

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.

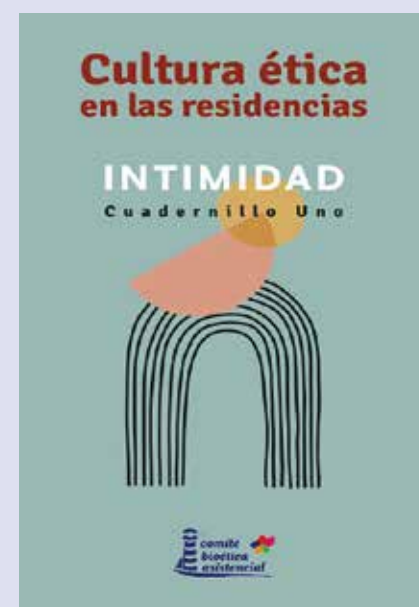
El Comité de Bioética de Amavir lanza una colección de cuadernillos para difundir la cultura ética en las residencias

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).

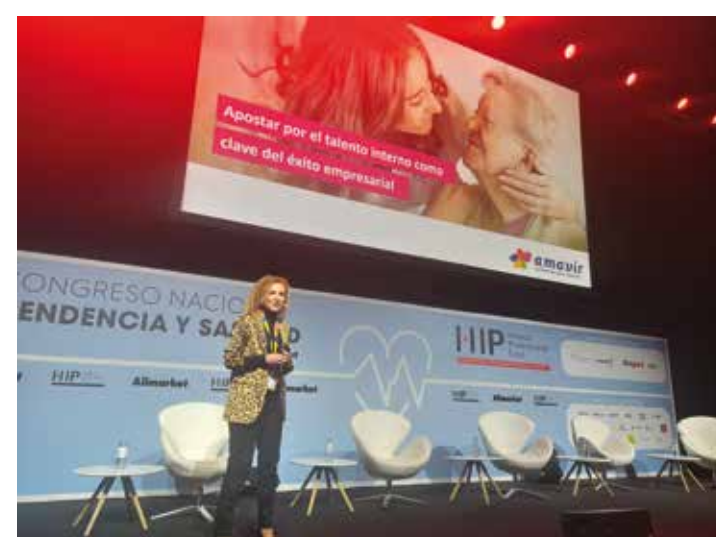


Elsa Punset, invitada a la V Jornada de Amavir en Madrid dirigida a profesionales sociosanitarios

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

Celebración del Día Internacional de la Mujer

Como cada año en nuestra residencia conmemoramos el 8M.

El 8 de marzo quisimos unirnos a las diferentes reivindicaciones que se llevan a cabo en materia de protección de los derechos de la mujer. Su origen se llevó a cabo en 1910, cuando tuvo lugar el segundo encuentro Internacional Socialista de Mujeres, en Copenhague, Dinamarca. En esta ocasión, se propuso fijar un día simbólico -en torno al 8 de marzo- que sirviera para reivindicar los derechos de todas las mujeres, principalmente el derecho al voto. Otro apunte curioso ocurrió en 2010, en Francia, donde fue revocada la ley que obligaba a la mujer al uso de falda, constituyendo delito el uso de pantalones. En nuestro centro propusimos y convocamos a las mujeres costureras que, con mucho esmero y paciencia, estuvieron cosiendo lazos morados de goma eva para sus compañeros y profesionales. Al día siguiente, Esther, la psicóloga del centro, se encargó de repartirlos entre todas y todos los trabajadores. Esa misma tarde, quisimos celebrar este día a través de una actividad muy especial. Creamos un mural entre todas, donde una a una fueron colocando aquellos adjetivos con los que ellas se sentían más identificadas y, a su vez formaron la imagen de la mujer. También, como no podría ser de otra manera, concluimos con un bingo especial. Bombones, caramelos y otros regalos fueron los premios de nuestras ganadoras.



Charo, residente, colocando uno de los adjetivos que forman a la mujer.

Carnavales en Amavir Pozuelo

Disfrutamos de diferentes actividades que nos llenaron a todos de alegría y buen humor.

El pasado lunes 20 de febrero disfrutamos de una mañana festiva donde nuestros residentes se disfrazaron de diversas temáticas, haciendo gala de un gran sentido del humor. Todo ello estuvo amenizado por la guitarra de Ángel Castillo, quien puso la nota musical y al que acompañamos cantando todos juntos para poner punto y final a los Carnavales de 2023. El miércoles de ceniza se realizó el entierro de la sardina, donde no faltó el desfile por plantas, la buena música y la quema de la sardina, despidiéndonos así hasta el próximo año.



Buen humor y diversión en la celebración de los Carnavales.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes a viernes

10:00h. Fisioterapia, psicología y terapia ocupacional. 11:00h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural. 12:00 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural. 13:00h. Supervisión alimentación. 16:30h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural. 17:30 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural.

*Las actividades se realizan según los grupos y horarios establecidos.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Mayo

05/05 Día de la Madre.
06/05 Feria de Abril.
17/05 Celebración por el Día del Reciclado.
15/05 San Isidro.

Junio

13/06-17/06 Aniversario Amavir.
17/06 Día Mundial contra la Desertificación y la Sequía.
Visita al museo del mes.
30/06 Celebración cumpleaños del mes.

CUMPLEAÑOS

Mayo

01/05 Maximiliana Soliva
02/05 Juan Luis Agudo
05/05 Tomás de la Puerta
06/05 Julio Muñoz
12/05 Miguel López de Pablo
13/05 Soledad Martín
16/05 Antonia Durán
22/05 María Carmen Tejera
23/05 Nora Beatriz Krell
27/05 José Marcos
27/05 Marta Romero
30/05 María Carmen Coscoyuela
30/05 Dolores Segovia

Junio

08/06 María Martínez
10/06 Magdalena Aguilar
10/06 Emilia Cifuentes
11/06 Concepción Delgado
11/06 Bernabea Izquierdo
12/06 María Carmen Fernández
12/06 Juana Gutiérrez
16/06 María Carmen Moreno
17/06 Juan Ortiz
18/06 Laura Isabel González
22/06 M.^a Carmen Almendro
22/06 Paula Borreguero
24/06 Antonio Vega
26/06 Isabel Sierra
27/06 Socorro Casado
30/06 María Carmen Gallego
30/06 José Luis Rodríguez

SERVICIOS

Peluquería

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 h.

Podología

Lunes a las 14:00 h.

Misa

Viernes a las 18:00 h.



HOY COMEMOS Ana Llera

Merluza al horno

INGREDIENTES

Merluza, patatas, cebolla, ajos, aceite, sal y perejil.

PREPARACIÓN

Cortamos las patatas en rodajas finas y la cebolla en juliana. Pochamos la cebolla a fuego lento y las patatas en aceite hasta dejarlas medio hechas, reservamos ambas cosas. Picamos el ajo y el perejil fino y en un cuenco pequeño lo mezclamos con 5 cucharadas de aceite de oliva. En una bandeja de horno ponemos la base de patatas y cebolla, untamos la merluza con la mezcla de ajo y perejil y horneamos durante 12 o 15 minutos a 180° C y, ¡a disfrutar!



SECRETOS DE MI TIERRA



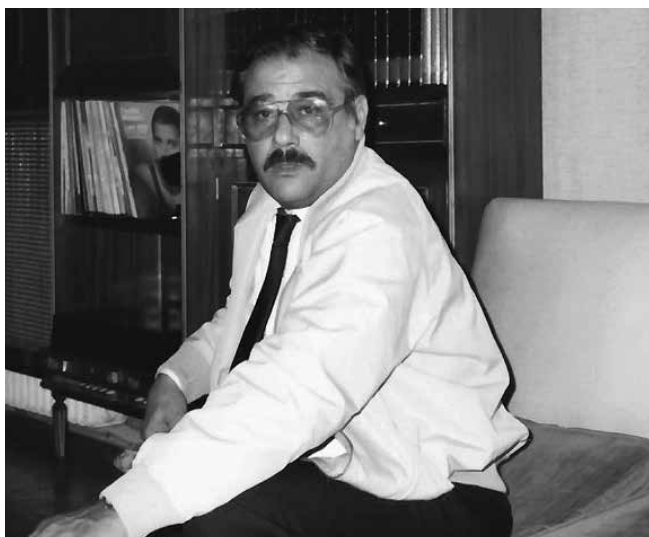
Vista de Ciudad Bolívar junto al río Orinoco.

Mi vida en Ciudad Bolívar

Marlene Santos nació un 4 de febrero de 1948, siendo la quinta de seis hermanos, en Ciudad Bolívar, es una ciudad venezolana y capital del Estado Bolívar. Por allí pasa el río Orinoco, donde íbamos mis hermanos y amigos a bañarnos algunos fines de semana, sobre todo los domingos. Teníamos que tener cuidado, porque podías encontrarte con algún caimán, pero siempre que los dejaras tranquilos, no ocurriría ninguna tragedia. Las relaciones con los vecinos eran cercanas,

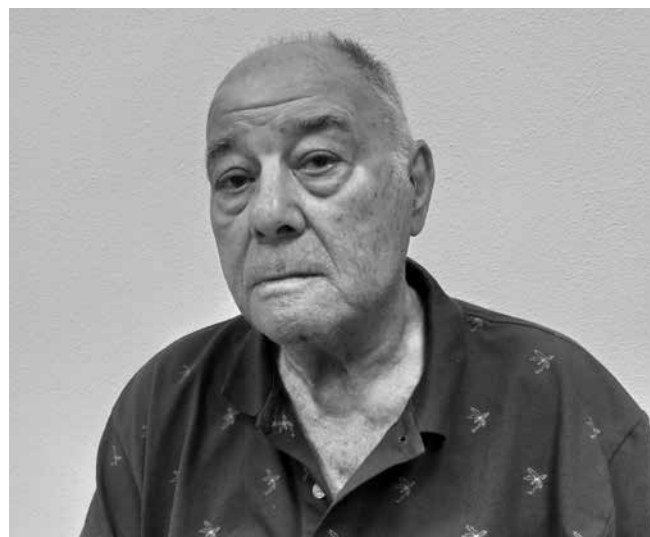
por lo que mi infancia fue muy tranquila. A veces ayudaba a preparar las lecturas en la iglesia de nuestra ciudad, donde teníamos a la patrona de Venezuela, La Virgen de Coromoto, la cual sacábamos por el pueblo el 8 de septiembre. Por último, hay que mencionar que el postre típico de allá es el dulce de leche, se hacía en Navidad, pero al final siempre se hacía en otros momentos del año. Me vine a España, a los veintitantos años, con muy buenos recuerdos de mi tierra.

AYER Y HOY



Antes

José Luis Rodríguez nació en Mora de Toledo el 30 de junio de 1938. Rápido se trasladó a Madrid, donde cuenta que “echó a andar aquí”. Está casado con Leo Castro y tienen dos hijos. Su vida laboral la ha dedicado a los sistemas de riego por aspersión y corta incendios y su tiempo libre a su familia. Lleva en Amavir Pozuelo desde el día 5 de abril de 2022 y mantiene una excelente relación con todos. Día tras día hemos podido descubrir la gran persona que es y cómo sabe encontrar el lado positivo de las cosas. ¡Te queremos José!



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Belén Nicolás Martínez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Este año hemos puesto en marcha la campaña “Amavir en Familia”. En Amavir estamos convencidos de la necesidad de que las familias dispongan del máximo de información para que puedan acompañarnos emocional y presencialmente y poder ofrecer así una óptima calidad en la atención. Hemos planteado contenidos relacionados con la presentación de nuevos proyectos e información sobre procesos relativos al envejecimiento, realizando talleres e intervenciones que se llevan a cabo con los usuarios cada día. El objetivo principal es integrar a las familias en nuestro proceso atencional, informando de aspectos bio-psico-sociales que afectan al envejecimiento. Todo este proceso se garantiza a través de la transparencia entre profesionales y residentes. Con la entrada del buen tiempo, para aprovechar al máximo las buenas temperaturas, en la terraza exterior ya hemos montado el mobiliario de jardín. Además, contaremos con multitud de actividades como excursiones al aire libre, a los museos, el cuidado de nuestro huerto, y la principal, celebraremos el aniversario de nuestro centro, ¡os esperamos! Un abrazo.

COSAS DE CASA

La importancia de la imagen en los mayores

El servicio de peluquería mejora el estado emocional de nuestros residentes.

El cuidado de la salud, engloba tanto aspectos físicos como emocionales, por eso el servicio de peluquería tiene importantes beneficios para nuestros residentes. La estética mejora la autoestima y la confianza en nosotros mismos, lo que repercute en nuestra salud y bienestar. En el caso del servicio de peluquería, este ayuda a las personas mayores a sentirse bien consigo mismas, lo que, evidentemente, contribuye a mejorar su bienestar físico, ya que a todos nos gusta mirarnos en el espejo y vernos bien. Además, querernos a nosotros mismos nos aporta seguridad a la hora de interactuar con otras personas y, por consiguiente, también mejora las relaciones sociales. Aunque a veces creamos que la coquetería está ligada a la juventud, no es cierto, por lo que hay que recomendar a nuestros mayores que cuiden su imagen personal, y



¡No hay nada como verse bien para sentirse bien!

animarlos a que vayan a la peluquería siempre que sea posible. Por eso, nuestros residentes, tanto hombres como mujeres, disfrutan de este servicio que está disponible de lunes a viernes en horario de 10:00 a 14:00 h.

QUIÉN ES QUIÉN

Reme Cobeña, animadora sociocultural

“Make love, not war”.

Edad: 33 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Los compañeros y los residentes.

Virtud: La empatía.

Defecto: El pronto.

Aficiones: Hacer senderismo y comer bien.

Libro: La elegancia del erizo.

Película: Trainspotting.

Grupo de música: La Pulquería.

Comida favorita: San jacobos con patatas fritas.



RECUERDOS Mercedes de Fonseca

Mis escapadas a Navacerrada

La Sra. Mercedes ha tenido el agrado de relatarnos cómo eran sus fines de semana. El viernes subían a Navacerrada en su coche (uno de los cinco que llegó a tener) y, disfrutaba de la Sierra de Madrid en compañía de sus amigos y, de los de su primo Tino, quienes también se unían a la escapada. En uno de estos sábados, un amigo de su primo le propuso matrimonio, aunque tuvo que rechazarlo por ser mayor y según ella expresa: “por ser un tiparraco”. Fuera como fuere los fines de semana disfrutaban del aire puro de la sierra y de las buenas fogatas que, por aquel entonces, aún estaban permitidas.

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

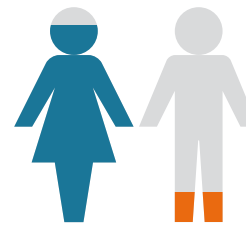
profesionales

(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%**

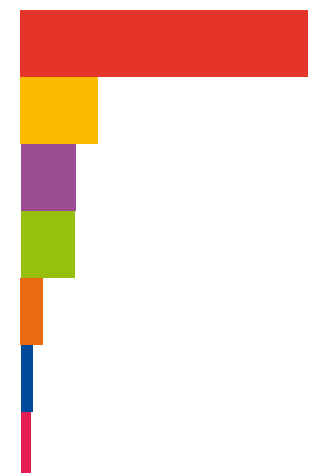
Castilla-La Mancha **10,6%**

Cataluña **10,4%**

Canarias **4,3%**

Castilla y León **2,3%**

Murcia **1,9%**

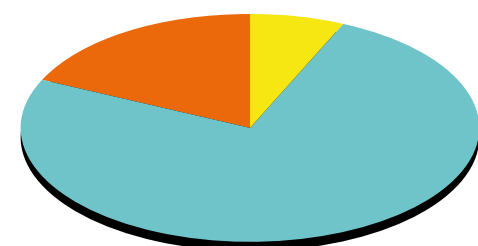


Por categoría profesional

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)