

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.

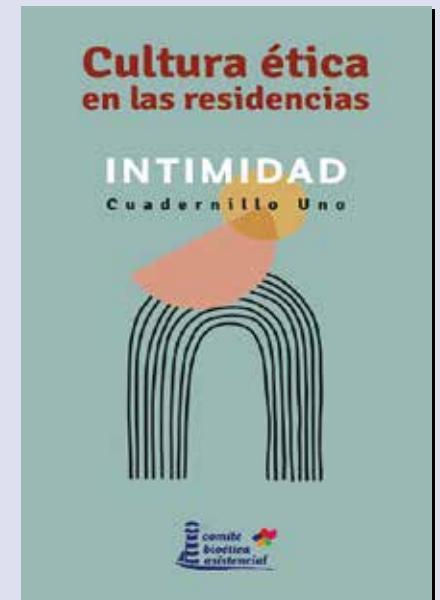
El Comité de Bioética de Amavir lanza una colección de cuadernillos para difundir la cultura ética en las residencias

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 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**

¡Y llegaron los 18!

El pasado mes de febrero, nuestro centro celebró su 18º aniversario.

El pasado mes de febrero, con motivo de la celebración de nuestro 18º aniversario, desarrollamos una serie de actividades tematizadas con el festival de Eurovisión que tan buenos recuerdos trae a todos nuestros residentes. La semana comenzó con nuestro ya tradicional encuentro intercentros en el que, junto con los compañeros de las residencias Amavir Alcalá, Getafe y Vallecas pasamos una mañana de lo más entretenida y divertida en la que, finalmente, los amigos de Vallecas se llevaron el premio del público en un divertido concurso musical. Otro momento para recordar fue la fiesta especial de nuestro 18º aniversario, en la que nuestros residentes, usuarios de centro de día, familiares y trabajadores se vistieron con sus mejores galas y dieron muestra de su ritmo y dotes musicales interpretando los mejores éxitos de Eurovisión. Sin lugar a duda, fueron momentos para recordar y seguir celebrando muchos años más a todos los que año tras año habéis confiado en nosotros y nos habéis encargado el cuidado de vuestros mayores. ¡Vamos con fuerza a por los próximos 18! Muchas gracias.



Los residentes y trabajadores celebrando el 18º aniversario.

Visita a la Feria HIP 2023

Un año más hemos sido invitados a la Feria HIP celebrada en IFEMA de Madrid.

La Feria HIP se celebra cada año en IFEMA de Madrid y está dedicada a la dependencia y al mayor, un evento al cual pudimos asistir junto a varios residentes y trabajadores. La visita se realizó por diferentes stands donde pudimos observar diversos productos de apoyo, ayudas técnicas o nuevas tecnologías utilizadas en rehabilitación. Cabe destacar que nuestros residentes tuvieron la oportunidad de probar unas gafas de realidad virtual y quedaron encantados con la experiencia. También acudimos al stand de Amavir, donde pasamos un buen rato conversando y tomando unos aperitivos.



Nuestros residentes en la Feria HIP 2023.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Rehabilitación y mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales, prevención de rigideces articulares, reeducación de la marcha y manejo de ayudas técnicas, reducción de algias y rehabilitación de fracturas y daño neurológico.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje, psicomotricidad, rehabilitación funcional, mantenimiento de AVD y asesoramiento en productos de ortopedia.

SERVICIOS

Peluquería

De lunes a viernes de 08:30 a 13:30 h.

Podología

Cita previa a través de enfermería.



HOY COMEMOS Manuel, Departamento de Fisioterapia

Arroz a la cubana

INGREDIENTES

200 g de arroz, tomate frito casero, un plátano, mantequilla, 2 huevos, sal, 1 ajo y laurel.

PREPARACIÓN

Primero pelamos el plátano y lo doramos en la sartén con mantequilla. Por otro lado, cocemos el arroz durante 18 minutos y después lo rehogamos con un poco de aceite de oliva y ajo para que coja un poco de sabor. Freímos dos huevos en abundante aceite caliente. Y, finalmente, emplatamos el arroz acompañado de los dos huevos fritos y el plátano y lo cubrimos con tomate frito.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Mayo

- 04/05 Salida cultural.
- 14/05 Actuación “Mamis Kanguro”.
- 15/05 San Isidro.
- 26/05 Fiesta de cumpleaños.

Junio

- 05/06 Salida al Parque Europa.
- 22/06 Barbacoa “hola verano”.
- 30/06 Fiesta de cumpleaños.

CUMPLEAÑOS



Mayo

- 02/05 Julio Cabello
- 06/05 Juan Gutiérrez
- 07/05 Benita Gómez
- 08/05 Emilia Pedraza
- 08/05 Magdalena Valiente
- 11/05 Vicente Cruz
- 11/05 Flora Gómez
- 11/05 Isabel Peñas
- 15/05 Sebastiana Leiva
- 16/05 Américo Lamela
- 19/05 Ana García
- 23/05 Adelina Caballero
- 25/05 Adelina Guerra
- 25/05 María José López
- 26/05 Francisco Rodríguez
- 30/05 Fernanda Pascual
- 31/05 Agustina Becerra

Junio

- 01/06 Pascuala González
- 02/06 Antonio Arrebola
- 03/06 Nuria Grediaga
- 04/06 Dolores Martínez
- 05/06 Dolores Pérez
- 06/06 M.^a Francisca Sánchez
- 07/06 Encarnación Martínez
- 09/06 Emilia Molero
- 09/06 María Peromingo
- 10/06 Basilides Santos
- 13/06 Mercedes Serrano
- 15/06 Crescencio Siro
- 16/06 Antonia Mendiola
- 16/06 Amparo Montejano
- 16/06 Lourdes Sáenz
- 21/06 M.^a Luisa Chaves
- 23/06 Felisa López
- 24/06 Josefina Lara
- 26/06 M.^a del Pilar Fernández
- 26/06 Trinidad Merino



SECRETOS DE MI TIERRA

Robledo del Buey, Toledo



Robledo del Buey, Toledo.

Nuestra residente Benicia López Gómez es natural de Robledo del Buey, municipio de Los Navalucillos, en la provincia de Toledo. Benicia nos cuenta que es un pueblo pequeño que se dedicaba sobre todo a la agricultura, apicultura y a la ganadería. Nos habla también con gran recuerdo y cariño de la fiesta más importante que celebran, la Virgen del Pilar el 12 de octubre, donde se realiza la procesión de la Virgen por todo el pueblo.

También ponen música, hacen verbenas, juegos e incluso hay fuegos artificiales. Es un día de gran jolgorio para sus habitantes. Si visitas Robledo del Buey, Benicia nos recomienda probar su comida típica como son las migas y ver la Iglesia de Nuestra Señora de la Virgen del Pilar, una iglesia de paredes blancas con la imagen de la Virgen del Pilar situada en el centro del pueblo y una pequeña ermita.

AYER Y HOY**Antes**

Antonia Flores nació en 1947 en Puertollano (Ciudad Real). Su padre era minero y tuvo una infancia muy feliz. Se casó en 1970 con Fermín, era Guardia Civil y vivían en San Sebastián. Vivieron en la casa del embajador a cambio de su mantenimiento y cuidado en ausencia de este. Allí tuvo dos hijas, Raquel y M.^a de Gracia. Finalmente establecieron su residencia definitiva en Torrejón de Ardoz. Tiene 3 nietos y sus aficiones son cocinar, el punto y escuchar música. Antonia se define como cariñosa y familiar.

**Después****CARTA DE LA DIRECTORA**

Anabel Vecino



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Es un placer para mí poder contar con vosotros una vez más. El pasado mes de febrero fue muy especial en nuestro centro, ya que pudimos celebrar, un año más, nuestro tradicional aniversario. Este en concreto fue el decimoctavo y por ello preparamos nuestro centro, Torrejón, donde pudimos celebrar una gran fiesta en la que la temática estuvo dirigida a los festivales de Eurovisión. Hubo risas, baile y mucha marcha. Trabajadores, residentes, usuarios y familiares compartimos la experiencia de cantar y bailar los temas más típicos de estas galas y que tanto les gustan a nuestros mayores. Hemos ido recuperando tradiciones como nuestras yincanas intercentros. Para este año tenemos planteadas diversas actividades, todas ellas elegidas por y para nuestros mayores. Vamos a contar con el voluntariado del Instituto Victoria Kent y sus jornadas intergeneracionales que gustan tanto a los jóvenes como a nuestros residentes. Y en primavera hemos disfrutado de actividades más dirigidas al ocio, donde hemos podido realizar diversas salidas. Quiero aprovechar para agradecer a todos los trabajadores su dedicación y esfuerzo diario. También me gustaría agradecer a nuestros residentes y familiares por la confianza que depositan en nosotros y por todas las muestras de cariño que nos dedican. Esperamos seguir creciendo día a día y que ustedes nos acompañen en este camino. Los animo a seguir participando en todas las actividades que se realicen en nuestro centro. Reciban un cordial saludo.

COSAS DE CASA

La astenia primaveral

Qué es y cómo afrontar el cambio de estación.

Todavía hay discusión sobre si la astenia primaveral debe ser considerada o no como un cuadro patológico a ser tratado. La tendencia es a considerarlo un trastorno adaptativo, al llegar la primavera, más de la mitad de la población presenta alguno de los síntomas: cansancio y somnolencia, falta de energía, alteraciones del sueño, cefaleas etc. La astenia primaveral se debe fundamentalmente a una serie de factores ambientales: el cambio de tiempo, aumento de las temperaturas y de la presión atmosférica, aumento de las horas de luz diurna, etc. Tratamiento de la astenia primaveral: En realidad no hay un tratamiento específico para minimizar los síntomas de la astenia primaveral. Pero sí se pueden minimizar sus efectos acelerando el proceso de adaptación del organismo mediante la adopción de una serie de medidas: El ejercicio físico moderado ayudará a acelerar el proceso de adaptación, facilitando la liberación del estrés y la conciliación del sueño, que será más reparador. La ali-



La astenia primaveral.

mentación deberá adaptarse a las necesidades que las nuevas condiciones ambientales generan en el organismo: menos alimentos hipercalóricos y mayor presencia de frutas y verduras frescas. La correcta hidratación es

muy importante, ya que con la elevación de las temperaturas se suda más y el organismo necesita más líquidos. Y por último, para evitar la astenia primaveral, es fundamental mantener las rutinas del sueño.

QUIÉN ES QUIÉN

M.^a del Rosario Peña, departamento de limpieza

“Me gusta el trabajo en equipo y el trato con los residentes”.

Edad: 64 años.

En Amavir desde: 2007.

Lo mejor de Amavir: Las compañeras.

Virtud: Soy sociable.

Defecto: Mi carácter.

Aficiones: Hacer gimnasia.

Libro: Las cenizas de Ángela.

Película: Bohemian Rhapsody.

Grupo de música: Los Perales.

Comida favorita: Paella.

**RECUERDOS**

Recuerdos de Mercedes

Mercedes recuerda que a la edad de cinco años tuvo que marcharse a Barcelona junto a su hermana por la Guerra Civil. Nos cuenta que al llegar se encontró con una maravillosa mujer llamada Caridad, que las acogió para cuidarlas y quererlas, a pesar de que ya eran bastantes en casa y de que tenía una vida muy ajetreada. Mercedes tiene una visión muy positiva de esta vivencia y nos transmite que a pesar de que la vida le puso obstáculos y situaciones complicadas, siempre se puede sacar algo bueno de todo.

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.

