

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



## Amavir recibe 3,9 millones de fondos europeos para mejora de infraestructuras y proyectos de calidad asistencial en la Comunidad de Madrid

Estas subvenciones, adjudicadas por la Consejería de Política Social, forman parte de los fondos Next Generation UE.



La Consejería de Política Social de la Comunidad de Madrid ha concedido subvenciones a 18 residencias de Amavir en la región, por un importe de 3.888.736,13 euros, en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado por la Unión Europea (Next Generation UE). Los 18 centros son Alcalá de Henares, Alcorcón, Arganzuela, Cenicientos, Ciudad Lineal, Colmenar, Coslada, Getafe, Humanes, La Marina, Pozuelo, San Agustín del Guadalix, Torrejón, Usera, Valdebernardo, Puente de Vallecas, Villanueva de la Cañada y Villaverde. La mayor parte de la cuantía (2.864.600 euros) va destinada a la instalación de sistemas de comunicación paciente-enfermera, que per-



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

mitirán dar un impulso a la transformación digital de las residencias y mejorar la calidad asistencial. Se colocarán pantallas táctiles en las habitaciones para que los profesionales puedan visualizar los principales datos clínicos del residente y ejecutar las tareas. Se destina también una partida de 269.428,68 euros a la instalación de sistemas multisensoriales en las residencias. Por otro lado, se crearán espacios biosaludables en los jardines para el desarrollo de actividades físicas en el exterior

(225.487,08 euros) y se implementarán huertos y jardines terapéuticos (36.676,86 euros), además de continuar la implantación del programa de ejercicio físico y de movilidad “Paseos por la Naturaleza” (36.000 euros). Por último, se avanzará en la instalación de WiFi en los centros (214.000 euros), adquisición de camas ultrabajas para facilitar la eliminación de sujeciones (193.278,60 euros) y colocación de pérgolas, toldos, vallado y sectorización de comedores (49.264,91 euros).

# Todo listo para la celebración de los campamentos intergeneracionales de verano en las residencias Amavir

Este año se han sumado 30 residencias a la iniciativa, que reúne durante una semana a mayores y niños en los propios centros.

Un total de 30 residencias de Amavir tienen ya todo listo para celebrar los tradicionales campamentos intergeneracionales de verano. Aproximadamente 15-20 niños y niñas por cada centro, con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años, disfrutarán durante una semana de diferentes actividades educativas y de ocio junto a las personas mayores que residen en Amavir. Compartir desayunos y comidas, gimnasia, participar en yincanas, bingos, excursiones, talleres creativos o juegos deportivos, son ejemplos de las muchas actividades que se han organizado. Está demostrado que las personas mayores implicadas en actividades intergeneracionales se sienten más felices que otros mayores de su misma edad. Además, compartir con los más pequeños su jornada diaria incrementa su actividad física, cognitiva y social, promoviendo el envejecimiento activo y saludable. Para los más pequeños, estas actividades son también una lección de vida, de la que aprenden las experiencias de los mayores y sus historias de juventud. Los niños y niñas que participan en la actividad son nietos y bisnietos de nuestros residentes y, principalmente, hijos de los trabajado-



res, de tal manera que estos campamentos son también una medida de conciliación laboral y familiar para nuestra plantilla durante la última semana de junio, en la que ya no hay colegio y aún no han empezado los campamentos de verano.

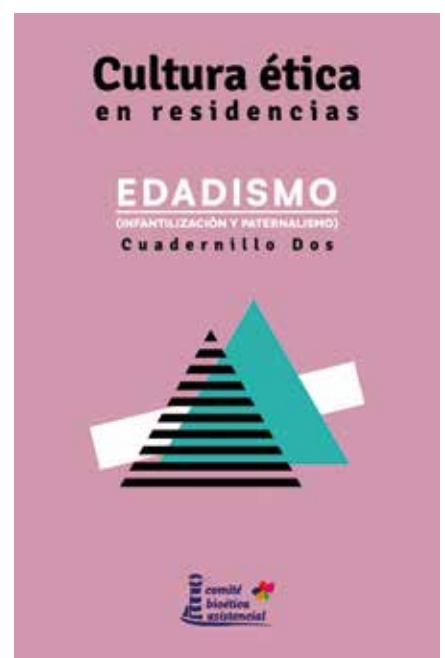
## Amavir publica su Memoria 2022

Amavir ha publicado ya en su página web el Informe sobre el Estado de Información no Financiera (EINF) de la compañía correspondiente al año pasado, estando así a disposición de todos sus públicos. En esta memoria se da cuenta con la máxima transparencia de toda la actividad de la compañía en numerosos ámbitos: económico, recursos humanos, asistencial, medioambiental, social...



## Publicado el segundo cuadernillo del Comité de Bioética Asistencial

Esta iniciativa busca fomentar la cultura ética entre los profesionales de la compañía. El primero de estos cuadernillos trató sobre la intimidad en la tercera edad y en este segundo se aborda el tema del edadismo, la infantilización y el paternalismo. Los cuadernillos están disponibles en nuestra página web y siguen siempre una estructura muy sencilla para favorecer la consulta, con ejemplos prácticos.





Centro con plazas concertadas con  
 Gobierno de Navarra

## ACTUALIDAD

# Otro año más

**El 27 de abril Amavir Betelu cumplió 19 años y en el centro lo celebramos por todo lo alto.**

El pasado 27 de abril en Amavir Betelu estuvimos de celebración. Nuestra residencia cumplió nada más y nada menos que 19 años. Toda la casa se puso manos a la obra para la ocasión y organizamos un día de lo más divertido para los residentes, los familiares y los trabajadores. Comenzamos el día decorando la residencia con banderitas, globos y hasta un photocall. Los sombreros y matasuegras fueron los protagonistas para llenar de color y alegría nuestro centro en ese día tan especial. Estuvimos toda la mañana disfrutando de la música de la zona, también de un taller de cocina donde los residentes hicieron un hojaldre relleno de chocolate que merendamos por la tarde. Amenizamos la tarde con una merienda común en el salón de la planta 0, en la que nuestros residentes pudieron disfrutar de una rica chocolatada y del hojaldre. Tuvimos la gran suerte de tener una día cálido y soleado, con lo que todos pudimos disfrutar de un agradable concierto de la mano de Joselito el Mariachi en el jardín del centro. Los residentes pudieron cantar y bailar. En resumen, fue un día muy especial en el que todos pudimos disfrutar como una gran familia.



Nuestros residentes pasándolo en grande en la fiesta del aniversario del centro.

# El buen tiempo ha llegado a Betelu

**Aprovechamos para hacer talleres al aire libre y para llenar el jardín de flores.**

Con la llegada del buen tiempo a Betelu y con la ayuda de los residentes hemos realizado diferentes talleres de jardinería al aire libre, plantado distintos tipos de plantas como: hiedras, geranios, hierbabuena, calas, campanillas, claveles, etc. Una vez las plantas llegaron a nuestras manos nos pusimos a trabajar arreglando la tierra, eligiendo el sitio para cada planta y, por último, las plantamos. Ya estaba todo listo, solo quedaba regar, así que llenamos la regadera y con mucho mimo les dimos agua a las plantas para que crezcan fuertes y bien bonitas. Ahora tenemos el frontal de nuestra casa precioso.



Nuestra residente eligiendo las flores.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Lunes a viernes**

Psicología y fisioterapia.

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Julio**

Bingo especial.

Cumpleaños.

Sanfermines.

**Agosto**

Bingo especial.

Cumpleaños.

Excursión a la lechería.

**Septiembre**

Bingo especial.

Cumpleaños.

Excursión a la fábrica del agua y a la presa.

**SERVICIOS****Peluquería**

Una vez a la semana.

**Podología**

Una vez al mes.

**CUMPLEAÑOS****Julio**

25/07 Pako Beldarrain

27/07 Juliana Jaunarena

**Agosto**

07/08 M.<sup>a</sup> Ángeles Razquin

14/08 Asunción Goldaraz

20/08 Maika Zugarramurdi

30/08 Martin Manuel Otermin

**HOY COMEMOS** Ainara Zubiria

# Pasta a la carbonara

**INGREDIENTES**

400 g de espagueti, 2 huevos, 150 g de queso rallado, 120 g de bacon, sal y pimienta.

**PREPARACIÓN**

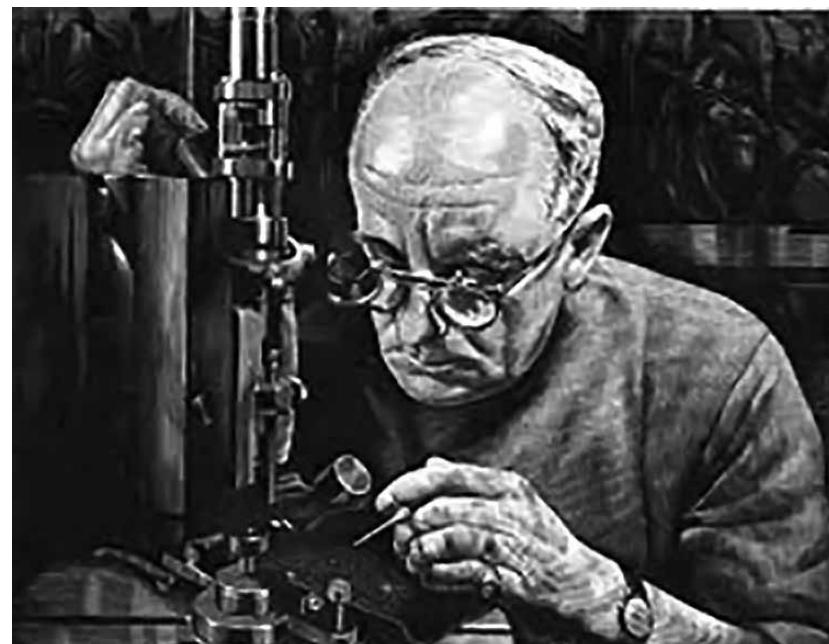
En un bol añadimos las yemas de los huevos, el queso rallado y mezclamos. En una sartén ponemos aceite y añadimos el bacon. Cocemos los espaguetis y los escurrimos, echamos la pasta en el bol donde hemos preparado la mezcla y añadimos el bacon, con el juguito que hayan soltado. Removemos todo bien y listo para degustar.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Personajes ilustres de Betelu: Los Yeregitarras

Los Yeregitarras nacieron en Leiza, pero a finales del siglo XVIII fue cuando llegaron a Betelu. El primer herrero y relojero de esta familia se llamaba Francisco Yeregui Zabaleta. Después de estudiar durante años, el primer reloj que fabricó Francisco fue para la iglesia de Betelu en 1796. Fue entonces cuando se asentó en la casa «Etxetxo» de Betelu con su familia. El segundo reloj que construyó Francisco lo hizo para Burlada, en el año 1821. Su hijo fue quien siguió los pasos de su padre. Entre los relojes que fabricó está el de la Iglesia de San Lorenzo de Pamplona, el que fabricó para el Ayuntamiento de Pamplona en el 1849 y el de Arantzazu. El nieto de Francisco fue el siguiente relojero de esta familia. Nació en Betelu en el año



**Los Yeregitarras y su oficio de relojeros.**

1819 y falleció también en Betelu en el 1887. Siguiendo la costumbre, Bonifacio, un bisnieto de Francisco, también fabricó relojes, como por ejemplo para Marcilla, Saldías, Gainzta, etc. En el año 1844 nació el hijo de Bonifacio, Andrés. Este fue el último relojero, ya que el hijo de este último tomó otro camino. De entre los relojes construidos por Andrés son de mencionar los de Izurdiaga, Igoa y Latasa, este último lo terminó en el 1914.

**AYER Y HOY**

## Antes



## Después

Me llamo M.<sup>a</sup> Ángeles, soy de Lakuntza y vivo en Amavir Betelu desde principios de 2020. Lo que más me gusta de mi vida aquí es charlar con mis compañeras y compañeros, disfrutar del buen tiempo en el jardín, jugar al bingo, a las cartas y al ahorcado. Todos los viernes voy a la misa que hacen en la capilla de al lado de la residencia. Pero sin duda, de lo que más disfruto es de las visitas que me hacen mis hijos y mis nietos que son mi verdadera pasión.

**CARTA DEL DIRECTOR**

David Bayona Manero



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En esta ocasión me gustaría hablar de los campamentos intergeneracionales que todos los años hacemos en Amavir Betelu. Los campamentos intergeneracionales de verano de Amavir son una experiencia en la que, durante una semana, las personas mayores conviven en los propios centros con niños y niñas de entre 6 y 12 años, que pueden ser hijos de los trabajadores y/o nietos o bisnietos de los residentes. Con estos campamentos lo que se intenta es fomentar las relaciones intergeneracionales tan beneficiosas para mayores y niños, creando un entorno de convivencia entre ellos, fomentando el intercambio de opiniones, valores, cultura y experiencias. También pretenden potenciar la autoestima y la estimulación de las personas mayores, para que se sigan sintiendo válidas, útiles y necesarias y propiciar que se activen tanto física como cognitiva y emocionalmente con la llegada de los niños y con la convivencia con ellos durante unos días, rompiendo su rutina e intentando conseguir su participación activa en las actividades diseñadas. Y, por último, que los niños conozcan qué es hacerse mayor y la actividad de las residencias más de cerca, rompiendo mitos y estereotipos; que aprendan a cuidarles, respetarles y aprender de ellos; y en el caso de los hijos de los trabajadores, que estos puedan conozcan mejor cómo es el trabajo de sus padres. Los campamentos se llevarán a cabo la última semana de junio y como nos pasa todos los años, serán geniales.

**COSAS DE CASA**

# Precauciones para las personas mayores ante el calor

**Ya ha empezado el verano y, en algunos casos, el calor puede ser tan elevado que supone un riesgo para la salud.**

¿Cuáles son los efectos del calor en las personas mayores? Cuando una persona mayor se encuentra expuesta a temperaturas muy elevadas, sin darse cuenta, puede desarrollar varios problemas de salud relacionados con el calor. Los síntomas de un golpe de calor en personas mayores son: Calambres musculares, agotamiento, o incluso deshidratación. Recomendaciones para afrontar la ola de calor: Beber al menos dos litros de agua al día, apostar por los alimentos adecuados como comidas ligeras y que cuenten con cierto grado de agua para evitar a la



**La importancia de beber agua para combatir las altas temperaturas.**

deshidratación, por ejemplo, las ensaladas, frutas o verduras. Es fundamental no estar expuestos al calor en las horas centrales del día, es decir, de 12:00 a 17:00 horas no estar

al sol o realizar cualquier actividad física al aire libre y al salir a la calle usar ropa ligera, gorro, crema solar y siempre hay que llevar una botella de agua.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Cristina Buldain, personal de limpieza

**Profesional muy comprometida con los residentes y con el centro.**

**Edad:** 56 años.

**En Amavir desde:** 2019.

**Lo mejor de Amavir:** Los abuelicos.

**Virtud:** La sinceridad.

**Defecto:** Soy de pronto fácil.

**Aficiones:** La natación y el monte.

**Libro:** A los cuatro vientos.

**Película:** Tomates verdes fritos.

**Grupo de música:** Abba.

**Comida favorita:** Menestra de la ribera.

**RECUERDOS**

## Greguerías

- La leche es el agua vestida de novia.
- Dos en un auto: idilio. Tres: adulterio. Cuatro: secuestro. Cinco: crimen. Seis: tiroteo con la policía.
- ¡Qué fácil es que un adulto pase a ser adúltero!
- Nos muerde el ladrido de los perros.
- La lluvia es triste porque nos recuerda cuando fuimos peces.
- Era tan mal guitarrista, que se le escapó la guitarra con otro.
- A veces sentimos un apretón de manos en el corazón.
- Salía tanto vapor de la olla, que la niña exclamo: ¡Mamá, se está quemando el agua!
- Las latas de conserva vacías quedan con la lengua de hojalata fuera.

Ramon Gómez de la Serna

# Amavir se suma a la iniciativa “Healthy Cities” de Sanitas para promover estilos de vida saludables y sostenibles

Se trata de una competición entre empresas, en la que por cada participante que supere el reto de caminar 6.000 pasos diarios se plantará un árbol.

Amavir se ha unido a la octava edición de “Healthy Cities” de Sanitas, una iniciativa sostenible que persigue promover mejores hábitos de vida entre la población e impulsar entornos urbanos más saludables. Con esta campaña se pretende que los profesionales que trabajan en Amavir caminen 6.000 pasos al día y dejen el coche en casa al menos un día a la semana. Por cada participante que supere este doble reto, Sanitas plantará un árbol en el Bosque de los Zaragozanos. El reto comenzó el 1 de mayo y terminará el próximo 30 de junio. Amavir participa junto a más de 230 empresas, que suponen en torno a 350.000 empleados.



## Seguimos fomentando el voluntariado corporativo en nuestras residencias

En las últimas semanas, hemos disfrutado de la compañía de voluntarios y voluntarias de empresas como Hard Rock Café, Endesa, ESIC Marketing y Telefónica.



El voluntariado corporativo es el conjunto de actividades sociales promovidas y apoyadas por una empresa para involucrar libremente a sus empleados mediante la dedicación de su tiempo, su talento o habilidades a causas, proyectos y organizaciones sociales. En los últimos años son muchas las empresas, siguiendo los postulados de la Responsabilidad Social Corporativa (RSC), que están fomentando este tipo de voluntariado entre sus trabajadores. Y, en nuestro caso, estamos colaborando cada vez con más compañías para fomentar que esta labor de voluntariado la hagan en nuestras residencias, como forma de apoyar actividades culturales y lúdicas en beneficio de las personas mayores que viven en nuestros centros. En los últimos años hemos colaborado con empresas como Telefónica, La Caixa, Mondelēz, JTI, Endesa, Hard Rock Café, Reale Seguros, ESIC Marketing y varias universidades. Este voluntariado corporativo se suma al que solemos fomentar también en los centros con parroquias.



# Disminuye un 16% el número de sujetaciones en las residencias en el último año, que solo usan ya el 0,95% de todos nuestros residentes

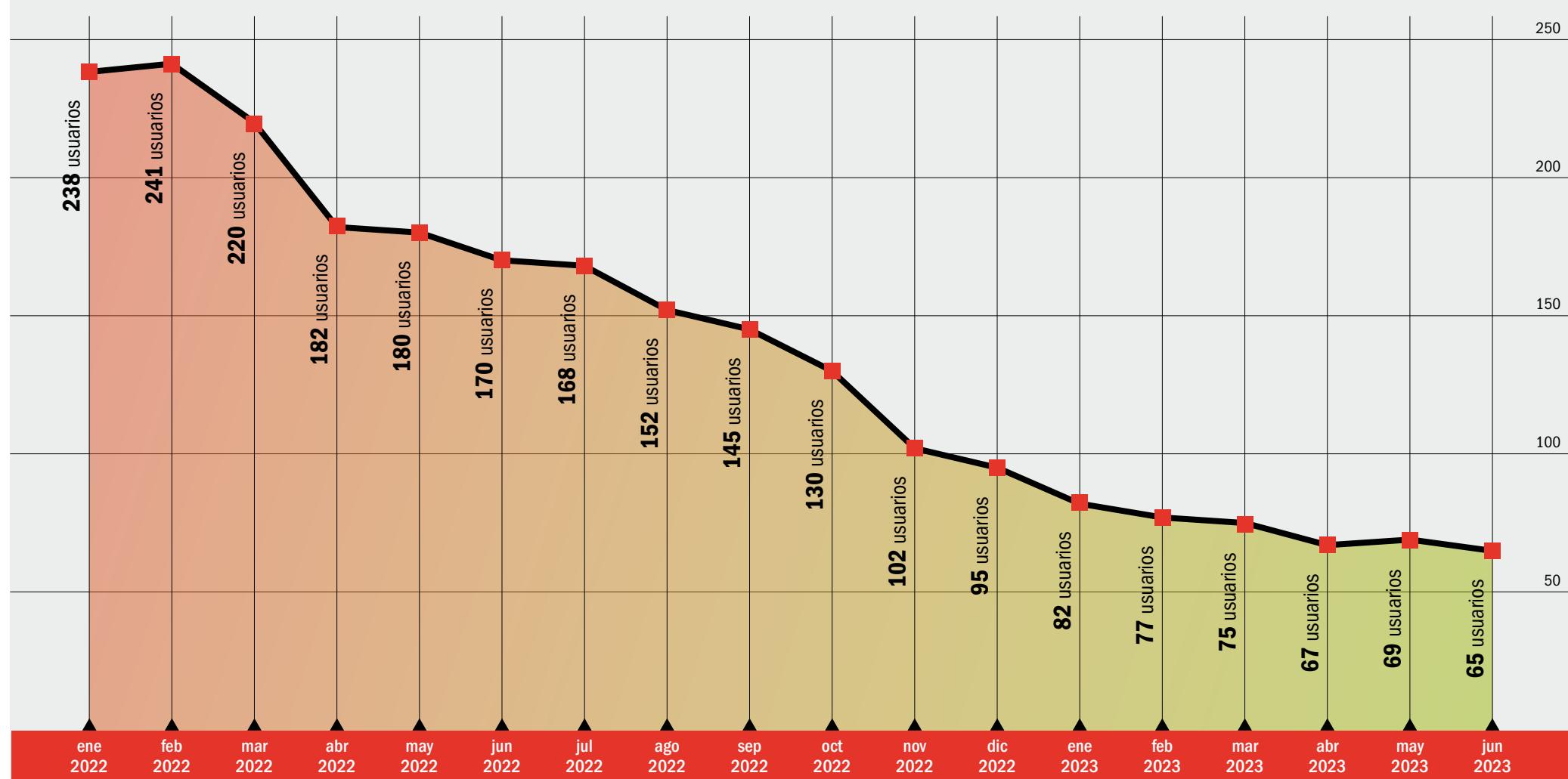
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujetaciones, lo que redundá en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

Uno de los pilares de nuestro modelo de atención asistencial “Guiados por ti” es situar la dignidad de las personas mayores en un lugar preeminente. En este contexto, la compañía se ha marcado como objetivo trabajar para la eliminación de las sujetaciones en nuestros centros, puesto que ello redundá en una mejor calidad de vida y un mayor respeto hacia ellos. En este momento, un to-

tal de 33 residencias de la compañía son ya centros libres de sujetaciones. En mayo, el número de residentes que aún tenían pautada alguna sujeción era de 65, lo que representa el 0,95% sobre el total de usuarios. Esta cifra es un 16% menos que un año antes. Históricamente, España ha sido uno de los países con mayor porcentaje de uso de sujetaciones en residencias de mayores. Durante

mucho tiempo se instaló la creencia de que estas sujetaciones aportaban mayor seguridad y que contribuían a evitar caídas, pero las evidencias muestran que esta creencia es errónea y que no se tienen en cuenta los riesgos que conllevan las sujetaciones para la calidad de vida y dignidad de las personas mayores y los beneficios físicos y psicológicos que les reporta su retirada.

**Evolución del número de usuarios de Amavir con sujeción pautada.**



## Amavir colabora en el Congreso Nacional de Geriatría

Amavir ha sido uno de los colaboradores del 63 Congreso de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, celebrado en Pamplona del 7 al 9 de junio bajo el lema “Envejecimiento saludable: un reto compartido”. Por otro lado, la compañía ha patrocinado también el VII Congreso de Trabajo Social de Madrid, que se ha desarrollado los días 8 y 9 de junio en Tres Cantos.

## Gran éxito de nuestra Jornada Amavir en Madrid

La V Jornada de Amavir en Madrid dirigida a profesionales sociosanitarios, que se celebró el pasado 31 de mayo en el Hospital Clínico San Carlos, contó con la asistencia de más de 300 personas, que escucharon las lecciones de Elsa Punset, una de las mayores expertas a nivel internacional en inteligencia emocional, y Juan Pedro Arbizu, psicólogo clínico.