

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 las fechas importantes

El ocio cumple una importante función preventiva y rehabilitadora a cualquier edad.

En nuestra casa sabemos lo importante que es mantener un envejecimiento activo a través de actividades diarias para nuestros residentes y usuarios del centro, por eso, como cada año, seguimos cumpliendo con ellas anualmente. El pasado febrero celebramos un año más la fiesta más colorida y animada, ¡el Carnaval! En esta ocasión, la temática elegida fue Egipto. Disfrazadas de Nefertiti, gato egipcio, pirámide, etc. amenizamos la mañana junto a nuestros residentes con bailes, música, risas y fotos. Resultó una jornada muy divertida. Continuando con los días importantes, con motivo del 8 de marzo, el Día de la Mujer, dedicamos la jornada a celebrarlo en memoria de todas las mujeres que lucharon en el pasado por nuestros derechos en la actualidad, y nos unimos a las nuevas voces que han llegado para seguir luchando con fuerza. Nuestro apoyo lo realizamos a través de pancartas, frases motivadoras y actividades en recuerdo de mujeres importantes de nuestra historia actual y pasada. Para finalizar, trabajadores, residentes y familiares colaboraron en un vídeo muy emotivo en el que se han recogido consejos y deseos de la generación presente para las luchas de la generación futura. “Mira de cerca al presente que estás construyendo, porque debe parecerse al futuro con el que sueñas”, Alice Walker.



Las pancartas del 8M.

Taller de máscaras

10 residentes participan en una nueva actividad dentro del Voluntariado Corporativo con Grandes Amigos.

El 22 de febrero realizamos un taller de manualidades donde elaboramos unos antifaces de Carnaval. En esta ocasión, la actividad estuvo organizada por Grandes Amigos y tuvo lugar en las oficinas de Reale Seguros, la empresa patrocinadora. Salimos de la residencia en autobús a las 10:30 y regresamos a las 13:30 h. En este taller participaron 10 residentes junto a 10 voluntarios de Reale Seguros. La actividad, dirigida por una tallerista, se desarrolló en la cafetería de dicha empresa. Nos invitaron también a un picoteo. Fue la primera vez que, dentro de las actividades realizadas con Grandes Amigos, el taller tuvo lugar fuera del centro. Fue una nueva experiencia que gustó mucho a nuestros mayores.



Nuestro residente y una voluntaria con sus máscaras de diseño.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Gerontogimnasia

Se realiza de lunes a viernes entre los Departamentos de Fisioterapia y Terapia ocupacional.

Fisioterapia

Cinesiterapia, reeducación de la marcha, mecanoterapia, termoterapia, prevención del síndrome del encamado, tratamiento neurológico, electroterapia, propiocepción y kinesiotaping.

Psicología

Psicoestimulación cognitiva y sensorial, taller de prensa e intervención individual.

Terapia ocupacional

Supervisión/reeducación de ABVD (vestido, aseo y alimentación), reentrenamiento de AIVD, rehabilitación funcional, estimulación multi-sensorial, movilizaciones pasivas, psicomotricidad y estimulación cognitiva.

Animación sociocultural

Ergoterapia, ludoterapia, ocio y tiempo libre, intervención con la música, estimulación sensorial, animación estimulativa, taller de coro, street view, bingo, bingo musical y taller de nuevas tecnologías.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Mayo

13/05 Salida a la pradera de San Isidro.
19/05 Día Mundial del Reciclaje.
31/05 Fiesta de cumpleaños de mayo y feria de San Isidro.

Junio

04/06 Actividad por el Día Mundial del Medioambiente.
09/06 Salida al Parque del Retiro.
13/06 Taller de cocina.
23/06 Actividad especial: Hogueras de S. Juan.
27/06 Fiesta de cumpleaños de junio.

SERVICIOS

Peluquería

Miércoles desde las 10.00 h.

Podología

Tres veces al mes. Preguntar en recepción.



CUMPLEAÑOS

Mayo

01/05 Juana Serrano
02/05 Encarnación Degano
02/05 Antonia González
03/05 Aurora Zayas
11/05 Cándida Gallardo
11/05 Elena García
12/05 Concepción Lucio
17/05 Visitación Acosta
19/05 Natividad del Pozo
30/05 Fernando Barjola
31/05 Isidoro Martín

Junio

02/06 Teresa Centeno
02/06 Ricardo García
02/06 Marcelino Maqueda
05/06 Francisca Molina
07/06 Trinidad Méndez
10/06 Rafael García
11/06 Elisa Crespo
13/06 María Paz Martín
16/06 Julia Lázaro
19/06 Pilar Hernández
19/06 Isabel Moreno
21/06 Luisa Colorado
22/06 Josefa Benavente
26/06 José Sánchez-Cespedes
29/06 Juan Miguel Madrid
30/06 Pilar López Ayala

HOY COMEMOS Gloria Aurelia García

Patatas revolconas castellanas

INGREDIENTES

Seis patatas, un par de dientes de ajo, una hoja de laurel, media cucharadita de pimentón dulce de la Vera, sal, grasa de tocino y aceite.

PREPARACIÓN

Primero hervimos las patatas en agua con sal y laurel, las pelamos y machacamos. Refreímos el tocino y el aceite y añadimos el ajo y el pimentón. Lo volcamos en las patatas, mezclamos todo y listo para comerlas acompañadas con torreznos.



SECRETOS DE MI TIERRA



Castillo-palacio de Cetina donde se casó Francisco de Quevedo.

La historia de Cetina

Nuestro residente Vicente González nació en Cetina, donde vivió hasta los 22 años hasta que se trasladó a Zaragoza para hacer la mili. Después, se vino a Madrid, donde residió durante 60 años. Cetina es un municipio de España, al oeste de Zaragoza. Actualmente tiene una población de 570 habitantes, debido a la gran pérdida de población en las últimas décadas. Vicente nos cuenta, que el escritor español Quevedo se casó aquí, en el Castillo Palacio. Posteriormente, como homenaje al autor, se denominó popularmente como 'Palacio de Quevedo', declarado Monumento Nacional Histórico en 1931. La Iglesia de

San Juan Bautista, de estilo barroco, es patrimonio religioso de Cetina. Las fechas más señaladas de esta localidad son sus dos fiestas más importantes, el día 19 de mayo que se celebra la fiesta de San Juan Lorenzo y el 19 de octubre por la fiesta de la Virgen de Atocha. Durante las fiestas, se reúnen los habitantes del pueblo y realizan un baile y un 'contra-baile', según nos comenta nuestro residente. En el baile participan hombres y mujeres. En el 'contra-baile', se organizan de forma piramidal de la siguiente forma: 4 hombres en la base, 3 encima, 2 sobre los anteriores y en la cima, el 'diablo', que dirige a los hombres.

AYER Y HOY



Antes

Gloria Lilian nació en Cojutepeque, El Salvador, donde estudió hasta 6º grado (estudios primarios). En 1969 vino a Málaga (España), donde empezó a trabajar como interna en una casa. Aprendió el oficio de cocinera y a ello se dedicó durante 39 años. Ya en Madrid trabajó en diferentes casas como cocinera privada e incluso en la embajada de El Salvador. A Gloria siempre le ha gustado dibujar, pintar al óleo, bailar, viajar, hablar y divertirse con sus amigos.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Catrola



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Uno de nuestros objetivos para este 2023 es mejorar la comunicación entre las familias y el centro. Para conseguirlo, es muy importante comunicar las incidencias al departamento correspondiente, para que nos ayuden a gestionarlas y resolver las dudas o inquietudes. De este modo, para solucionar asuntos relacionados con la atención y los cuidados básicos de nuestros residentes, están las coordinadoras de gerocultores. Para la coordinación de los Departamentos de Limpieza, Lavandería, Mantenimiento, Cocina y Recepción, se encargará la coordinadora de servicios generales. En cuanto a todo lo relacionado con el equipo técnico, en recepción les facilitarán el horario de atención. Por último, y como directora del centro, estoy a vuestra disposición para ayudaros y acompañaros, junto con todo el equipo de nuestra residencia, para que disfrutéis del mejor servicio y atención. Con la llegada de la primavera y del buen tiempo os invitamos a utilizar los espacios al aire libre del centro. Recordad que ya tenemos operativo el nuevo sistema de llamada de urgencia en las habitaciones y centralita telefónica del centro. También, es importante que nos hagáis llegar vuestras inquietudes, incidencias, áreas de mejora, las cosas que mejor valoráis, etc. De esta manera podremos mejorar nuestra asistencia. A lo largo del año podréis ver en redes sociales la participación de los residentes y del equipo del centro en celebraciones como el Día de la Mujer, del Padre, del Trabajo Social, Internacional del Beso y vídeos con consejos, enseñanzas y trucos. Un beso muy fuerte para todos.

COSAS DE CASA

¿Qué es la astenia primaveral?

7 consejos para combatir el cambio de estación.

La astenia primaveral no está considerada como una enfermedad, sino más bien como un trastorno o alteración adaptativa. Suele coincidir con la entrada de la primavera debido a los cambios que conlleva tener más horas de luz, temperaturas más altas y un nuevo cambio horario. Puede provocar síntomas como mayor cansancio, debilidad muscular, falta de apetito, nerviosismo e inquietud, sed, mareos, dolores de cabeza, falta de motivación y concentración y tristeza, entre otros. Por suerte, estos síntomas son transitorios y suelen durar entre una y dos semanas aproximadamente. Para afrontarlo lo mejor es:

1. Anticiparse al cambio horario e ir adecuando rutinas a la nueva hora.
2. Cuidar la alimentación aumentando frutas y verduras.
3. Mantener el cuerpo hidratado.
4. Cenar una hora antes de dormir.
5. Realizar ejercicio físico, a ser posible al aire libre.
6. Aumentar el consumo de vitaminas A, E, C, B y de antioxidantes.
7. Evitar el consumo de cafeína, tabaco y alcohol.



La astenia primaveral.

QUIÉN ES QUIÉN

Ana María Barco, psicóloga

“Sé el tipo de persona que te encantaría conocer”.

Edad: 37 años.

En Amavir desde: 2010.

Lo mejor de Amavir: Mis compañeros y mis residentes.

Virtud: La paciencia.

Defecto: El perfeccionismo.

Aficiones: Bailar.

Libro: El médico, de Noah Gordon.

Película: Dirty dancing.

Grupo de música: Romeo Santos.

Comida favorita: La tortilla de patatas.



RECUERDOS

Cuando conseguir agua no era tan fácil

Echando la vista atrás, Eugenia Díez recuerda con gran alegría bajar al río Carrión a por agua. La necesitaba para elaborar los adobes que su padre usaba para la construcción. Saltaba y chapoteaba encima del barro para conseguir la consistencia perfecta del adobe. Con el esfuerzo que suponía estar cargando con el agua y trabajando con los adobes, solía reponer fuerzas con un plato típico de la región: pan con vino. A su madre le salía de cine. Lo hacía en una olla de barro, la cual le dejó marca, porque un día iba con prisas y se le cayó y esta se rompió haciéndole un corte en la mano.

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

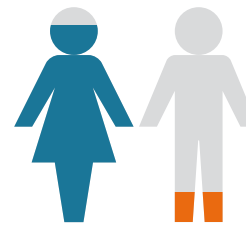
profesionales

(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%**

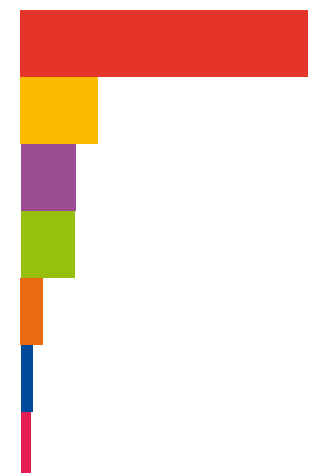
Castilla-La Mancha **10,6%**

Cataluña **10,4%**

Canarias **4,3%**

Castilla y León **2,3%**

Murcia **1,9%**

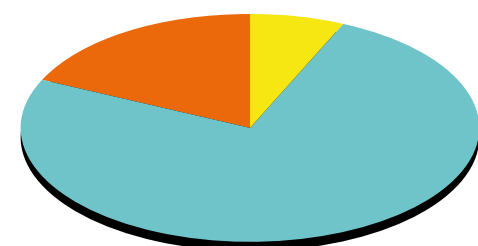


Por categoría profesional

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)