

# 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-



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



**Financiado por  
la Unión Europea**  
NextGenerationEU

(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.







## ACTUALIDAD

# Amavir La Gavia realiza sus primeras actividades y celebraciones

**El éxito de la actuación en directo de la Escuela de Baile Lola Moreno y la inauguración del taller de cocina y repostería, actividades por las que seguiremos apostando.**

Poco a poco, en Amavir La Gavia estamos comenzando a crear nuestra pequeña gran familia con la que, estamos seguros, pasaremos grandes ratos de actividades y celebraciones. Sin ir más lejos, la actuación en directo de la Escuela Profesional de Danza Lola Moreno el pasado mes de abril consiguió un lleno total y, en compañía de familiares y amigos, disfrutamos de una jornada muy entretenida, donde pudimos comprobar el arte que tienen las alumnas. También nos hemos puesto el delantal de cocina para inaugurar el taller de repostería, una de las activida-



Un momento de la actuación de la Escuela Profesional de Danza Lola Moreno.

des que más éxito tiene entre los residentes. Porque a nadie le amarga un dulce, las torrijas fueron la receta elegida para lanzarnos a mostrar nuestras dotes culinarias. Y lo cierto es que, aunque esté mal decirlo, nos salieron ¡riquísimas! Ahora, con la llegada de la

época estival que acaba de llamar a nuestra puerta, estamos preparados para disfrutar de un verano que, a buen seguro, estará lleno de buenos momentos ya que, en el centro, seguiremos apostando por este tipo de actividades que tanta alegría nos producen.

## De paseo por el parque

**El buen tiempo nos ha permitido comenzar a realizar salidas al aire libre, siempre bienvenidas para mantener un correcto envejecimiento activo.**

La llegada de la época estival es una de nuestras favoritas del año, puesto que nos permite poder disfrutar de un mayor número de actividades al aire libre, muchas de ellas relacionadas con salidas culturales o paseos por la naturaleza. Una de ellas, ha sido la que se organizó con un grupo de residentes para poder conocer los alrededores del centro. Una pequeña excursión al parque cercano a la residencia donde hubo tiempo para pasear, charlar animadamente con los compañeros y, también, hacer una pequeña parada para reponer fuerzas e hidratarnos con unos zumos. Sin duda, una experiencia de lo más gratificante que, además de lúdica, nos ayuda a mantener un correcto envejecimiento activo.



Una parada técnica para hidratarse.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Rehabilitación funcional, psicomotricidad, re-  
habilitación patología aguda, movilizaciones,  
reeducación de marcha y equilibrio y paseos.

Terapia ocupacional

Rehabilitación funcional, estimulación cog-  
nitiva, reeducación AVDs, psicomotricidad y  
ergoterapia.

Psicología

Estimulación cognitiva, psicoafectiva, orien-  
tación a la realidad, atención al duelo, inter-  
vención en alteraciones de conducta, estimu-  
lación sensorial y reminiscencia.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

San Fermín.  
Fiesta por el Día del Abuelo.  
Cumpleaños.

Agosto

Fiesta de la Paloma.  
Cumpleaños.

Septiembre

Taller de bienvenida al otoño.  
Cumpleaños.

CUMPLEAÑOS



Julio

- 07/07 Cristina Díaz
- 12/07 Juan Martín
- 13/07 Joaquín Parra
- 16/07 M.ª del Carmen Feliciano
- 18/07 Federico Vergara
- 21/07 Valentina Pajuelo
- 29/07 Luis Martín

Agosto

- 11/08 Nieves González
- 11/08 Emilia Robles
- 19/08 Juan Carlos Alonso
- 22/08 Sebastián Martínez
- 25/08 M.ª Luisa Sanmilla
- 30/08 Milagros Buitrago

Septiembre

- 02/09 Isidora Gómez
- 07/09 Julián Alonso
- 12/09 Miguel Fe
- 13/09 Tomasa Ruiz
- 20/09 Mónica León
- 22/09 M.ª Jesús Martín
- 24/09 Mercedes Montalvo
- 24/09 Josefa Menéndez
- 24/09 Lorenza Novalbos
- 26/09 Rafael López
- 28/09 Pilar Fernández
- 29/09 Francisco Calero

HOY COMEMOS Receta colectiva

Calamares en su tinta

INGREDIENTES

Calamares, cebolla, ajo, aceite,  
tomate frito (2 cucharaditas), pe-  
rejil, harina (1 cucharadita), tinta  
de calamar y una pastilla de cal-  
do de pescado.

PREPARACIÓN

En una cazuela con aceite freí-  
mos la cebolla y el ajo picados  
y añadimos los calamares tro-  
ceados a fuego lento. Después,  
echamos el tomate frito y la  
harina para engordarlo y remo-  
vemos. Subimos el fuego y aña-  
dimos la tinta y la pastilla de  
caldo; no paramos de remover.  
Añadimos perejil, dejamos co-  
cer y listo en 1 hora.



SECRETOS DE MI TIERRA

# Ciudad Real, un bonito lugar para visitar

Ciudad Real es una de las capitales de provincia menos conocidas y turísticas, pero con grandes posibilidades para poder disfrutar de la belleza de sus calles, que se pueden recorrer a pie sin problema. Entre los lugares que no deben perderse, se encuentra la Plaza Mayor que alberga la Casa del Arco con el reloj de carillón en que Don Quijote y Sancho Panza cantan una jota manchega cada hora en punto. La ciudad tiene también varias iglesias bonitas como la catedral gótica de Santa María del Prado, la iglesia de San Pedro con un retablo de azulejos de Talavera de la Reina y la Iglesia de Santiago, una iglesia-fortaleza gótica. Otro lugar de visita imprescindible es la Puerta de Toledo, formada por



Vista de la Plaza Mayor de la ciudad.

seis arcos y único vestigio que se conserva del Real Alcázar de Ciudad Real. También es muy interesante pasear por el Parque Gasset, una zona verde muy agradable que, además, alberga el Museo del famoso hidalgo Don Quijote de La Mancha. Otro de los atractivos turísticos de la ciudad es su estupenda gastronomía, como su pisto manchego o su fritada de verduras, platos que hacen las delicias de todo el que los prueba. Si aún no conoces esta hermosa ciudad, ¡a qué esperas para visitarla!

AYER Y HOY



## Antes

Teresa Navarrete, más conocida como “la Bienve”, es natural de Jaén y lleva el nombre de su querida abuela quien “daba la bienvenida a todos”. Tras muchas aventuras, se instaló en el barrio de Vicálvaro, donde (a regañadientes de su esposo Antonio) recibía muchas visitas de una vecina para admirar su salón: “¡Lo tenía muy “colocao” y “repelao”!” Esa cálida costumbre sigue perdurando en la residencia, donde es frecuente que Teresa nos acoja con esa gracia andaluza “¡Bienvenidos a la casa de la Bienve!”.



## Después

CARTA DE LA DIRECTORA

María Vázquez Sequeiros



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Tengo el honor de dirigirme a todos ustedes dándoles la bienvenida a nuestro centro Amavir La Gavia. Quiero compartir con todos el empeño y la ilusión que se han puesto en este centro desde su apertura; nuestro principal objetivo es ofrecerles una buena acogida desde su llegada, para lo que contamos con un gran equipo de profesionales que se unen al Grupo Amavir en este apasionante proyecto; les diré que, aunque muchos son jóvenes, todos ellos nos ofrecen lo mejor de sus conocimientos y experiencias, para que todas sus necesidades sean correctamente atendidas y, sobre todo, se encuentren a gusto entre nosotros. Son grandes personas que dedican su día a día al cuidado de nuestros mayores. En Amavir, cada día, los iremos conociendo un poco más, y los acompañaremos en todo aquello que necesiten, haciendo que este sea su hogar. Por ello, nuestro trabajo con ustedes, residentes y familiares se inicia recogiendo sus necesidades y preferencias, para poder poner en marcha todo un engranaje en el que nuestros profesionales hacen que, a través de la actividad diaria, se encuentren a gusto entre nosotros. Quiero agradecerles su confianza en Amavir, y quiero dar las gracias a todo el personal del centro por su labor diaria y por darles a ustedes un servicio de calidad y, sobre todo, de calidez. Esperamos que nos transmitan todas aquellas cuestiones que consideren de importancia en su día a día en el centro; estaremos encantados de dar cabida a todas sus sugerencias. Por último, desearles a todos un muy feliz verano.



## COSAS DE CASA

# Inauguramos terraza y huerto terapéutico

**“Como un niño con zapatos nuevos”, así de contentos estamos con nuestra terraza.**

El pasado mes de mayo y coincidiendo con la llegada del buen tiempo, inauguramos nuestra bonita terraza, un nuevo espacio en el centro que nos permitirá pasar muy buenos ratos al aire libre. Además, pensando en poder darle a esta zona diferentes usos, ha sido el lugar elegido para habilitar nuestro huerto terapéutico, un acogedor espacio donde nuestros residentes podrán disfrutar de una de las actividades con mayor éxito y acogida cultivando sus propias plantas, hierbas, flores y hortalizas. La idea de este interesante proyecto está enfocada a mejorar la salud física y mental y favorecer la socialización. También se trata de una herramienta muy efectiva para el desarrollo de habilidades útiles como la resolución de problemas, la planificación y la organización, facultades muy positivas a cualquier edad. Ayuda también a mejorar la auto-



Nuestra estupenda terraza.

estima, puesto que su cuidado y atenciones repercuten de manera positiva en hacernos sentir útiles y, por supuesto, se trata de una actividad que entretiene, ya que los estímulos de la naturaleza nos proporcionan distracción y bienestar. Estamos seguros de que el mimo y cariño que le darán nuestros residentes a esta iniciativa, además de sus sabios consejos en temas de siembra y jardinería, nos darán muy buenos resultados.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Pilar, coordinadora de enfermería

**“La esencia del equipo y los residentes, lo mejor de Amavir”.**

**Edad:** 44 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** La esencia del equipo, su dirección y los usuarios.

**Virtud:** Mi inquietud constante.

**Defecto:** Voy demasiado deprisa.

**Aficiones:** Leer, el cine y soñar despierta.

**Libro:** La rueda de la vida, de Elizabeth Kubler Ross.

**Película:** La vida es bella.

**Grupo de música:** Todos y ninguno.

**Comida favorita:** El cocido de mi madre.



## RECUERDOS

## Chistes

- Mamá, en el cole me llaman despistado.
- Niño, ¡que esta no es tu casa!
- Pues entre pitos y flautas me he gastado 10.000 euros.
- ¿Y eso?
- Pues ya ves, cuatro mil en pitos y seis mil en flautas.
- Acabo de escribir un libro.
- ¿Y por qué has dibujado un dedo en la primera página?
- Es el índice.
- ¡Estás obsesionado con la comida!
- No sé a qué te refieres croquetamente.
- Jaimito llega tarde al colegio y la profesora le pregunta:
- ¿Por qué llegas tarde?
- Me quedé dormido soñando con un partido.
- ¿Y eso qué tiene que ver?
- Pues hubo un empate, prórroga y además penaltis.



# 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

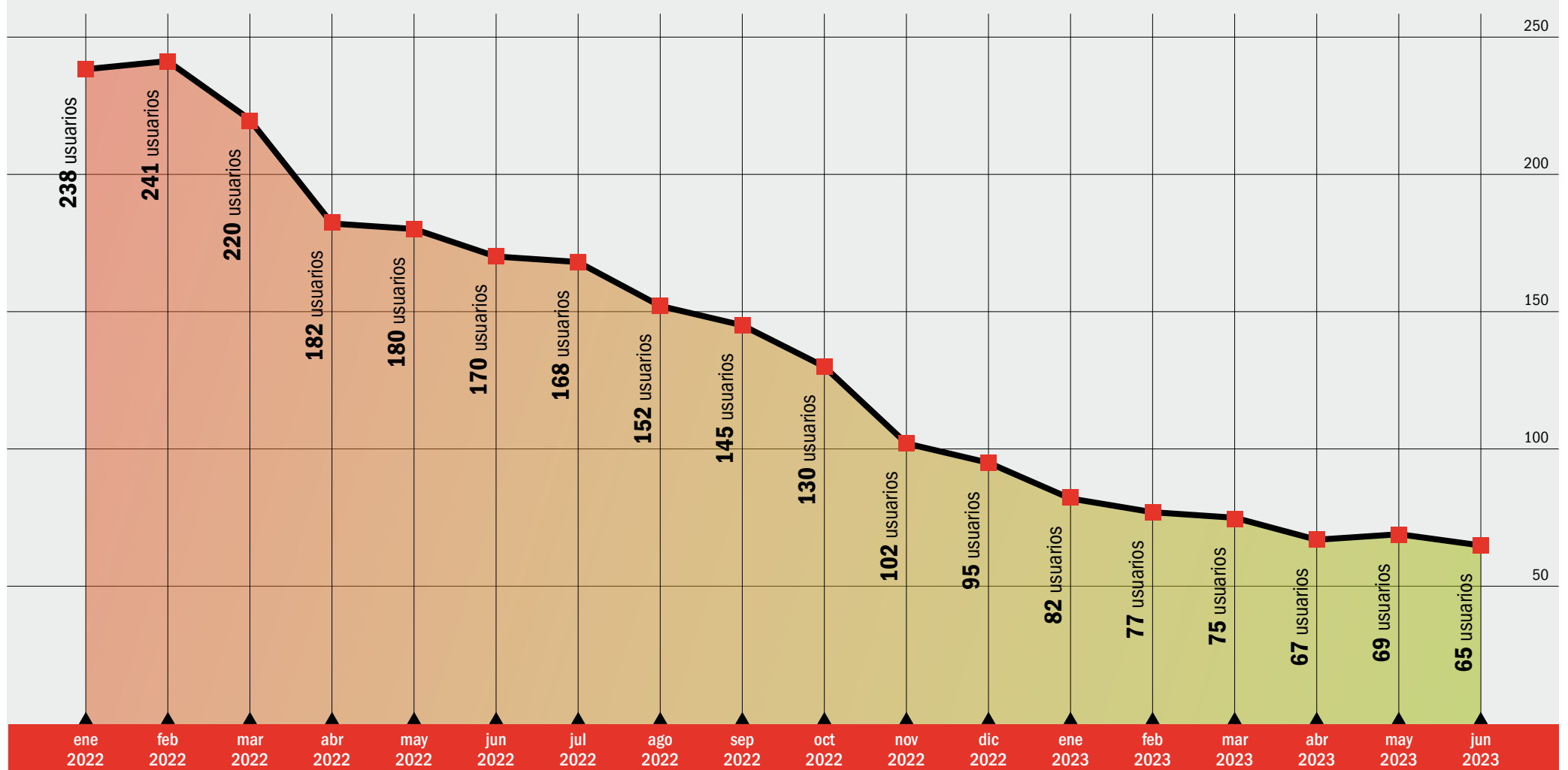
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redunda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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.