

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).

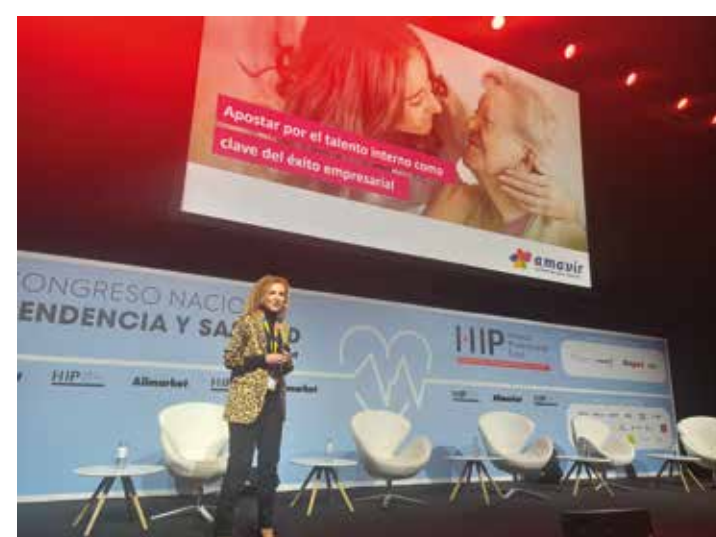


Elsa Punset, invitada a la V Jornada de Amavir en Madrid dirigida a profesionales sociosanitarios

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

Aniversario Amavir Puente de Vallecas

Diecisiete años junto a vosotros.



Los galardonados de la ceremonia.

El mes de marzo es un mes muy especial para todos los vallecanos, porque hace diecisiete años se abrieron las puertas de nuestro centro. Como todos los años por esas fechas tuvo lugar el nombramiento de nuestros Misses y Misters, un certamen a través del cual mostrar nuestro cariño a todos los miembros que componen este centro. Las categorías del certamen

son las siguientes Rey y Reina /Miss y Mister (Naturalidad, Simpatía, Elegancia y Centro de Día) y Trabajador del año; que recayó en: José Luis Calero y Matilde Román, Jesús Ángel de Castro y Catalina Moreno, Félix Retana y Ramona Serrano, José Medialdea y Rosa Ibañeta, Manuel Martín y Carmen Ávila y Ángeles Sanz. Todos ellos recibieron su diploma acre-

ditativo y una banda que podrán lucir orgullosos durante todo el año. Muchas felicidades a todos los galardonados. Agradecemos la presencia de cada uno de ustedes en la ceremonia en la que celebramos el 17º aniversario de Amavir Puente de Vallecas, muchas felicidades a quienes componen este centro, que su labor se extienda por muchos años.

La vida es un Carnaval

¡A todo color!

El Carnaval siempre es un sinónimo de fiesta en Amavir Vallecas. Es por ello que una vez más, este año quisimos cumplir con tan animada celebración. El centro se llenó de color con los disfraces de los profesionales que desfilaron ante el jurado compuesto por los residentes. Así, indios, payasos, elegantes damas, gatos, sevillanas, personajes de videojuegos y hasta una galleta de jengibre alegraron la mañana de nuestros residentes. Tras una difícil decisión, el jurado optó por dar el premio a la galleta de jengibre y premiar su originalidad. Estamos deseando celebrar las próximas fiestas con nuestros mayores.



Algunos de los disfraces de Carnaval.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes

10:30 h. Musicoterapia y gimnasio. 11:15 h. Ergoterapia, psicomotricidad y estimulación cognitiva. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Cine.

Martes

10:30 h. Taller de actualidad, gimnasio y terapia ocupacional. 12:30 h. Terapia ocupacional. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Manualidades.

Miércoles

10:30 h. Charla y coloquio, bingo (CD), terapia ocupacional y gimnasio. 12:30 h. Musicoterapia, taller de actualidad y estimulación cognitiva. 17:00 h. Gerontogimnasia y musicoterapia.

Jueves

10:30 h. Musicoterapia, terapia ocupacional, gimnasio, charla y coloquios. 12:30 h. Estimulación sensorial, taller de actualidad y adivinanzas. 17:00 h. Juegos deportivos (JJ. OO.).

Viernes

10:30 h. Gimnasia, manualidades (CD), taller de relajación y gimnasia. 12:30 h. Terapia funcional. 15:30h. Musicoterapia 17:00h. Bingo.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Mayo

Excursión al jardín botánico.
Fiesta de cumpleaños del mes.

Junio

Manualidades especiales de verano.
Excursión a parques destacados.
Fiesta de cumpleaños del mes.

SERVICIOS

Peluquería

Martes de 10:00 a 15:00 h.

Podología

Jueves de 10:00 a 15:00 h.



CUMPLEAÑOS



Mayo

- 01/05 Santiago Bartolomé
- 07/05 Matilde Castro
- 07/05 Adelaida Reeves
- 10/05 Manuela Herrera
- 11/05 Florencia López
- 11/05 María Victoria Amparo Pajares
- 12/05 Matilde Román
- 13/05 Lucía Rihuete
- 14/05 Rafaela Pascuala Gómez
- 15/05 Isidra Gutiérrez
- 15/05 Isidro Pascual
- 17/05 Isabel Pozo
- 21/05 María Ruíz
- 23/05 María Ángeles Gimeno
- 29/05 Ascensión Fernández
- 30/05 Emerenciana Suarez
- 31/05 Josefa Molina

Junio

- 05/06 Francisco Arribas
- 05/06 M.ª Sofía Vierhapper
- 09/06 Dolores Ojeda
- 10/06 Antonio Oliva
- 11/06 Pilar García
- 11/06 Cecilia Ibáñez
- 12/06 Mercedes Morales
- 15/06 Encarnación García
- 16/06 Lorenzo Cuaresma
- 19/06 Brígida García
- 20/06 Flora Rodríguez
- 22/06 Eugenia Pérez
- 23/06 Felisa Rayo
- 29/06 Consuelo Bayón
- 30/06 Adela Tudanca

HOY COMEMOS Lucía Trigo

Sangría

INGREDIENTES

Vino tinto del bueno, Gaseosa o refresco de limón, limón al gusto y hielo.

PREPARACIÓN

En una jarra mezclamos el vino tinto y la gaseosa a partes iguales, con muchas rodajas de limón y hielo. No hace falta echar azúcar, puesto que la acidez del limón se neutraliza con el dulzor del refresco. Se mezcla todo con cuidado y se sirve rápidamente para que mantenga el frío. Se acompaña de un aperitivo de libre elección y a disfrutar.



SECRETOS DE MI TIERRA



Liérganes te espera.

Recuerdos de Liérganes

Quizás sea uno de los lugares con mejores recuerdos de mi niñez, siendo una visita que no podía faltar cada año y siempre acompañado por mi familia. Hablo de Liérganes, un municipio situado en Cantabria, en la comarca de Trasmiera. Se trata de un pueblo con mucha historia y que, con tan solo apenas 2000 habitantes, es una pequeña caja de sorpresas y de encanto, pudiendo encontrar edificios de estilo clasicista y barroco, viajando por diferentes épocas hasta toparnos con su famoso

puente romano, dejando una única estampa al fondo del mismo y mostrando en el paisaje dos montañas simétricas popularmente conocidas como “Las Tetas de Liérganes”. Fue declarado conjunto de interés histórico-artístico nacional en 1978, Liérganes es un pueblo con mucha historia y nostalgia. Apenas se sitúa a 25 kilómetros al sur de la ciudad de Santander y acompañado por el río Miera, se convierte en uno de los pueblos más bonitos y espaciales de Cantabria.

AYER Y HOY



Antes

Pilar Alonso Cabeza nació en el madrileño y populoso barrio de Vallecas. Fue la pequeña de cinco hermanos. Su padre fue vaquero en las montañas de León, de ahí le viene su carácter fuerte y trabajador. Se casó con Pedro y los dos emigraron a Francia buscando una oportunidad mejor. Allí se casaron y tuvieron tres hijas. Estuvieron juntos más de 56 años.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Belén Lago Estrela



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En esta primera carta que escribo para nuestro periódico quiero, en primer lugar, agradecer a residentes, trabajadores y familias la cálida acogida que he recibido desde que ocupé mi posición en la dirección de Puente de Vallecas. Desde ese momento, mi intención ha sido y será garantizar una continuidad y estabilidad en el centro para que se siga trabajando desde el corazón y desde nuestra vocación por y para vosotros. Amavir Puente de Vallecas es una gran familia y vosotros sois la razón y el empuje que hace que mi objetivo sea ese, el dar el 100% de mí para que todos nos sintamos como en casa. Este mes ha sido un mes muy especial para el centro, puesto que hemos celebrado nuestro 17º aniversario. En estos años el centro ha pasado por muchas situaciones y circunstancias, algunas buenas y otras no tanto, pero siempre hemos estado en pie para garantizar el bienestar de nuestros usuarios que son el motor de nuestro trabajo. No quiero olvidarme de nuestras nuevas incorporaciones a esta gran comunidad, tanto de residentes como de trabajadores. A todos vosotros, daros mi más calurosa bienvenida y deciros que estoy a vuestra entera disposición. Sin más particular, me despido hasta el próximo periódico manteniendo siempre mi compromiso de atención y dedicación para con vosotros.

COSAS DE CASA

Trucos para aprovechar los alimentos

Evitemos tirar la comida con estas ideas de conservación.

A continuación, os damos unos cuantos consejos para intentar aprovechar al máximo los alimentos. Cuando la fruta esté blanda, la metemos en una bolsa y la congelamos, para después poder utilizarla en las compotas, mermeladas y tartas. Si nos sobra carne, se puede preparar en canalones o lasañas; en el caso del pescado, este se puede incluir en recetas de puré o croquetas. Para no tirar las legumbres, las podemos utilizar como complemento en humus, tortillas, ensaladas, etc... A todos nos ha pasado alguna vez que hemos cocido demasiada pasta, y si queremos aprovecharla (evitando que se haga un bloque) se le debe echar aceite y removerla antes de que se enfríe y ya la podemos guardar en la nevera hasta que la consumamos. En el caso de necesitar solo la mitad de una verdura al cocinar, y con el fin de conservar el resto, se debe lavar, trocear, guardarlo en bolsitas y congelarlo. El mismo procedimiento se puede realizar en el caso de las hierbas aromáticas. Además, el pan guardado en una bolsa o en la panera, se mantiene por más tiempo y si finalmente se pone duro, se puede emplear en diferentes recetas o incluso rallarlo.



Cero desperdicios.

QUIÉN ES QUIÉN

M.^a Ángeles Sanz, equipo de limpieza

Juntos desde el primer día.

- Edad:** 63 años.
- En Amavir desde:** 2006.
- Lo mejor de Amavir:** Los mayores.
- Virtud:** Soy simpática.
- Defecto:** Soy meticulosa.
- Aficiones:** Comer.
- Libro:** El tiempo entre costuras.
- Película:** Pretty Woman.
- Grupo de música:** Rafael.
- Comida favorita:** El cocido madrileño.



RECUERDOS

Poesía de Eusebio Blasco

Explicando una tarde Anatomía un profesor. Anonadado por sus propias penas, la cátedra olvidó; y a riesgo de que loco le creyeran con alterada voz: “Dicen, señores, exclamaba pálido, que nadie consiguió vivir sin esa víscera precisa. ¡Error, extraño error! Hay un ser de mi ser, una hija mía, que ayer me abandonó; ¡las hijas que abandonan a sus padres no tienen corazón! “Un estudiante que del aula oscura se oculta en un rincón, mientras los otros, asombrados, oyen tan público dolor, sonriendo a un amigo y compañero le digo a media voz: “¡Piensa que a su hija el corazón le falta y es que lo tengo yo!”.

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

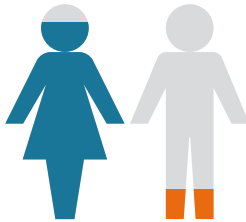
profesionales

(un 5% más que el año anterior)



Por sexo

87%
mujeres



13%
hombres

Por nacionalidad

Espanoles84,6%

Extranjeros (de un total de 52 países).....15,4%



Por rango de edad

< 26 años7,9%

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 Madrid55,5%

Navarra15,0%

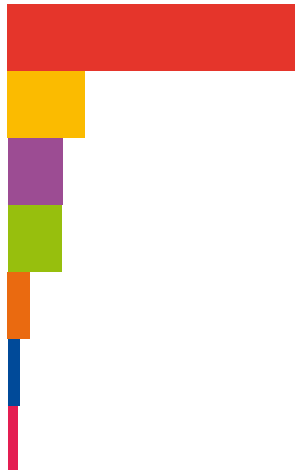
Castilla-La Mancha....10,6%

Cataluña.....10,4%

Canarias4,3%

Castilla y León.....2,3%

Murcia1,9%

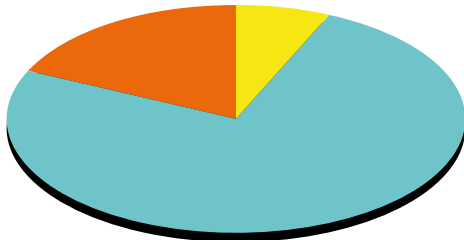


Por categoría profesional

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)