

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

(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

Colaboración con alumnos del ESIC-Club de Marketing

Encuentros intergeneracionales con el fin de realizar un proyecto social para una asignatura de trabajo en equipo.

La colaboración con alumnos del ESIC-Club de Marketing consistió en cuatro sesiones de actividades y una de proyección del trabajo final. Las jornadas fueron diseñadas y dirigidas por los alumnos. La primera, una maleta viajera de objetos antiguos del Museo Etnográfico del Reino de Pamplona que trajo reminiscencias a nuestros mayores. Compartieron con los jóvenes su conocimiento de las piezas y sus historias de vida. La segunda, juegos psicomotrices. Jugar es divertido a cualquier edad. Demostraron estar en forma y se divertieron compitiendo.



Residentes disfrazados realizando los Tik Toks.

En la tercera, se convirtieron en tiktokers, una experiencia novedosa para ellos. En la cuarta, participaron en el precio justo y en un karaoke con canciones de su época y algunas más modernas. La última jornada

consistió en la presentación, proyección del video y despedida del proyecto. Fueron cuatro jornadas de compartir muchas experiencias y emociones en las que participaron 20 residentes y 11 jóvenes.

Nuestro compromiso con el medioambiente

Realizaremos diferentes actividades para sensibilizar sobre la importancia de cuidar nuestro entorno.

El espacio donde vivimos determina también nuestra calidad de vida. Por ese motivo, nos comprometemos con el medioambiente. Las personas mayores han tenido un estilo de vida más en contacto con la naturaleza y la mayoría ha vivido en pueblos y se han dedicado al campo. Han tenido cultura de reciclaje y sostenibilidad. Pueden enseñar a nuestro niños y jóvenes con sus experiencias pasadas, y colaborar en la educación ambiental. A lo largo del año, diseñaremos actividades generacionales e intergeneracionales con el fin de conocer, concienciar y conservar el espacio que nos rodea.



Alfonso y los niños dando de comer a las gallinas.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

De lunes a viernes

Fisioterapia, terapia ocupacional, animación sociocultural y psicología.

Lunes

Ocio y tiempo libre, ergoterapia, intervención a la música, ludoterapia, estimulación cognitiva leve y estimulación sensorial, rehabilitación funcional, entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas y programa de reminiscencias.

Martes

Intervención musical ocio y tiempo libre, ergoterapia C.D., estimulación cognitiva con y sin deterioro, estimulación sensorial y multisensorial, rehabilitación funcional y entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas.

Miércoles

Ocio y tiempo libre, ergoterapia, intervención a la música, higiene bucondetal, estimulación cognitiva, estimulación multisensorial y psicoestimulación, rehabilitación funcional y entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas.

Jueves

Ocio y tiempo Libre, ludoterapia, estimulación multisensorial, psicomotricidad y estimulación cognitiva, gerontogimnasia y AV-DInstrumentales.

Viernes

Ocio y tiempo libre, intervención musical en plantas, estimulación sensorial y estimulación cognitiva, rehabilitación funcional y entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

- 06/07 Chupinazo de San Fermín.
- 07/07 San Fermín.
- 10/07-14/07 Actividades sanfermineras.

Agosto

- 15/08 Día de la Asunción de la Virgen María.
- 31/08 Día de la Solidaridad.

Septiembre

- 06/09 Tertulia musical.
- 21/09 Día del Alzheimer.
- 21/09 Exhibición de la Guardia Civil.
- 27/09 Actuación musical.

SERVICIOS

Peluquería

Martes, miércoles y jueves de 09:30 a 17:30 h.

Podología

Viernes de 09:00 a 14:00h.

Misa

Jueves a las 17:30 y el domingo 12:00 h.



CUMPLEAÑOS



Julio

- 02/07 María Pilar Ugarte
- 05/07 Josefa Maiza
- 11/07 Angustias Jiménez
- 20/07 Andrés Ibáñez
- 25/07 Juan Miguel Pascual
- 26/07 Ana María Urdiain
- 29/07 Dolores Hernández
- 31/07 Santiago López López

Agosto

- 01/08 María Esther Grela
- 03/08 M.ª Ángeles Inza
- 04/08 María Nieves Jiménez
- 08/08 M.ª Esther Marín
- 09/08 M.ª Dolores Cabello
- 11/08 Luisa Medina
- 15/08 Asunción Maquirriain
- 16/08 M.ª Nieves Lizarza
- 16/08 María del Carmen Martínez
- 20/08 Emilia Garagarza
- 23/08 José Antonio Aramendia
- 27/08 M.ª Carmen Izcue
- 28/08 Javier Ariño
- 30/08 Consuelo Munarriz

Septiembre

- 01/09 M.ª Concepción Guibert
- 03/09 Juana Ustáriz
- 04/09 Consuelo Azcona
- 05/09 Francisco Samper
- 09/09 Ana Herrera
- 12/09 Javier Carlos Itulain
- 14/09 Luis Rodrigo
- 18/09 M.ª Carmen Albéniz
- 20/09 M.ª Jesús Arbizu
- 24/09 M.ª Mercedes Enecoiz
- 24/09 José Luis Huici
- 25/09 M.ª Mercedes Guerrero
- 25/09 Sagrario San Gregorio

HOY COMEMOS Residentes 1ª planta

Torrija caramelizada

INGREDIENTES

Rebanadas de pan brioche, leche entera, nata para montar, azúcar, huevos y un palito de canela.

PREPARACIÓN

En una cazuela calentamos la leche, la nata y el palito de canela. Cuando empiece a hervir, apagamos el fuego y echamos el azúcar para, posteriormente, mezclarlo. Una vez templada la mezcla, la colamos y echamos los huevos batidos. En un plato ponemos las rebanadas de pan y las regamos con la mezcla bien cubierta. Las dejamos un tiempo en el frigo, luego las freímos y ya estarán listas para comer.



SECRETOS DE MI TIERRA

Lezaun, el pueblo de Lali

Lezaun es un pueblo de la Comunidad Foral de Navarra situado en la merindad de Estella. Es una de las localidades con mayor altitud de toda Navarra. En este pueblo nació nuestra nueva residente Lali. Siendo muy pequeña se mudó a Echarri-Aranaz. Se trata de otra villa y municipio español de la Comunidad Foral de Navarra. Está situado en la merindad de Pamplona, en la comarca de La Barranca y a 40 km de la capital de la comunidad, Pamplona. Tiene pocos recuerdos de esta localidad, ya que era muy pequeña. Vivía con su madre y sus dos hermanas, siendo cuidadora de una de ellas, puesto que, era ciega. Acudía a la escuela, pero era mala estudiante porque nunca le gustó sentarse en el pupitre. Sus mayores amistades fueron “los de Basabe”, unos vecinos. Jugaban con patinetes hechos con botes de tomate, triciclos... No tenían dinero para nada más. Recuerda que para lo pequeño que era el pueblo, había varias ermitas, como la Ermita de la Purísima Concepción, la Ermita de San Adrián, Nuestra Señora de



Un patinete con los que jugaban.

los Remedios y la Ermita de San Gregorio. En su época celebraban las fiestas del pueblo el 5 de agosto y más tarde se pasaron a otoño, en las que ella disfrutaba bailando.

AYER Y HOY



Antes

Pilar Soto (Pili) lleva acudiendo a nuestro servicio de estancias diurnas desde junio de 2021. Vive en Olaz y acude muy contenta cada día. Es una persona muy alegre, dicharachera y sociable. Le gusta mucho la música, bailar y viajar. Tiene 4 hijos y su profesión ha sido peluquera.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

María Loperena



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Como años anteriores, celebraremos de nuevo nuestro campamento intergeneracional urbano. Será la última semana de junio y está dirigido a hijos de trabajadores o nietos y bisnietos de residentes entre 6 y 12 años y en horario de 09:00 a 18:00 h. Es un proyecto en el que se vuelca todo el equipo de la residencia, ya que es un programa muy beneficioso tanto para los niños como para los mayores. A través de las actividades intergeneracionales se aumenta el bienestar psicoafectivo de los participantes, se promueve la solidaridad y la cooperación, la transmisión de valores culturales y, sobre todo, se ayuda a normalizar la visión que se tiene de los mayores que viven en entornos residenciales. Este año nuestro campamento multiaventura contará, entre otras, con actividades relacionadas con nuestras fiestas de San Fermín, un taller científico, una colaboración con ASORNA (Asociación de Sordos de Navarra), un taller de teatro, un taller de psicomotricidad, un taller de cocina y muchos juegos. Al final, habrá una fiesta que prepararán los niños para los mayores. A la par que preparamos este campamento, comenzamos a preparar las celebraciones de las fiestas de San Fermín y todas aquellas celebraciones estivales, a la vez que nos pusimos manos a la obra con el mobiliario del jardín y esas flores que dan color al verano. Unos días diferentes e inolvidables llenos de nuevas experiencias. Feliz verano.

COSAS DE CASA

Circo estelar en Mutilva

El Ayuntamiento nos regaló invitaciones para residentes.

Al igual que el año pasado, el circo estelar volvió este mes de abril a montar su carpa junto a nuestra residencia. El Ayuntamiento nos ofreció invitaciones para que acudieran residentes de nuestro centro. Pudimos acompañarlos junto a un grupo de niñas y niños del colegio Jesuitas de Pamplona. La actividad fue muy enriquecedora. El circo hizo que nos emocionásemos de igual manera que cuando éramos niños e inundándonos con su magia. Este año con su espectáculo “Antártica” disfrutamos durante más de dos horas con una gran variedad de artistas que desafiaban a través de acrobacias, números de magia y payasos. Todo envuelto con una iluminación deslumbrante, una escenografía con glaciares y nieves, un mar congelado, esquimales, pingüinos emperador y osos polares. Desde nuestro centro no perdemos oportunidad y acudimos a todas las invitaciones de eventos culturales, porque nos ayuda a desconectar



El circo sigue mientras haya quien aplauda a los payasos.

de la rutina y a gestionar el estrés, nos enriquece con nuevos conocimientos y mejora nuestra capacidad de atención y concentración. Además, tenemos la oportunidad de compartir experiencias nuevas con otras personas y no queremos prescindir de brindar a nuestros residentes sensaciones y momentos únicos.

QUIÉN ES QUIÉN

Daniela Braescu, auxiliar

“Me gusta el trato cercano”.

Edad: 33 años.

En Amavir desde: 2021.

Lo mejor de Amavir: El colectivo, la sensación de familia.

Virtud: Soy empática.

Defecto: La puntualidad.

Aficiones: Viajar y hacer rutas por la naturaleza.

Libro: Dime quién soy, de Julia Navarro.

Película: Mamma Mia!

Grupo de música: Melendi y Estopa.

Comida favorita: Brócoli con pollo, tortilla y torreznos.



RECUERDOS

Consuelo Munarriz nos cuenta chistes

- Le dice un niño a su madre:
 - Mamá, mamá, qué rica está la paella.
 - Pues repite, hijo.
 - Mamá, mamá, qué rica está la paella.
- Un paciente muy preocupado consulta al médico:
 - Doctor, hace dos semanas que no como ni duermo. ¿Qué tengo?
 - El Doctor responde:
 - Hambre y sueño.
- Dos aceitunas están haciendo alpinismo y una de ellas se cae y dice:
 - ¡Qué dolor! Creo que me he roto un hueso.
 - Le dice la otra: ¡Imposible! ¡Si estás rellena de anchoa!
- Dos amigos charlando:
 - Cuando tomo café, yo no duermo.
 - Pues a mí me pasa lo contrario. Cuando duermo no tomo café.

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

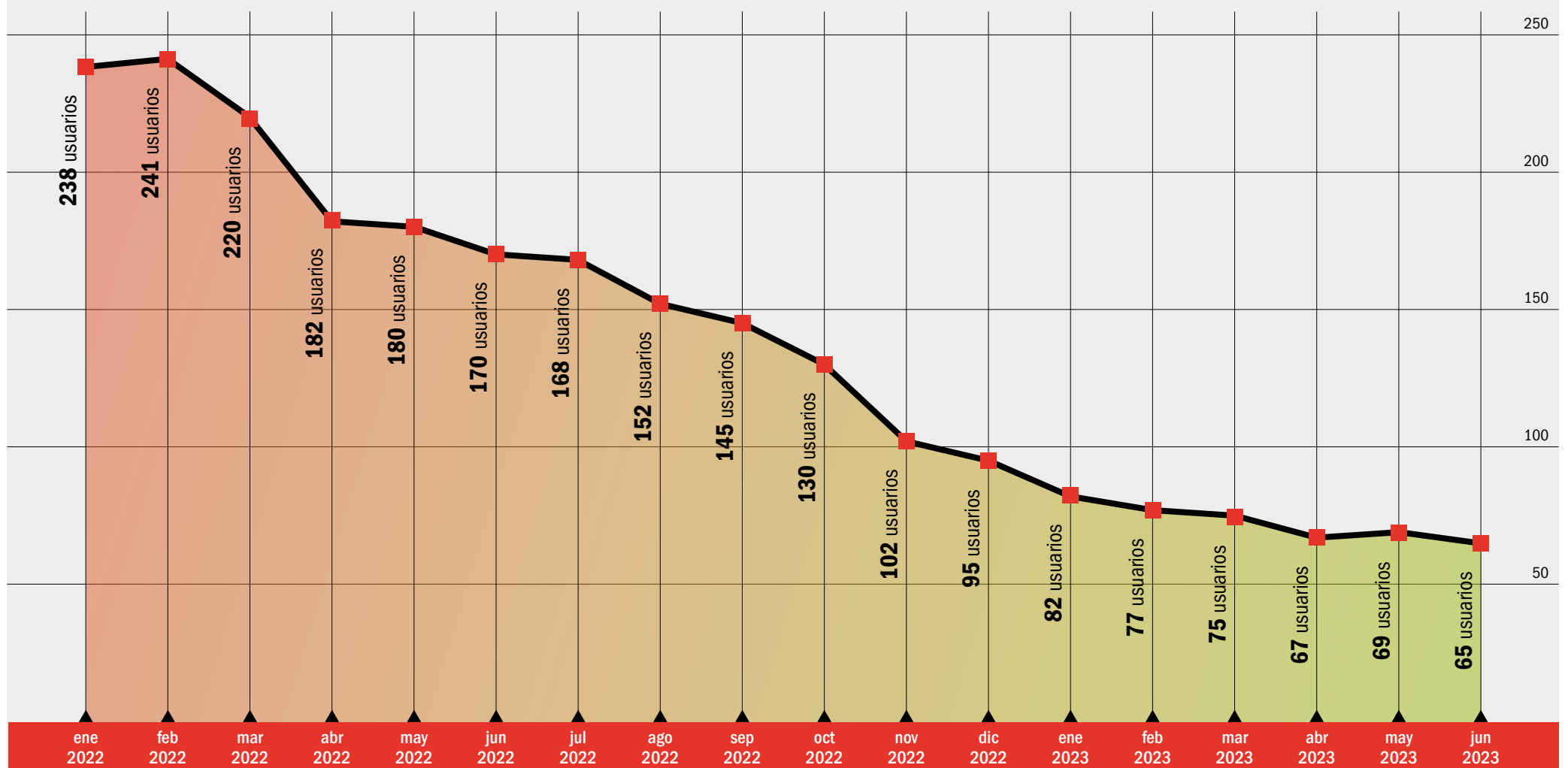
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redunda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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.