenzaron a tener descendencia con la población local. Según se cuenta, debido a la dificultad que tenían los corianos para pronunciar y escribir los apellidos de dichos descendientes, se registraban con el apellido "Japón". En la actualidad, perdura en más de 600 corianos, así como se conservan rasgos orientales en algunos de ellos.

AYER Y HOY



Antes

Concepción Anselmo nació en Badajoz. Creció junto a 6 hermanos y cuando tuvo edad trabajó en la carnicería de su padre, se encargaba de cobrar. Le gusta mucho leer; si pasas a saludarla siempre tiene un libro en las manos. También le gustan las Islas Canarias, los calamares y las chuletillas de cordero. La televisión también le entretiene bastante. Es una mujer con las cosas claras y no es la primera vez que sale en un periódico, ya salió una vez en el "Hoy" pero no recuerda bien por qué.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

Alfredo Lobato



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Espero que estéis bien. ¡Por fin hemos abierto la cafetería! Uno de nuestros rincones preferidos de la residencia, con todo su olor y sabor característico. Os animamos a que la utilicéis y disfrutéis de la misma. Con la llegada del buen tiempo, han vuelto los paseos más allá del recinto del centro, las salidas a las cafeterías, incluso muchas de las personas que viven en Amavir están empezando a pasar varios días fuera, en casa de algún familiar. Estamos preparando actividades de cara a esta llegada del buen tiempo, para aprovechar el magnífico patio que tenemos. Tenemos algunas sorpresas que irán llegando en los próximos meses para disfrutar de él. Como bien sois conocedores, el grupo de residencias Amavir apuesta fuertemente por el cuidado del medioambiente. Desde el centro segregamos los residuos, y os animamos que lo hagáis con nosotros adecuadamente. Por último, recordaros que el uso de mascarilla dentro del centro es obligatoria, así como la distancia social y la higiene de manos. Gracias por confiar en nosotros.

COSAS DE CASA

La risoterapia llega a Amavir Getafe

Una terapia psicológica que aporta grandes beneficios.

La risoterapia es una terapia psicológica que utiliza como herramienta principal la risa con el fin de aportar múltiples beneficios a la persona. Entre estos beneficios se pueden destacar:

- **Beneficios físicos:** la risa produce morfina natural en el cerebro y actúa como analgesia en enfermedades crónicas y en el sistema inmunológico teniendo efectos de relajación y mejora de la respiración y la capacidad pulmonar. Además, cinco minutos de risa al día equivalen a cuarenta y cinco minutos de ejercicio ligero, por lo que, se producen mejoras como la reducción del ronquido, la mejora de vista y el oído, la actividad cardíaca y favorece el sueño, entre otros.
- **Beneficios sociales:** la risa, al ser tan contagiosa, facilita la comunicación y las relaciones con los demás, disminuyendo el miedo al ridículo y favoreciendo la comunicación.
- **Beneficios psicológicos:** la risa es una herramienta para aliviar una situación dolorosa o negativa, facilita la expresión de sentimientos y emociones. Por último, reduce la ansiedad, el estrés y la depresión, así como aumenta la autoestima y atenúa las demencias. Después de una



Nuestros residentes en la sesión de risoterapia.

sesión de risoterapia, la persona tiene un sentimiento agradable, con un mayor ánimo para afrontar la vida y los problemas de una manera positiva. Puede emplearse tanto en niños como en adultos, pero adaptando algunas de sus técnicas a las características individuales del paciente.

QUIÉN ES QUIÉN

Amparo Barragán, psicóloga

Siempre dispuesta a ayudar a los demás.

Edad: 38 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: La gente.

Virtud: La paciencia.

Defecto: La indecisión.

Aficiones: Leer, escuchar música, pádel, pilates y senderismo.

Libro: Cualquiera que me tenga intrigada.

Película: El diario de Noa.

Grupo de música: Jarabe de palo, Izal, El Canto del Loco, etc.

Comida favorita: Sin duda, la tortilla de patatas de mi abuela.



RECUERDOS Antonia Martínez

La taberna de mi padre

Antonia nos recuerda cómo su padre Antonio regentó una taberna en el barrio madrileño de San Fermín, trabajo que compaginó con su oficio de sereno. En la taberna daban comidas y su madre cocinaba platos típicos de Asturias, de donde ella era. En esta época, Antonia todavía era muy pequeña e iba a comer a la taberna cuando salía de la escuela, y ayudaba en lo que podía. Su padre dejó la taberna unos años después. Por culpa del paso de los años, Antonia no recuerda el nombre de la taberna, pero sí que conserva preciosos recuerdos de algunos momentos vividos en ella.

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

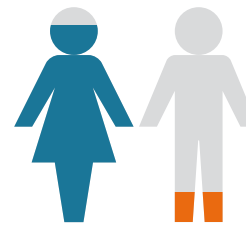
profesionales

(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%**

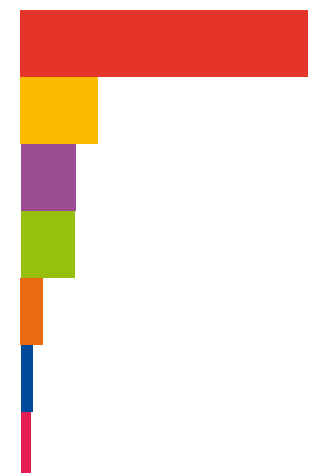
Castilla-La Mancha **10,6%**

Cataluña **10,4%**

Canarias **4,3%**

Castilla y León **2,3%**

Murcia **1,9%**

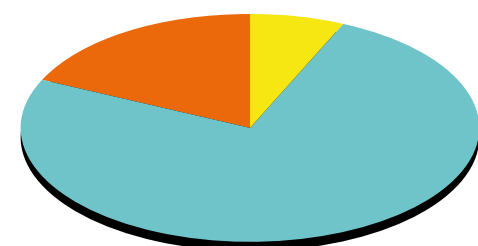


Por categoría profesional

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)