

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 Ramón 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.



ACTUALIDAD

Damos la bienvenida al otoño

Como cada año celebramos la Feria de Hellín y además tenemos un otoño/invierno repleto de actividades.

Un año más comenzamos el otoño celebrando la tan esperada Feria de Hellín en honor a su patrona. En Las Hazas no dejamos escapar esta oportunidad para realizar actividades que hacen que nuestros mayores se integren y disfruten de la celebración de esta fiesta. Durante la semana de feria pudieron realizar talleres de cocina, cantar en el karaoke e incluso tuvieron su particular tómbola "Las Hazas". El martes de feria tuvimos la ya tradicional comida y la participación en el programa de actos que desde el ayuntamiento se llevó a cabo para el Día Internacional del Mayor. Nuestros mayores pudieron disfrutar de la copla a mano de artistas locales. También nos visitaron la rondalla del centro de mayores, el grupo de sevillanas de la Universidad Popular y este año, como novedad, el grupo de baile urbano STG. Aprovechamos estas líneas para darles las gracias a todos por contar con Las Hazas durante las fiestas. El fin de la feria y la llegada del otoño/invierno no significa que dejemos de realizar actividades extraordinarias. Halloween está empezando a hacerse hueco y celebrar los cumpleaños del mes de octubre entre telarañas y monstruos variados es ya un clásico. No podemos olvidar el día de la castañera, don-



Imágenes de algunas de las actividades realizadas.

de realizamos una degustación de productos típicos de la temporada como son las castañas y los boniatos. También tenemos presente que la Navidad está a la vuelta de la esquina y que ya estamos pensando en cómo sorprender a los residentes y familiares.

La realidad virtual llega a nuestra residencia

Gafas, tablets y pizarras interactivas para acercar las nuevas tecnologías a los mayores.

La realidad virtual ha llegado a Las Hazas en forma de gafas, tablets y pizarras interactivas gracias a la Comunidad de Castilla-La Mancha, para que los mayores comiencen a familiarizarse con las nuevas tecnologías y como una buena herramienta de trabajo para nosotros, ya que nos permite realizar terapias más interactivas y divertidas para ellos. Trabajar con las nuevas tecnologías tiene múltiples beneficios: se pueden estimular y rehabilitar las capacidades cognitivas y físicas, mejora el estado de ánimo, modificando conductas agitadas, nerviosas o incluso tiene beneficios en patologías como la ansiedad o la depresión. Simula situaciones cotidianas de la vida, pudiendo así trabajar las funciones cognitivas de una manera más realista.



Residentes con gafas de realidad virtual.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Terapia ocupacional**

Psicomotricidad, estimulación multisensorial, rehabilitación funcional, sala Snoezelen, rehabilitación y tratamiento de ABVD's y AIVD's y estimulación cognitiva.

Animación sociocultural

Atención individualizada, ocio y tiempo libre, ludoterapia, ergoterapia e intervención con la música.

Psicología

Atención individualizada, programa de estimulación cognitiva con y sin deterioro cognitivo y programa de reminiscencia.

Fisioterapia

Rehabilitación funcional, rehabilitación de la patología aguda, reeducación de la marcha y equilibrio, movilización pasiva y psicomotricidad.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Diciembre**

Actividades de Navidad.
Excursiones.

Enero

Visita de los Reyes Magos.
Día de la Paz.
Excursiones.

Febrero

San Valentín.
San Reventón.
Carnaval.
Excursiones.

SERVICIOS**Peluquería**

Miércoles a partir de las 10:00 h.

Podología

Martes a partir de las 10:00 h.

Eucaristía

Jueves a las 18:00 h.

Cafetería

Lunes a domingos de 09:00 a 19:45 h.

HOY COMEMOS Manuela Palacios**Flan de castañas****INGREDIENTES**

750 ml de leche entera, 250 g de castañas cocidas, 5 huevos, 200 g de azúcar, caramelo, 3 cucharadas de agua y unas gotas de limón.

PREPARACIÓN

Escaldamos las castañas por 5 minutos y las pelamos. Añadimos el azúcar a la leche y cocemos durante 20 minutos. Trituramos. Llenamos de agua la bandeja central del horno y precalentamos a 200° C. Batimos los huevos, añadimos azúcar y mezclamos con las varillas. Vertemos la crema de castañas y mezclamos. Echamos todo en el molde cara-



melizado y lo introducimos en el horno, en la bandeja con agua. Horneamos 45-50 minutos a 180° C y lo desmoldamos en un plato.

CUMPLEAÑOS**Diciembre**

02/12 Concepción Ortúño
04/12 Estrella García
05/12 Antonio Muñoz
07/12 José Manuel Duque
08/12 Macario Carcelén
09/12 Palmira García
12/12 Ángel García
12/12 Rosario Rubio
15/12 Juan Diego Gala
19/12 Matías Ibáñez
20/12 Consuelo Dominga Martínez
21/12 Juan M.ª Arriaga
22/12 José Hermosa
24/12 Pascual Catalán
24/12 José Fernández
24/12 Avelina Teruel
26/12 Rosario Catalán
26/12 Carmen Márquez
26/12 Purificación Navarro
31/12 Olvido del Oro
31/12 Antonia Pastor

Enero

01/01 Andrés Fernández
01/01 Julio García
01/01 Francisco García
02/01 Antonia Moya
03/01 Dolores González
05/01 Juana García
10/01 José Luís Muñoz
11/01 Juana Luisa Pérez
14/01 Indalecia Cózar
17/01 Ana Conejero Pina
17/01 Rosario Verdú
19/01 Juan Fernández
21/01 Milagros Martínez
22/01 María López Rodríguez
23/01 Joaquina Alarcón
26/01 Rafael Jiménez
28/01 María Carreres
28/01 Candelaria Juárez
29/01 Francisco Isidro
29/01 Juliana Moñino
30/01 María Rodríguez García
31/01 Antonio Lindo

Febrero

03/02 Santos Navarro
03/02 Manuela Sánchez
04/02 Carmen Calvillo
05/02 José Marín
08/02 Santos Herrero
08/02 Manuela Palacios
09/02 Andrés Navarro
11/02 Ruperto Alfaro
11/02 Engracia López
12/02 Tomás Aguado
14/02 Antonia López
14/02 Ramón Morcillo
17/02 Josefa Marín
19/02 Pedro Mata
20/02 Manuel Fajardo
20/02 Fabián González
22/02 Jesús Navarro
25/02 María García
26/02 Ángeles Lázaro
27/02 Rosa Ortiz
28/02 Rogelia Amat
29/02 Josefa Roldán

SECRETOS DE MI TIERRA

Matías y sus recuerdos en Almansa

Mi nombre es Matías y soy natural de Almansa. Allí crecí junto a mis padres y hermanos. Recuerdo los juegos en la calle juntos a mis amigos y hermanos, nos gustaba jugar al fútbol y como no teníamos pelota, la hacíamos nosotros de trapo. También nos gustaba ir donde guardaban las mulas del barrio para verlas y jugar allí. Pude ir al colegio y cuando tuve que empezar a trabajar seguí con las clases por la noche. En esos años trabajaba de peón de albañil y poco a poco, con mucho esfuerzo, conseguí tener mi propia empresa de construcción. A los 18 años, en un baile, conocí a mi mujer Ana, que también vive aquí en el centro. Tras varios años de noviazgo, nos casamos y tuvimos



El Castillo de Almansa.

3 hijos. Lo que más me gusta de mi tierra es la fiesta de moros y cristianos, son muy famosas y va mucha gente de fuera. He formado parte de la comparsa Zegries durante 20 años y, actualmente, mis hijos continúan la tradición.

AYER Y HOY

Antes



Después

Hoy conocemos a Manuel Fajardo, usuario del SED. Manuel nació y creció en Hellín. Desde los 9 años trabajó con los hiladores en el esparto. También trabajó en la yutera y en una serrería. Se casó en Castellón, donde también trabajó y tuvo dos hijas mellizas y un niño. Más tarde volvió a Hellín y tuvo otros dos mellizos y otro niño. Le encanta el fútbol, los toros y la música, sobre todo Manolo García. A la izquierda vemos a Manuel junto a su familia y en la derecha a Manuel en la actualidad.

CARTA DE LA DIRECTORA

Sonia Romero



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

De nuevo nos encontramos próximos a finalizar el año, y al mirar hacia atrás nos parece que los meses ya consumidos han pasado con mucha rapidez; sin embargo, no es esta la sensación que tenemos cuando vamos desgranando esos meses en sus días, con sus horas y los muchos momentos de convivencia que se dan en esta enorme casa familiar que es nuestra residencia. Nuestro día a día es complejo, en el sentido de que son muchos residentes con varios familiares cada uno, y muchas personas trabajadoras que no solo pretendemos atender las necesidades básicas de nuestros mayores, sino que también intentamos dar respuestas a sus necesidades anímicas, sociales y terapéuticas. Esto conlleva a una diversificación de funciones y tareas para cada departamento y, al mismo tiempo, a una coordinación de dichos departamentos, manteniendo el importante nexo y apoyo que suponen las familias, tanto para los residentes, como para el personal del centro. Todo ello es posible gracias a una herramienta fundamental y muy útil para todos: la comunicación. Agradeceros como siempre, vuestra paciencia y comprensión y reiteraros que todo el equipo está a vuestra disposición para cualquier duda, sugerencia, pregunta o inquietud que os pueda surgir. Somos una gran familia unida por un objetivo común que no es otro que conseguir que la vida de cada uno de nosotros, usuarios, familiares y trabajadores sea mejor cada día. Por ello, todas las personas que convivimos en la residencia Las Hazas, seguimos sumando esfuerzos para este fin.

COSAS DE CASA

La importancia de la salud mental

No hay que olvidar que mantener una buena salud mental es igual de importante que mantener un buen estado físico.

Con motivo de la celebración del Día de la Salud Mental el 10 de octubre, aprovechamos estas líneas para dar una serie de consejos para mantener una buena salud mental. Tenemos que tener presente que hay que cuidar la salud mental tanto como la física; esto es una garantía de bienestar. La ansiedad y el estrés son los problemas más comunes, pero la depresión se consolida como una de las principales causas de incapacidad. Tener una buena salud mental proporciona múltiples beneficios:

- Aumenta la autoestima y la confianza.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Mejora el estado de ánimo.
- Disminuye la ansiedad, el estrés y el riesgo de sufrir depresión.
- Aumenta la calidad del sueño.
- Se fortalece la memoria y otras funciones cognitivas
- Se disfruta de un pensamiento más claro.
- Mejora las habilidades comunicativas.
- Proporciona mayor energía.



La salud mental.

La salud mental puede mejorar con una dieta equilibrada, manteniendo una vida activa, ejercitando la mente y solicitando ayuda profesional en caso de ser necesario.

QUIÉN ES QUIÉN

M.^a Ángeles Higuera, auxiliar de enfermería

“Se ha hecho un hueco con su amabilidad y simpatía”.

Edad: 37 años.

En Las Hazas desde: 2023.

Lo mejor de Las Hazas: La atención a los residentes.

Virtud: Soy muy sensible.

Defecto: La poca paciencia.

Aficiones: Disfrutar de la familia y leer.

Libro: Mi isla, de Elisabeth Benavent.

Película: La bella y la bestia.

Grupo de música: Jennifer López y Anastasia.

Comida favorita: El cocido.

**RECUERDOS**

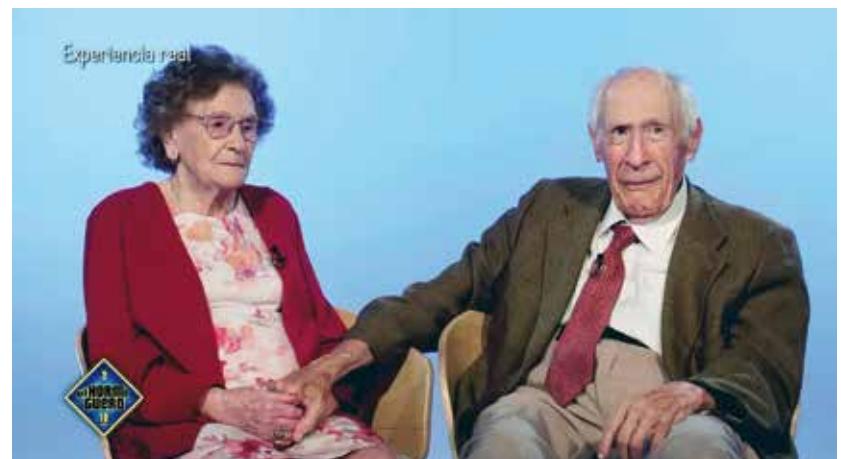
Remedios naturales para la afonía

- Vinagre, agua y bicarbonato: mezclamos y hacemos gárgaras.
- Propóleo: En el mercado existen varios formatos de propóleo (caramelos, gotas...)
- Aceite, limón y miel: Combinamos todos los ingredientes con medio vaso de agua caliente y lo bebemos a pequeños sorbos.
- Infusión de jengibre: Lava, pela y corta el jengibre en rodajas. Agrega las rodajas en 1 taza de agua hirviendo y retira del fuego. Deja enfriar un poco antes de ingerirla.
- Cebolla y miel: La mezcla ayuda a hidratar la mucosa de la garganta y permite aliviar la sequedad e irritación de las cuerdas vocales.

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.

