

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



ACTUALIDAD

Tributo de las tres vacas

Una tradición que conmemora el final de las hostilidades entre los pastores de los valles de Francia y Navarra en el siglo XIV.

En la muga fronteriza 262 situada en el collado de Ernaz, se reúnen cada 13 de julio los vecinos del valle de Baretous, en Francia, y los del valle de Roncal, en Navarra, para ratificar el tratado de paz internacional en vigor más antiguo de toda Europa: el Tributo de las tres vacas. A pesar de que se dice que este tratado tiene un origen más antiguo (siglo II a.C.), la carta de paz no se dictó hasta 1375, tras disputas violentas entre los pastores de ambos valles por el uso de las tierras para el ganado. Desde entonces, y de manera perpetua, el valle de Baretous da tres vacas pirenaicas cada 13 de julio a los ciudadanos roncaleses, todas ellas de dos años, con el mismo astaje, pelaje y dentaje. En la ceremonia se reúnen las autoridades de ambos valles, ataviadas con los trajes tradicionales. Una vez allí, el alcalde de Isaba pregunta tres veces a los franceses si ratifican el tributo, a lo que ellos responden que sí mientras colocan las manos una sobre otra, encima del mojón de la muga.



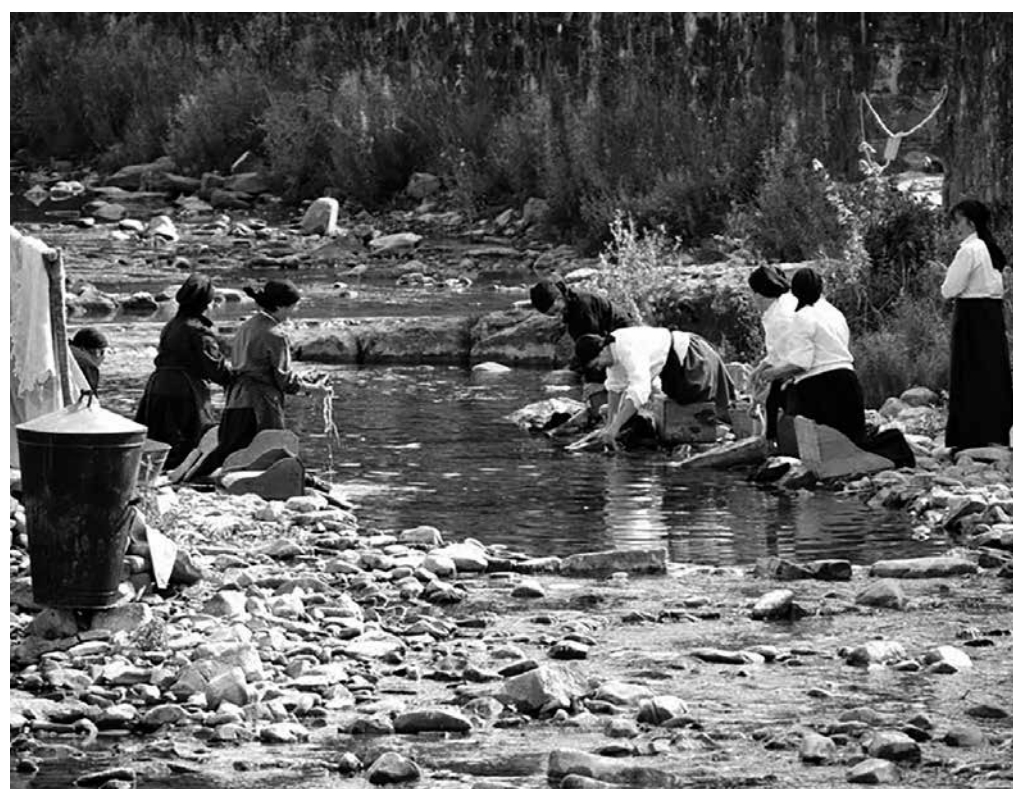
Un momento de la ceremonia para ratificar el tributo.

El alcalde de Isaba pone sus manos el último y todos pronuncian tres veces “Pax Avant”, paz en adelante. En la actualidad las vacas vuelven a su territorio, se paga el tributo con el equivalente a su valor del mercado actual y termina la ceremonia con una gran comida popular.

Orhipean de Ochagavía

Hilanderas, lavanderas, barberos, panaderos, pastores... los vecinos del pueblo representan los oficios que daban vida a la localidad.

A finales de agosto, la localidad pirenaica de Ochagavía vuelve al pasado durante un fin de semana para recrear la vida de sus gentes hace 100 años, en el llamado Orhipean o Fiesta de los Oficios y las Tradiciones. Los vecinos del pueblo se involucran en representar los oficios que daban vida a la localidad a principios del siglo XX en la zona. Los viajeros que se acerquen al pueblo podrán visitar también edificios como la escuela o la iglesia, o realizar compras en el mercado artesanal. Todo comienza el viernes con el pregón al que sigue una ronda por las calles del pueblo para ver los preparativos. Al día siguiente dan comienzo los actos que duran hasta el domingo.



Las lavanderas en el río.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes a jueves

Fisioterapia y gimnasia grupal.
Ensayo de coro.

Viernes

Fisioterapia.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Almuerzo de San Fermín.
Día de Santiago.
Cumpleaños del mes.

Agosto

Fiestas del pueblo de Erro.
Recolección del huerto.
Cumpleaños del mes.

Septiembre

Recolección del huerto.
Cumpleaños del mes.

SERVICIOS

Peluquería

Una vez a la semana.

Podología

Una vez al mes.

Misa

Todos los viernes.



CUMPLEAÑOS



Julio

- 01/07 Julia Martínez
- 12/07 José Manuel Tellechea
- 19/07 Miguel Cantero
- 25/07 Santiago Auzqui

Agosto

- 09/08 Martín Elizondo
- 10/08 Juana Goñi
- 10/08 M.ª Jesús Ibáñez
- 12/08 José Ángel Fernández
- 25/08 Teresa Bonvehi

Septiembre

- 11/09 Natividad Lapeire
- 15/09 Laura Castro
- 19/09 Elida Azofra
- 27/09 Javier Arizcuren

HOY COMEMOS Receta colectiva

Arroz con pollo, almejas y gambas

INGREDIENTES

Ajos, pimienta, perejil, vino blanco, pollo, almejas, gambas y arroz.

PREPARACIÓN

Sofreímos los ajos y los echamos en un mortero con unos granos de pimienta, perejil y un poco de vino blanco. Batimos y reservamos. Picamos el pollo, salteamos y reservamos. Salteamos las almejas para que se abran. Pelamos las gambas y cocemos las cáscaras para tener un sabroso caldo. Cocemos el arroz con el caldo preparado. Cuando esté casi hecho, añadimos todos los ingredientes previamente reservados.



SECRETOS DE MI TIERRA



Monumento en honor a la batalla.

El cantar de Roldán

Cada 15 de agosto, la iglesia de Santiago de Orreaga-Roncesvalles es el escenario donde se recuerda la cruel batalla que enfrentó a sarracenos y franceses con la lectura del Cantar de Roldán. Ese mismo día, pero en el año 778, la retaguardia del ejército del emperador Carlomagno halló la muerte en el desfiladero de Roncesvalles. Tras destrozarse las murallas de Pamplona a su regreso de Zaragoza, el emperador posicionó a sus mejores hombres en la retaguardia del ejército, comandada por Roldán y los doce pares. Los celos del traidor Ganelón hacia su hijastro Roldán le llevaron

a venderle al enemigo. Así fue como el desfiladero se tiñó de sangre. Perdiendo la batalla, Roldán hizo sonar su olifante. Carlomagno escuchó el escalofriante sonido y no se dejó embucar por Ganelón, emprendiendo la marcha para derrotar al enemigo al lado de su sobrino. Pero la ayuda llegó demasiado tarde, Roldán había muerto, y el emperador juró venganza mientras lo sostenía en sus brazos. Aquel hecho histórico dio lugar a uno de los poemas épicos más bellos de la época «La Chanson de Roland» —La Canción de Roldán— que llevó el nombre de Roncesvalles por toda Europa.

AYER Y HOY



Antes

Conchi Torrano, nacida un 8 de diciembre de 1927 y natural de Astrain, está a punto de cumplir un año en nuestra residencia. Le encanta hacer “costura” con lana y botones, además de pintar. A sus 95 años es de las personas que más disfrutan con la comida, ¡y nosotros encantados de que así sea!



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Zalba



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Como ya muchos de vosotros sabéis, a finales de marzo me he incorporado a la dirección de Amavir Ibañeta. Aunque soy nueva en este puesto, todos me conocéis porque llevo muchos años en esta residencia. Aquí todo se vive de una forma muy cercana, hogareña y familiar. Por eso y por la experiencia que me han dado todos estos años de trabajo en el centro, espero poder cumplir con las expectativas proyectadas, ofreciendo toda mi dedicación para que la vida de los residentes sea lo más grata posible, y su calidad de vida se acreciente y mejore en la medida que podamos hacerlo. Todos estos objetivos serían imposibles sin la implicación y el compromiso de las trabajadoras y trabajadores que nos hacen sentirnos orgullosos de nuestra labor y dedicación, ofreciendo una atención de calidad, sobre todo a los residentes, pero sin descuidar a las familias. Este es un camino que tenemos que realizar todos juntos, ya que solo con nuestra implicación conjunta conseguiremos que nuestros residentes estén bien cuidados y que gocen de una vida grata, emotiva y satisfactoria. Me gustaría trasladaros que, aunque haya cambiado de despacho, mi puerta sigue estando abierta para todos y espero seguir contando con la confianza y complicidad que hemos tenido durante todos estos años.

COSAS DE CASA

Nuestro pequeño huerto

El huerto terapéutico se ha convertido en una actividad muy valorada por nuestros residentes.

Aprovechando los múltiples beneficios que conllevan las actividades al aire libre relacionadas con nuestros gustos y aficiones, en Amavir Ibañeta hemos creado nuestro propio huerto terapéutico, un pequeño espacio donde rememorar viejos tiempos con algunas plantaciones como lechugas, tomates, pepinos y girasol. Los trabajos de siembra, mantenimiento y cuidados que se realizan con ayuda de los residentes favorecen el desarrollo de las funciones cognitivas, permiten mejorar la capacidad de coordinación e incluso la creatividad. Sin duda, se trata de una actividad que, al requerir de hábitos y rutina, potencia un envejecimiento activo, evitando así el sedentarismo. Además, no podemos olvidar la satisfacción que produce el hecho de ver crecer los cultivos propios y, sobre todo, degustarlos. Por todo ello, estamos deseando que llegue la época de recolección para ver el resultado que, a buen seguro, será de lo más gratificante.



Nuestro pequeño huerto.

QUIÉN ES QUIÉN

Esther Durán, gerocultora

“Hacer sentir bien y felices a nuestros residentes es la mayor de las recompensas”.

- Edad:** 52 años.
- En Amavir desde:** 2017.
- Lo mejor de Amavir:** Hacer sentir bien y felices a nuestros residentes.
- Virtud:** Darme a los demás.
- Defecto:** Soy testaruda.
- Aficiones:** Bailar, viajar y montar en bici.
- Libro:** El alquimista.
- Película:** Cara a cara.
- Grupo de música:** La oreja de Van Gogh.
- Comida favorita:** Mediterránea y vasca.



RECUERDOS

Refranes populares

- A caballo regalado no le mires el dentado.
- Más vale pájaro en mano que ciento volando.
- Más sabe el diablo por viejo que por diablo.
- Aunque la mona se vista de seda, mona se queda.
- La curiosidad mató al gato.
- Después de la tormenta llega la calma.
- Camarón que se duerme le lleva la corriente.
- A cada cerdo le llega su San Martín.
- En casa del herrero, cuchillo de palo.
- Lo que no mata, engorda.
- A quien madruga, Dios le ayuda.
- Más vale maña que fuerza.
- Por la boca muere el pez.
- En casa de herrero, cuchillo de palo.

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 sujeciones en las residencias en el último año, que solo usan ya el 0,95% de todos nuestros residentes

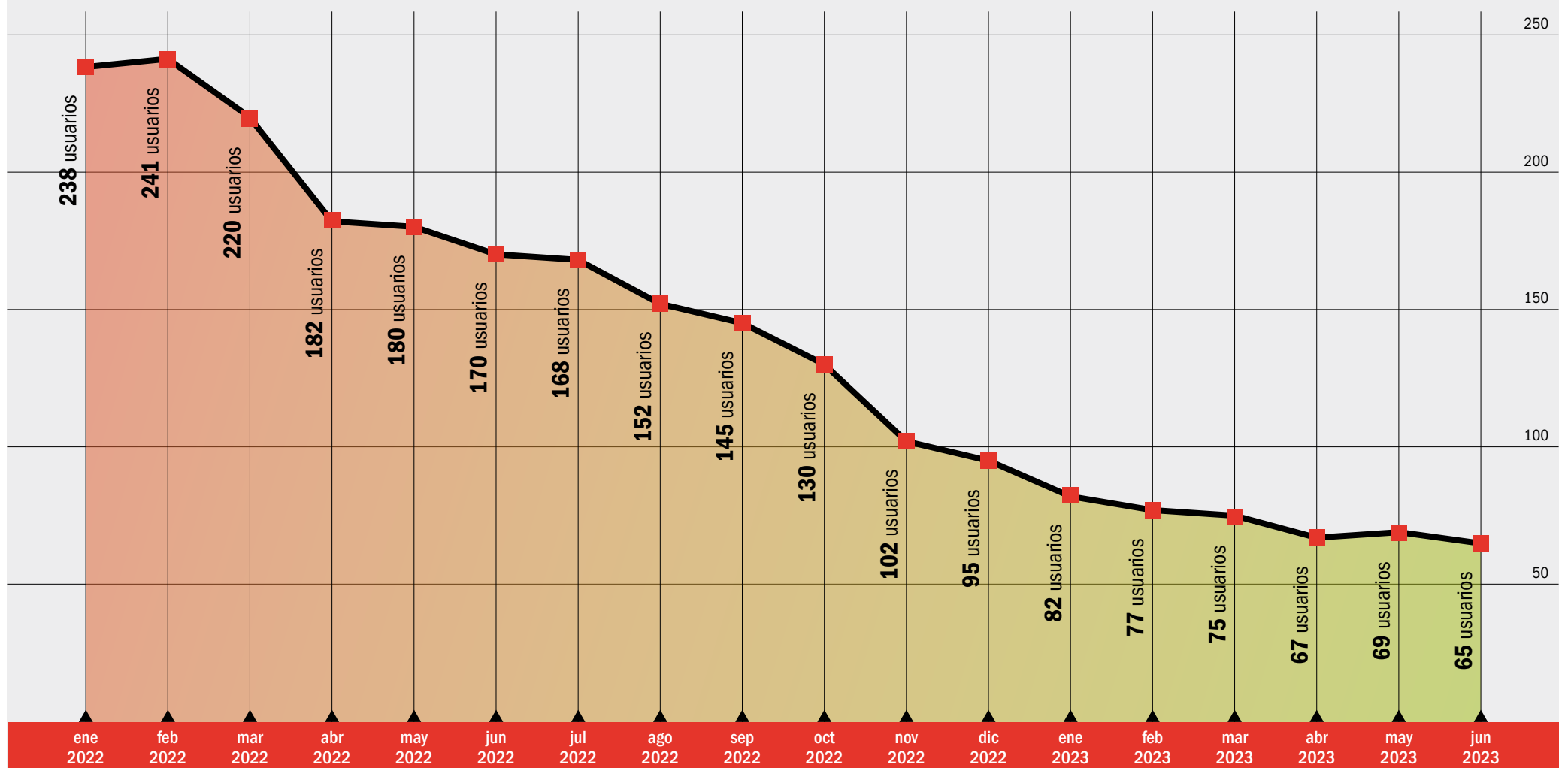
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redunda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

Uno de los pilares de nuestro modelo de atención asistencial “Guiados por ti” es situar la dignidad de las personas mayores en un lugar preminente. En este contexto, la compañía se ha marcado como objetivo trabajar para la eliminación de las sujeciones en nuestros centros, puesto que ello redunda 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 sujeciones. 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 sujeciones en residencias de mayores. Durante

mucho tiempo se instaló la creencia de que estas sujeciones 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 sujeciones 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.