

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.

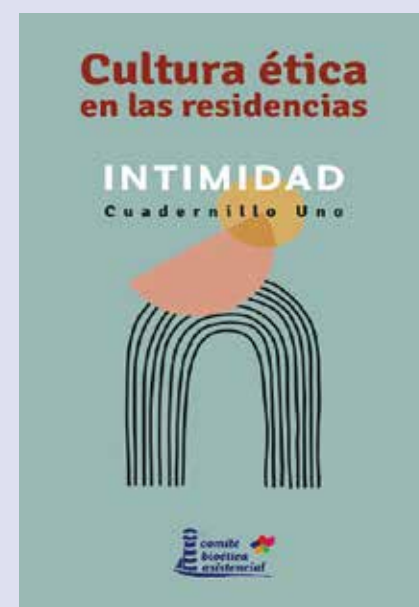
El Comité de Bioética de Amavir lanza una colección de cuadernillos para difundir la cultura ética en las residencias

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).

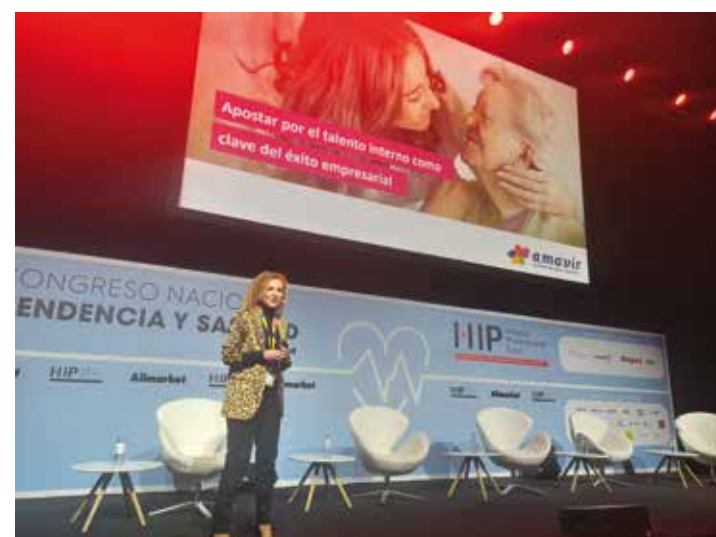


Elsa Punset, invitada a la V Jornada de Amavir en Madrid dirigida a profesionales sociosanitarios

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

La cafetería vuelve a abrir sus puertas

Las áreas de ocio y animación en nuestro centro, de nuevo operativas.

Por fin ya están todos los preparativos en marcha. Nuestra emblemática cafetería situada junto a la sala polivalente va a volver a oler a café y croissants recién hechos. Todos estamos aunando esfuerzos para que la pandemia sea un recuerdo del que aprender y que, además, la vida actual en el centro sea lo más activa posible, siendo uno de los puntos a poner en marcha la cafetería, la cual estamos seguros que nos va a ayudar a socializar, a normalizar y a contribuir al dinamismo en la convivencia entre residentes y también entre familiares. Igualmente, nuestra sala polivalente seguirá acogiendo fiestas, representaciones y demás; como la del 14 de febrero en la que recibimos encantados a la hija de nuestro residente Javier con su grupo de flamenco. Nos estuvieron deleitando con su arte y su buen hacer y pasamos una tarde de lo más agradable. Trajes de colores y música flamenca fueron nuestra fiesta para cele-



Los residentes y usuarios de centro de día disfrutando en la zona de cafetería y sala polivalente.

brar los cumpleaños del mes de febrero en Amavir Villaverde. Y, por supuesto, nuestro bingo semanal que tiene siempre muy buena acogida y que también se realiza en la sala los viernes por la mañana, donde nuestra compañera Lourdes lo canta de maravilla.

Excursión al cine

Participamos en un proyecto de sesión matinal de Cines Embajadores.

El pasado día 16 de febrero un grupo de residentes, acompañados por nuestra terapeuta Angélica, pudo acudir al visionado de la película Llenos de gracia, ambientada en 1994 y teniendo a una de las protagonistas a Carmen Machi, con lo que la diversión estuvo asegurada. Esta iniciativa de Cines Embajadores de sesión matinal permite que actividades como esta, que nos es difícil cuadrar por horarios, pudiera ser llevada a cabo. Desde Amavir Villaverde nuestra idea es sumarnos a todas aquellas iniciativas que veamos que sean factibles y que puedan contribuir al beneficio emocional y social de nuestros residentes y usuarios.



Nuestras residentes en el cine.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Psicología

Atención individualizada y atención a familias, ayuda a la adaptación al centro y mejora de la convivencia.

Fisioterapia

Circuito de rehabilitación, tratamientos individuales, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, electroterapia, gerontogimnasia, movilizaciones pasivas, programa de marchas, intervención en planta y ortopedia.

Terapia ocupacional

Psicoestimulación en sala, rehabilitación funcional en sala, estimulación sensorial, movilizaciones pasivas MMSS, gerontogimnasia y ortopedia e intervención en planta.

Trabajo social

Atención a familias y residentes, gestión de ingresos y bajas, gestión de citas médicas, servicios complementarios, ayudas públicas...

Animación sociocultural

Viernes por la mañana: Bingo en planta y fiestas de cumpleaños la última semana del mes.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Mayo

03/05 Cinefórum.
11/05 Fiesta de San Isidro, actuación.
25/05 Fiesta de cumpleaños.

Junio

02/06 Cinefórum.
05/06 Actividades por el Día Mundial del Medioambiente.
10/06 y 11/06 Taller de San Isidro.
21/06 Actividades bienvenido verano.
29/06 Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Martes y jueves.

Podología

Miércoles cada 15 días.

Misa

Sábados a las 17:30 h.

Existen otros servicios extras como: óptica, odontología, ortopedia, logopedia, audiología...



CUMPLEAÑOS

Mayo

02/05 Laura Portero
03/05 Diego Frutos
05/05 Adela Camacho
05/05 María Contreras
07/05 Victoria Acebrón
08/05 Isaac Fernández Nieto
09/05 Carmen Ballesteros
10/05 Antonio Moyano
12/05 Antonia Pastor
16/05 Paula López
16/05 Julia Suárez
16/05 Francisca Mercedes Vallecas
25/05 Pilar García Butragueño
26/05 Eugenia Benito
30/05 Elena Fernández Méndez
31/05 M.^a del Carmen Blázquez
31/05 Ángel Puerta

Junio

02/06 Felicísima Paz Bueno
02/06 Pedro Pérez
04/06 Lorenza Alarza
04/06 Concepción Alonso
04/06 José Fernando Hidalgo
06/06 María Muñoz
10/06 José Antonio Alonso
10/06 Josefa Castro
11/06 Tomas García Bresmes
11/06 Trinidad Salinero
13/06 Antonia Calderón
15/06 M.^a Dolores Díaz
15/06 Santiago Puente
15/06 Carmen Rivera
15/06 Agustín Verdasco
17/06 Pilar Parra
20/06 María Castañeda
21/06 Pedro Cortijo
29/06 Manuela Fraile
29/06 Antonio Méndez
29/06 Pedro Sánchez

HOY COMEMOS Celia de los Santos

Gachas manchegas

INGREDIENTES

Dientes de ajo, pimentón dulce, harina de almortas, panceta fresca y chorizo.

PREPARACIÓN

Pelamos los ajos y cortamos la panceta en trocitos y el chorizo en rodajas. Calentamos el aceite de oliva virgen y freímos la panceta. A continuación, añadimos el chorizo y los ajos y lo sofreímos. Agregamos pimentón dulce y un poco de agua, además de la harina de almortas. Por último, cocemos las gachas unos minutos hasta que espesen a nuestro gusto, salamos y servimos con los embutidos.



SECRETOS DE MI TIERRA

Valeria, un pueblo romano

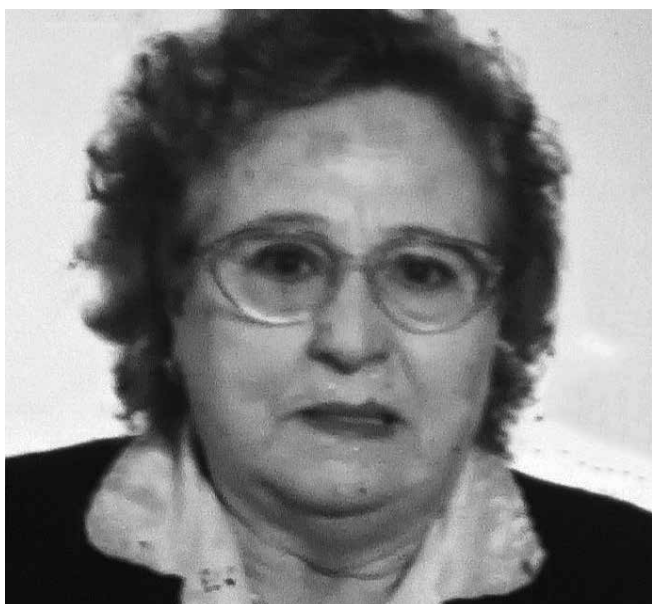
Valeria es una de las tres ciudades romanas con las que cuenta la provincia de Cuenca. Desde su fundación, siempre ha conservado el topónimo romano que hace referencia a su fundador, Valerio Flaco. Destaca por su patrimonio natural y, sobre todo, histórico. Tocando el mismo casco urbano se encuentra la ciudad hispano-romana de Valeria. Se trata de un yacimiento arqueológico enclavado entre las hoces de los ríos Gritos y Zahorra. El foro es la plaza pública de la ciudad, su centro político-administrativo y religioso; en torno al que se articulan una serie de edificios como son la basílica, la curia, el aula de culto imperial, etc. Bajo la plaza se ocultaban cua-



Iglesia del pueblo de Valeria.

tro grandes cisternas de agua que abastecían a parte de la población, como a una de las Casas Colgadas. Ya dentro del pueblo actual, el monumento más destacado es la Iglesia de la Sey. En su museo se exponen restos romanos, pintura barroca y renacentista o un importante conjunto de reliquias del siglo XVI. Su fiesta se celebra el 8 de septiembre.

AYER Y HOY



Antes

Un 1 de agosto de hace 97 primaveras nació nuestra querida Felisa en el pueblo cacereño de Villanueva de la Vera. De padre funcionario, recuerda que fue una alumna muy aplicada en el colegio. Convivió con sus tres hermanos y vivió una niñez y juventud feliz, rodeada de amigos. Le gustaba cantar y bailar. Fue allí donde conoció a su futuro marido. Se vinieron a Madrid y tuvieron dos hijos. Día a día nos regala su mirada más amable y verla sonreír es de lo más gratificante para nosotros.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

David Brea Cano



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Por fin empezamos a ver el sol, llega el buen tiempo y con ello, podemos disfrutar del jardín del centro para pasear, hacer actividades y así poder disfrutar de buenos momentos. ¡Como el que pasamos en la fiesta de bienvenida primavera! En Amavir Villaverde, nuestro equipo de fisioterapia ha realizado cambios en el gimnasio, instalando nuevos mecanismos y reubicando el mobiliario para que las sesiones de rehabilitación sean mucho más confortables para nuestros residentes. Hemos procedido a renovar toda la cartelería y señalización de las unidades de convivencia y hemos instalado directorios dentro de los ascensores. Desde el día 1 de abril de 2023, quedó abierta la cafetería del centro, servicio que tuvimos que suspender en pandemia y que por fin podemos volver a disfrutar. Aprovecho estas líneas para dar la bienvenida a dos nuevas incorporaciones al equipo de Amavir Villaverde: Dr. Mario Villarroel, médico especialista en medicina familiar y comunitaria y Paqui Estévez, coordinadora de gerocultoras. Seguiremos informando como siempre de todas las novedades y noticias que nos rodean. Os envió un saludo afectuoso y espero que disfrutéis de las publicaciones del centro.

COSAS DE CASA

La importancia del ejercicio físico en las personas mayores

Consejos para mantenerse activo y saludable.

La práctica de ejercicio físico es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma saludable y mejorar la calidad de vida. El ejercicio conlleva efectos beneficiosos sobre aspectos psicológicos y físicos en personas mayores. Por ello, es importante realizar ejercicio, tanto aeróbico como anaeróbico. Las actividades anaeróbicas son breves y de gran intensidad para desarrollar fuerza y potencia. La práctica de estos ejercicios ayuda a fortalecer la masa muscular y a prevenir la osteoporosis, así como a mejorar su autonomía. Las actividades aeróbicas son moderadas y de mayor



Mantenerse activo es fundamental para gozar de buena salud.

duración en el tiempo para lograr resistencia. Caminar o nadar son ejemplos de esta actividad. El ejercicio físico también juega un

papel muy importante en la salud neuropsicológica, mejorando el patrón del sueño, la salud cognitiva y los estados depresivos.

QUIÉN ES QUIÉN

Francisca Estévez, supervisora de auxiliares

“Me gusta escuchar a las personas”.

Edad: 61 años.

En Amavir desde: 2012.

Lo mejor de Amavir: Crecer como persona y profesionalmente.

Virtud: El respeto y la prudencia.

Defecto: La inseguridad.

Aficiones: Pasar tiempo con buenos amigos y viajar.

Libro: Los pilares de la Tierra y El médico.

Película: La vida es bella.

Grupo de música: Queen.

Comida favorita: La fabada y el potaje.



RECUERDOS

El Día de la Madre

En nuestro país es tradición que el Día de la Madre siempre se celebre el primer domingo de mayo. Nuestros residentes lo recuerdan como un día muy especial, donde honraban a sus madres. Es costumbre realizar obsequios como señal de cariño y amor, aunque ellos, sobre todo valoraban el gesto en sí, más que el detalle material. Comentan que en la actualidad ha cambiado un poco respecto a su época, ya que hay más consumismo. Echan de menos a sus madres y las recuerdan con orgullo y admiración, pero también se alegran de que ahora sean sus hijos quienes lo celebren con ellas.

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

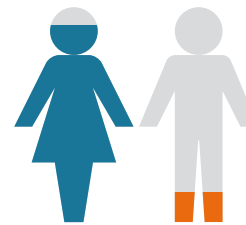
profesionales

(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%**

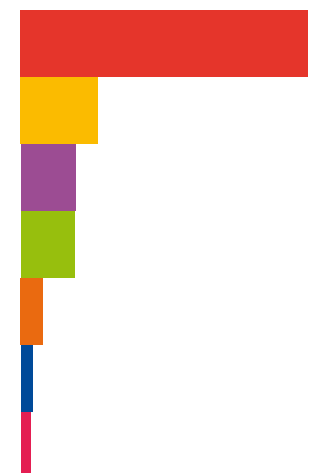
Castilla-La Mancha **10,6%**

Cataluña **10,4%**

Canarias **4,3%**

Castilla y León **2,3%**

Murcia **1,9%**

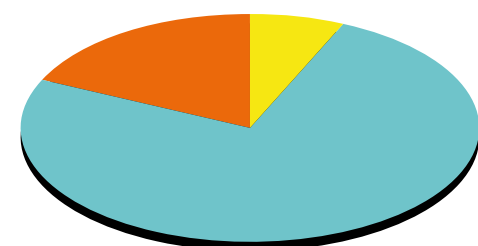


Por categoría profesional

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)