

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



Amavir, galardonada con el Premio Bienestar y Calidad de Vida de La Razón

El galardón, recogido por la directora general de la compañía, se nos ha concedido en la categoría de Mejor Atención Sociosanitaria.

Amavir ha recibido uno de los galardones de los III Premios Bienestar y Calidad de Vida del periódico La Razón. Concretamente, el Premio a la Mejor Atención Sociosanitaria. La directora de Amavir, Lourdes Rivera, fue la encargada de recibir el premio en nombre de la compañía. Rivera agradeció “este reconocimiento al esfuerzo diario y a la labor de los profesionales de la compañía, que supone un estímulo de crecimiento y mejora continua en nuestro trabajo”. El director del periódico, Francisco Marhuenda, felicitó a todos los premiados y puso en valor la preocupación por la calidad de vida de los demás como “uno de los indicadores fundamentales de una sociedad avanzada y desarrollada”.



Recibimos cinco premios en la gala por el 20º aniversario del Grupo Maisons de Famille



Amavir ha recibido un total de cinco premios de los diez que se entregaron en la gala de celebración del 20º aniversario del Grupo Maisons de Famille, al que pertenecemos tanto Amavir como Dorea Famille (Alemania), La Villa (Italia) y Maisons de Famille (Francia). Los premios fueron en la categoría de Comunicación, Desarrollo Profesional, Efectividad financiera, Transformación digital y Medio Ambiente. El Grupo Maisons de Famille, fundado en 2003, se ha convertido en uno de los líderes europeos en la atención residencial a personas mayores, con más de 180 centros y más de 12.000 empleados.

Vulnerabilidad, humanización y conversaciones difíciles centraron la IV Jornada del Comité de Bioética de Amavir

La jornada, celebrada en el Colegio Oficial de Médicos de Madrid, contó con las ponencias de Francesc Torralba, José Carlos Bermejo y Montserrat Esquerda.

El Comité de Bioética Asistencial de Amavir celebró en octubre la cuarta edición de su Jornada de Bioética, dirigida a profesionales del sector sociosanitario. El encuentro, con más de 150 personas asistentes, tuvo lugar en la sede del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid y llevó por título «Ética diaria. Pequeñas acciones que nos hacen grandes». En ella se contó con las ponencias de destacados expertos en bioética, en concreto Francesc Torralba, doctor en Filosofía, Teología, Pedagogía e Historia y catedrático de la Universidad Ramón Llull; José Carlos Bermejo, experto en humanización de la salud, duelo y bioética, director del Centro de Humanización de la Salud y Centro Asistencial San Camilo de Tres Cantos, en Madrid, y autor de numerosos libros; y Montserrat Esquerda, licenciada en Medicina y en Psicología, doctora en Medicina y máster en Bioética y



Derecho, directora general del Institut Borja de Bioética de la Universitat Ramon Llull, presidenta de la Comisión de Deontología del Consejo de Colegios de Médicos de Ca-

taluña y autora del libro “Hablar de la muerte para vivir y morir mejor”. Los interesados pueden acceder al contenido completo de sus ponencias en nuestra página web.

Amavir colabora un año más con la Alianza Mundial para la Vacunación Infantil (GAVI)

En el marco de sus políticas de responsabilidad social corporativa, Amavir vuelve a colaborar con la Alianza Mundial para la Vacunación Infantil (GAVI), sumando ya nueve años consecutivos de apoyo continuado a esta iniciativa. La Alianza Mundial para la Vacunación Infantil es un organismo internacional impulsado por las donaciones de la Fundación Gates y con sede en Ginebra. Su objetivo es la lucha

contra la mortalidad infantil en los territorios más desfavorecidos a través de la vacunación de los más pequeños. En España, la Fundación “la Caixa” decidió sumarse a este proyecto, creando en 2008 la Alianza Empresarial para la Vacunación Infantil, a través de la cual se recogen donaciones de particulares y empresas nacionales, como Amavir, para ofrecer las vacunas necesarias para la infancia.



Centro con plazas
concertadas con

Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Celebración del final del verano

Como cada año se realizamos una paellada a lo grande para dar paso al otoño.

Como cada año festejamos el final del verano con una súper paella para nuestros residentes. Este año lo celebramos el pasado 22 de septiembre. Nuestros mayores disfrutaron comiendo todos juntos en la sala polivalente de la residencia una paella preparada para la ocasión. Estuvieron la mayor parte de ellos, ya que es una comida diferente por el entorno en el que se hace. Se sirvieron entrantes con una refrescante sangría, salmorejo, paella y de postre unos ricos profiteroles. Todo esto estuvo ambientado con agradable música para pasar una tranquila mañana. A los que les apeteció terminaron teniendo un ratito de tertulia después de comer. Pasamos una placentera comida para despedirnos del verano y así empezar con fuerza el otoño para disfrutar de todas las actividades que tenemos preparadas para seguir divirtiéndonos y tener buenos ratos como siempre intentamos que los tengan nuestros mayores.



La paellada.

Excursión al lago de Casa de Campo

Terracita al sol y aperitivo, un plan muy madrileño.

El lunes 25 de septiembre nos fuimos de excursión al lago de Casa de Campo, donde disfrutamos de un agradable paseo alrededor de este, observando la fauna y flora del lugar. Pudimos apreciar el cambio de estación a otoño con los colores más cálidos y el inicio de la caída de las hojas. Durante el paseo disfrutamos de una espectacular vista panorámica de Madrid. Tras finalizar el recorrido, nos sentamos en una terraza a disfrutar del sol, unas refrescantes bebidas y un rico aperitivo. Al volver, en la ruta estaban todos tan contentos que pidieron repetir la excursión. ¡Qué hay más madrileño que sentarse en una terracita al sol y tomarse el aperitivo!



Disfrutando del paseo por Casa de Campo.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Circuito de rehabilitación, tabla de marcha, rehabilitación individual, electroterapia, tabla de gerontogimnasia y movilizaciones pasivas.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, taller de noticias, taller de reminiscencia, programa de activación física, ABVD’s (Actividades Básicas de la Vida Diaria), bingo, estimulación sensorial/ sensoriambiental y tabla de gerontogimnasia.

Psicología

Estimulación emocional a través de la música, taller de memoria, taller de revista, taller relajación, taller de ORL (orientación a la realidad) y reminiscencia.

Animación sociocultural

Fiestas de cumpleaños, fiestas temáticas, talleres, excursiones, charlas informativas...

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Decoración navideña.
Actividad de aniversario.
Terapia con animales. Sesión de Navidad.
Excursión de Navidad: Belenes.
Cinefórum Navidad.
Macro bingo navideño especial.
Fiestas de cumpleaños.

Enero

Reparto del regalo de Reyes.
Terapia con animales.
Cinefórum.
Fiestas de cumpleaños.

Febrero

Taller de San Valentín.
Taller de la sardina. Carnavales.
Terapia con animales.
Cinefórum.
Fiestas de cumpleaños.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

02/12 Pedro García Casado
02/12 Enrique Martín
08/12 Inocente Blanco
08/12 Concepción Colado
19/12 Antonio Sánchez
20/12 Rosa Isabel López
21/12 María Palomino
23/12 Felisa Liberal
26/12 Felicidad Luna
30/12 María del Pilar Galeano
30/12 Ana María Sabina Olmo

Enero

07/01 M.ª Patrocinio Rey
07/01 Jesús Tierno
09/01 Aurora Susilla
10/01 Fernando Salmerón
11/01 Francisca Fernández
11/01 Luisa Larios
12/01 Jaime Burgos
12/01 Serafín Martín Blázquez
12/01 Esther Moreno
13/01 Leoncio Salazar
14/01 Felisa González
16/01 Ángela Albarrán
19/01 Felipe Camarero
20/01 Patrocinio Jiménez
20/01 Bárbara Key Barlow
22/01 María González
23/01 Consolación Bravo
24/01 Antonio Lario
26/01 Matilde Clemente
26/01 Carmen Simón
27/01 Francisca Alor
27/01 Enriqueta Bayón
28/01 Rosario Aranda
28/01 Julián Miguel Arranz
30/01 Concepción Castellanos
31/01 María Josefa Molina

Febrero

03/02 Carmen Alvarado
04/02 María Luisa González
05/02 Carmen de la Torre
05/02 Albina Rivera
07/02 Filomena Luengo
07/02 Josefa Sánchez
09/02 Fernando Castillo
09/02 Concepción Galindo
11/02 Félix Vela
15/02 Manuela Malagón
19/02 María del Pilar Arenas
19/02 Ignacia Muñoz
22/02 Leonor Escobar
23/02 Juan de Dios del Pozo
25/02 Aurora Bernardo
25/02 Antonia Carrasco
25/02 Luis Suárez
26/02 Pilar Martín
26/02 Encarnación Rosales
26/02 José María Santín
28/02 Purificación Pérez
28/02 Juana Torpedo

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 h.

Podología

Servicio quincenal.

Oficio religioso

Eucaristía los jueves a las 12:00 h.

HOY COMEMOS Magdalena Susiac

Albóndigas de ternera

INGREDIENTES

1 kg de ternera picada, 2 huevos, perejil, 1 diente de ajo picado, media cebolla picada, pimentón, medio vaso de vino blanco, migas de pan mojadas en leche, aceite de oliva y harina.

PREPARACIÓN

Mezclamos la ternera, los huevos, el ajo, el perejil y las migas de pan. Después hacemos las bolitas, las pasamos por harina y las freímos. En otra sartén preparamos el sofrito con cebolla picada, 1 cuchara de pimentón y el vino blanco. Una vez preparado el sofrito añadimos las albóndigas y las dejamos a fuego lento unos 15 minutos.



SECRETOS DE MI TIERRA



Pueblo de Puertollano.

Puertollano, ni puerto ni llano

Josefa nos cuenta cómo fue su infancia en una aldea de Ciudad Real, siendo la hermana mediana de cinco, compartiendo habitación en una pequeña casa de pueblo y teniendo que hacerse cargo de la labor para ayudar a su madre con la casa y sin poder ir a la escuela. Relata la desigualdad de género de la época, en la que únicamente su hermano varón tenía acceso a estudios superiores y la

entereza con la que su madre se opuso a que sus hijas sirvieran a otras casas. Nos narra el proceso en el que su padre pasó de ser un chófer autónomo, con un salario irregular, la mayoría de veces en especies, a convertirse en transportista para una empresa, la cual les facilitó un piso de protección oficial en la capital, empleo para los hermanos mayores y una estabilidad económica.

AYER Y HOY



Antes

En esta ocasión queremos mostrar a una residente muy querida en nuestro centro, Isabel Basset, natural de Montánchez de la provincia de Cáceres. La foto de joven fue tomada cuando tenía 19 años. Estaba en su casa cuando el fotógrafo fue para hacerle la foto. Recuerda con ilusión ese día, ya que estrenaba vestido.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Elena García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Seguimos comprometidos con el medioambiente, tanto es así que parte de los Fondos de la UE Next Generation concedidos recientemente se han destinado a la creación de un espacio biosaludable y a la creación de un huerto urbano. Ambos proyectos buscan el contacto de la persona mayor y de sus familiares con la naturaleza. Son varios los beneficios que se han reportado en este sentido: reduce el estrés, mejora la actividad física, la sensación de bienestar y propicia la síntesis de la vitamina D a través de la exposición a la luz solar, tan importante para la piel y la salud en general. El espacio biosaludable, ubicado en la parte inferior del jardín, se compone de distintos aparatos para la realización de ejercicio físico adaptado. Por otro lado, el huerto nos aproxima a la actividad tradicional que muchos de nuestros mayores han desarrollado a lo largo de su vida, viendo la siembra y el crecimiento de productos de la huerta. Con estos proyectos esperamos fomentar la participación de los mayores y sus familiares. Desde aquí os animo a que nos hagáis llegar ideas, propuestas que fomenten el contacto con la naturaleza. Algunas son fáciles de poner en prácticas e implican pocos recursos, como son talleres con material reciclado, salidas a parques o a zonas exteriores verdes. Como siempre, agradecemos vuestra colaboración y quedamos a vuestra disposición para cualquier cuestión. Os envío un fuerte abrazo.

COSAS DE CASA

¿Qué es la sarcopenia?

Una enfermedad degenerativa de pérdida progresiva de masa muscular en todo el cuerpo.

La sarcopenia es una enfermedad degenerativa que se caracteriza por una pérdida progresiva de masa muscular en todo el cuerpo. Los principales riesgos de la sarcopenia tienen que ver con esta pérdida de fuerza y debilidad muscular que van afectando a las personas que la padecen. Así, se ve aumentada la probabilidad de sufrir caídas o lesiones, además de la gravedad de estas. Las personas mayores que padecen sarcopenia presentan unos síntomas bastante claros, ya que se trata de la acción directa del debilitamiento muscular que sufren. Uno de los signos más comunes de esta enfermedad es una sensación de cansancio y de carencia de fuerzas constante, el rendimiento físico se va reduciendo y empeorando. Lo mismo sucede con las capacidades del cuerpo, ya que la atrofia muscular se agrava y se va mermando la energía. Las extremidades son las más afectadas. Las claves para evitar la



Sarcopenia.

sarcopenia son claras. La primera de ellas consiste en integrar la actividad física en el día a día, ya que esta es la fórmula de lograr mantener la masa muscular. Otro punto fun-

damental tiene que ver con la alimentación, esta debe ser equilibrada y sana, especialmente rica en vitaminas y en calcio y proteínas.

QUIÉN ES QUIÉN

Saray Arias, terapeuta ocupacional

“Me gusta el trato cercano con los residentes”.

Edad: 22 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: El equipo.

Virtud: Constante.

Defecto: Sensible.

Aficiones: Pasear por el campo con mi mascota, correr y hacer manualidades.

Libro: La trilogía de Baztan, de Dolores Redondo.

Película: Mamma Mía!

Grupo de música: Extremoduro.

Comida favorita: Paella.

RECUERDOS José M.^a Martínez

El juego de mi infancia

Recuerdo momentos difíciles y también muy felices. Me vienen a la cabeza aquellas tardes de frontón en las calles de mi pueblo, Cañaveras. Contra una pared dedicada a este juego pasaba las tardes con otros niños del pueblo. Iban a casa a buscarme y nos íbamos corriendo hacia una pared contigua a la iglesia, donde jugábamos hasta que anochecía. Se me pasaba el tiempo rápido, a mi padre no tanto, a veces tenía que venir a buscarme para que volviera a casa. En ocasiones nos apostábamos medio kilo de almendras garrapiñadas, siempre ganaba yo. Terminé siendo subcampeón provincial.

La historia de amor de Esther y Rafael que ha conmovido a media España

Ella es residente de Amavir Coslada (Madrid) y participó junto con su pareja en el programa “El Hormiguero” de Antena 3 TV.

Desde hace años, Amavir viene colaborando con el programa “El Hormiguero” de Antena 3 TV para dar a conocer historias bonitas acerca de la tercera edad. Una de estas historias ha tenido como protagonista a Esther, residente en nuestro centro Amavir Coslada (Madrid), y a su novio Rafael, que va todos los días a verla a la residencia. Esther y Rafael fueron novios de jóvenes, pero sus familias se negaron a que siguieran con la relación. Tuvieron que dejar de verse y cada uno se acabó casando y teniendo su propia vida familiar. Pero cuando Esther enviudó, buscó de nuevo a Rafael, que también había perdido ya a su esposa, y es así como volvieron a encontrarse, hace unos dos años, y reiniciaron su historia de amor. Su historia, llena de ternura, despertó la admiración y el cariño de los espectadores de “El Hormiguero” y se difundió también



a gran velocidad por las redes sociales. Ambos fueron entrevistados en el programa, al que acudieron acompañados de la psicóloga de la residencia. Como decía Rafael, “Esther fue mi principio y va a ser mi final”. Una preciosa historia que nos recuerda que el amor no tiene edad.

TVE se hace eco de la iniciativa intergeneracional de Amavir Alcorcón (Madrid) con niños de una guardería

El programa “De Seda y Hierro” entrevistó al terapeuta ocupacional de la residencia y mostró cómo es esta preciosa actividad.



La residencia Amavir Alcorcón (Madrid), como otras de la compañía, viene apostando hace años por fomentar los encuentros intergeneracionales. Además de los campamentos de verano, este centro tiene un acuerdo con una guardería cercana para que, una vez por semana, se junten mayores y niños, con edades entre los 1 y los 3 años, unos días en la residencia y otros en la guardería. Juntos llevan a cabo diversas actividades y se ha creado entre ellos un vínculo emocional precioso. Todo esto es lo que reflejó el programa “De Seda y Hierro”, emitido en La 2 de TVE hace unas semanas, tomando como hilo conductor una entrevista al terapeuta ocupacional de la residencia, Luis Sánchez, así como a los mayores participantes en la experiencia.

Cruz Roja reconoce a Amavir por su participación en su Plan de Empleo

Amavir ha sido una de las empresas reconocidas por Cruz Roja por su participación en el Plan de Empleo de esta entidad dirigida a población en riesgo de exclusión social, abriendo puertas a quienes más lo necesitan y ofreciendo oportunidades que pueden cambiar sus vidas.



Amavir organiza una jornada de terapia ocupacional

Amavir ha organizado en Madrid una jornada formativa sobre Terapia Ocupacional, en colaboración con el Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid (COPTOCAM), en el Día Internacional de la Terapia Ocupacional, que se conmemora cada 27 de octubre.





Lourdes Rivera, directora general de Amavir, recibe el Premio Senda al profesional del sector del año

La gala de entrega de los XIV Premios Senda, conocidos como los «Óscar» del sector, se celebró en Caixaforum (Madrid)

El pasado 3 de noviembre se celebraron los XIV Premios Senda, concedidos por el Grupo Senda, que tratan de reconocer año a año las mejores iniciativas del sector de los cuidados. Uno de estos premios, dedicado al profesional del sector del año, ha recaído en la directora general de Amavir, Lourdes Rivera, por toda su trayectoria. Tras licenciarse en Derecho y ejercer en sus primeros años la abogacía, empezó a trabajar en el sector hace más de 25 años, en enero de 1998. Lo hizo como directora del primer centro de atención a personas mayores en España con colaboración público-privada, en Leganés (Madrid). Desde esta posición trabajó con los accionistas en la estrategia que culminó en la creación de uno de los primeros grupos residenciales privados en nuestro país, que ha dado como resultado el Grupo Amavir, del que ejerce como directora general desde 2001. Además, es vicepresidenta de la patronal AESTE de atención a la dependencia y tercera edad.



Amavir recibe dos galardones en la gala anual de “Adopta un Abuelo”

La asociación “Adopta un Abuelo”, con la que Amavir viene colaborando desde hace bastantes años, ha celebrado hace unas semanas su gala anual, en la que entregó sus premios, que reconocen a personas y entidades con las que colaboran día a día. Dos de estos premios han recaído en Amavir. Uno ha sido para la terapeuta ocupacional de Amavir Arganzuela (Madrid), Gema Porras, por su compromiso intergeneracional y por su disposición a colaborar con la asociación en la puesta en marcha de sus proyectos. El segundo de los premios, en la categoría de “Premio al vídeo más viral”, ha sido para los residentes Francisco Moldes y Manuela Carpintero, de Amavir Villaverde (Madrid), que fueron dos de los protagonistas del vídeo que preparó “Adopta un Abuelo” en apoyo al colectivo LGTBI y que logró amplia repercusión.



Amavir Sant Cugat gana las olimpiadas de mayores

La residencia para personas mayores Amavir Sant Cugat (Cataluña) ha sido la ganadora de la quinta edición de las Olimpiadas Inter-residencias organizadas por el Ayuntamiento de Sant Cugat del Vallés con motivo de la Semana de las Personas Mayores.



Visita del Alcalde de Humanes de Madrid

José Antonio Sánchez visitó nuestra residencia Amavir Humanes (Madrid) con motivo de la celebración del 15º aniversario del centro, para el que se organizaron numerosas actividades.

