

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.

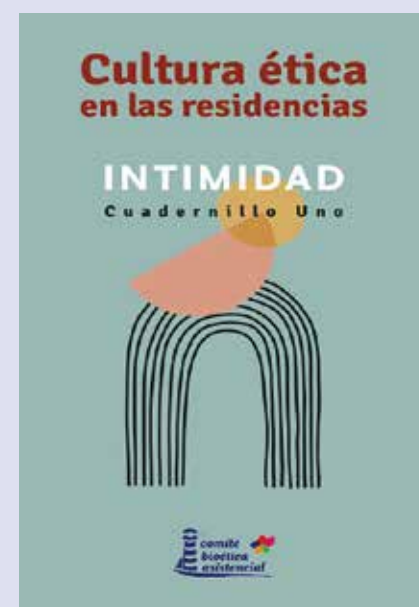
El Comité de Bioética de Amavir lanza una colección de cuadernillos para difundir la cultura ética en las residencias

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

Celebramos el Día Mundial de la Vida Silvestre

Seguimos concienciados con el cuidado del medioambiente.

El pasado día 3 de marzo, desde la residencia quisimos continuar realizando nuestra especial sensibilización con el cuidado del medioambiente, y es por ello que en esta ocasión pusimos nuestra atención en la celebración del Día Mundial de la Vida Silvestre. Para ello, realizamos el visionado de una sesión de Félix Rodríguez de la Fuente y a través de unos murales realizamos un repaso de aquellas especies autóctonas de nuestra zona, además de recordar en nuestros lugares de origen qué especies eran las más destacadas. La actividad contó con el agrado de todos los asistentes, pero en especial, el de aquellas personas mayores que han vivido en zonas más rurales y han crecido en contacto estrecho con la naturaleza. Es nuestro deseo continuar ahondando en



Sesión de videofórum.

esta línea los próximos meses, pues nuestros mayores saben más que nadie de la importancia de disponer de un espacio más sostenible y respetuoso con el medioambiente.

Salidas al exterior del centro

¡No dejamos de disfrutar!

Todos necesitamos de los demás para realizarnos plenamente, por lo que mantener relaciones sociales tiene efectos positivos en la salud. Esto sucede a lo largo de toda la vida, y especialmente cuando las personas se encuentran en situación de mayor dependencia. Es por ello que estamos convencidos de los beneficios que aportan a las personas mayores las actividades lúdicas, y en especial las salidas al exterior. Desde el Departamento de Animación Sociocultural cada mes se realizan en torno a dos salidas, según los intereses de los usuarios. Además, estos espacios nos ayudan a evitar el sentimiento de aislamiento y soledad que algunos adultos mayores presentan al empezar a vivir en la residencia.



¡Brindamos juntos!

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana. Sesiones de gerontogimnasia, bingo, juegos de mesa, celebración de cumpleaños.

Fisioterapia

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Tratamientos de rehabilitación, reeducación de la marcha, equilibrio y fracturas.

Terapia ocupacional

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Psicomotricidad, estimulación cognitiva y sensorial, atención centrada en la persona, eliminación de sujeciones físicas y actividades significativas.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Mayo

03/05 Mercadillo del pueblo.
08/05 Festividad por el Día de la Madre y entrega de un obsequio.
09/05 Día de Europa y visita al Parque de Europa en Torrejón de Ardoz.
15/05 Taller y fiesta de San Isidro. Terapia asistida por perros.
17/05 Salida al exterior, picnic.
19/05 Celebración de cumpleaños con merienda especial.
22/05 Día Mundial de la Biodiversidad.
25/05 Taller manual.

Junio

02/06 Museo de la Moneda.
16/06 Celebración de cumpleaños con merienda especial.
23/06 Fiesta de bienvenida al verano con barbacoa.
15/06 Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y el Maltrato en la Vejez.
17/06 Día Mundial contra la Desertificación y la Sequía.
21/06 Día del Sol. Dos salidas fuera del centro.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 09:00 a 13:00 h.

Podología

Una vez al mes y según necesidades.

Servicio religioso

Misa los viernes a las 11:00 h.

CUMPLEAÑOS

Mayo

01/05 Paula Sanz
05/05 Raquel Brunstein
05/05 Gloria Mazuelas
06/05 M.^a Teresa Pastrana
09/05 Carmen Bernabé
11/05 Rosario Tenez
12/05 Amparo Ruiz
15/05 Esperanza Bravo
15/05 Ramona Pérez
16/05 Estrella Igual
21/05 María Fuentes Suárez
22/05 Gregoria Elvira
23/05 Concepción González Torres
24/05 Juana Falagán
25/05 Pedro Moreno
25/05 María Quijada
27/05 M.^a Milagros Palomero
28/05 Gregoria Noguerales
31/05 Antonia Moya

Junio

03/06 Paula García
06/06 Félix Díaz
09/06 M.^a Pilar Rey
11/06 Josefa García
11/06 Nils Emilio Olson-Lunde
12/06 Felicidad Pérez
13/06 Antonia Cabrero
21/06 Luisa Quintana
22/06 Wenceslao Meza
24/06 Horario Jaime
24/06 M.^a del Carmen Jiménez Arjona
24/06 M.^a Isabel Tejeda
30/06 Purificación Moliner

HOY COMEMOS

Guacamole

INGREDIENTES

1 tomate, media cebolla roja, 2 ramas de cilantro, 2 aguacates, 1 lima y sal.

PREPARACIÓN

Cortamos el tomate y la cebolla en dados y picamos el cilantro. Retiramos la pulpa del aguacate, la ponemos en un bol con el zumo de la lima y trituramos con un tenedor. Añadimos el resto de ingredientes picados, un poco de sal, lo mezclamos bien y lo servimos en un bol.



SECRETOS DE MI TIERRA



Comarca de La Serena, donde se ubica Almorchón.

Almorchón, lugar de nacimiento de Rosario Tenez

Almorchón es un pueblo pequeño y pedanía de Cabeza de Buey, en la comarca de La Serena, en la provincia de Badajoz. Una placa en el parque recuerda su creación en 1866 y, aunque ahora cuenta con apenas 40 habitantes, fue un importante nudo ferroviario con talleres, fragua y decenas de trabajadores. En los años 50 llegó a tener escuela, economato, hotel, restaurante, médico y practicante y hasta un cuarte-

lillo de la Guardia Civil. El 27 de septiembre se celebra la Romería de la Virgen de Belén, que tiene parada en Almorchón en su peregrinaje a Cabeza de Buey. También son importantes las ruinas de su castillo, una fortaleza de origen musulmán y reconstruido en el siglo XV sobre un cerro rocoso de difícil acceso y desde donde se pueden observar las tierras situadas a varios kilómetros a la redonda.

AYER Y HOY



Antes

Antonia Cabrero Sanz nació el 13 de junio de 1929 en San Sebastián de los Reyes (Madrid). Fue la mayor de sus hermanos, por lo que tuvo que cuidarlos desde joven. Comenzó a trabajar en el servicio doméstico hasta que se casó con Pepe. El matrimonio tuvo 3 hijos y 3 nietos. Antonia forma parte de la Hermandad del Santísimo Cristo de los Remedios y realizó labores de catequista en la Parroquia de La Valvanera. Es una persona muy devota a la que le gusta escuchar y acudir a la misa semanal.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

María Bauzá Cortés



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Quisiera hablaros del modelo “Guiados por ti”, por el que Amavir apuesta en su gestión y cuidados, a través del cual se pretende empoderar a las personas mayores. Es por ello de vital importancia conocer la biografía de los residentes. Estamos realizando unas fichas denominadas “conóceme” que las encontraréis en las puertas de las habitaciones de cada residente según se vayan elaborando, de este modo acercamos aquella información que desean compartir. Quisiera poder dar a conocer un poco de mi historia personal con vosotros, mi nombre como sabéis es María y así me gusta que me llamen, nací en Badajoz y dejé mi tierra a la edad de 18 años para irme a estudiar a Sevilla, donde realicé mis estudios de trabajo social y posterior máster. Estuve 7 años allí y fui la persona más feliz del mundo. Me considero una persona jovial, trabajadora y optimista. Mi vocación siempre fue ejercer de trabajadora social, ya que me gusta ayudar a los demás y el trato cercano con la gente. Lo que más me gusta es estar con mi familia, mis amigas y cuando tengo ocasión, viajar. Disfruto del tiempo en familia, de mis padres, hermanos y cuñadas, pero en especial de mi mayor pasión, que son mis tres sobrinos. Me encanta la playa y entre mis comidas favoritas no pueden faltar los macarrones con tomate y queso y los huevos fritos. Volviendo al modelo “Guiados por ti”, nos encantaría contar con vuestra ayuda para poder seguir diseñando estas fichas con todos nuestros residentes. Os animo a que os pongáis en contacto con las terapeutas ocupacionales, quienes os darán más información sobre ello.

COSAS DE CASA

Nuevo gimnasio al aire libre

Colocamos aparatos de gimnasia en el jardín.

A través de la aprobación de los Fondos Europeos, en el centro se ha propuesto la instalación de algunas mejoras, que estamos seguros que ayudarán a dinamizar los espacios de convivencia. La que nos hace especial ilusión es la colocación de aparatos de gimnasia en el jardín de la residencia, en áreas de sombra que favorezcan la realización de actividad física en periodos estivales. Nuestro deseo será poder realizar algunas sesiones de rehabilitación coincidiendo con las salidas programadas al jardín, para disfrutar no solo del ejercicio físico, sino también del bienestar que aporta pasar tiempo al aire libre. Además de los beneficios físicos, los gimnasios exteriores tienen otras ventajas, como el hecho de socializar al tratarse de una actividad que puede ser compartida con otros residentes y familiares. Otro de sus beneficios es que al realizarse en un espacio natural aumenta la vitalidad, la autoestima y mejora el bienestar general. Estamos convencidos de que lo disfrutaremos todos mucho, por lo que esperamos su pronta instalación.



Mueve el cuerpo, mueve el corazón.

QUIÉN ES QUIÉN

María Pía Rengel, fisioterapeuta

“No hagas al otro lo que no te gusta que te hagan a ti.

Edad: 44 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: La gente.

Virtud: Soy buena conversadora.

Defecto: La impuntualidad.

Aficiones: Hacer deporte al aire libre.

Libro: Mafalda.

Película: La vida es bella.

Grupo de música: Jason Mraz.

Comida favorita: Las empanadas argentinas.



RECUERDOS

Refranes populares

- A caballo regalado no le mires el dentado.
- Más vale pájaro en mano que ciento volando.
- Más sabe el diablo por viejo que por diablo.
- Aunque la mona se vista de seda, mona se queda.
- La curiosidad mató al gato.
- Después de la tormenta llega la calma.
- Camarón que se duerme le lleva la corriente.
- A cada cerdo le llega su San Martín.
- En casa del herrero, cuchillo de palo.
- Lo que no mata, engorda.
- A quien madruga, Dios le ayuda.
- Más vale maña que fuerza.
- Por la boca muere el pez.

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

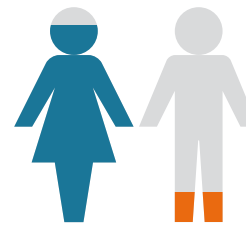
profesionales

(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%**

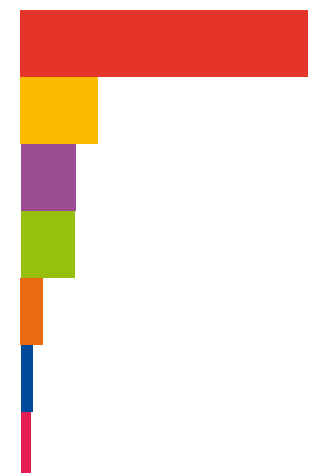
Castilla-La Mancha **10,6%**

Cataluña **10,4%**

Canarias **4,3%**

Castilla y León **2,3%**

Murcia **1,9%**

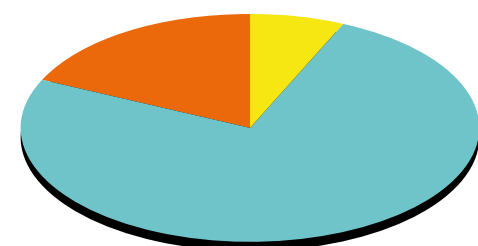


Por categoría profesional

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)