

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

Día Internacional de las Personas de Edad

Una sesión de cine muy especial para celebrar el día de nuestros mayores.

El 1 de octubre es una fecha señalada para nuestras personas mayores, ya que se celebra su día desde hace más de tres décadas. Se trata de un evento dedicado a nuestras personas mayores, quienes nos enseñan día a día el camino de la vida. Esta celebración fue promovida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) desde el año 1991 y tiene como objetivo promover políticas y programas públicos centrados en las personas de la tercera edad para que estas permanezcan activas mucho más tiempo dentro de la sociedad. Desde nuestro centro celebramos este día el pasado 3 de octubre realizando una sesión especial de cine, cuya película fue escogida por algunos de los usuarios y usuarias. No olvidemos que era su día y, por tanto, debían ser ellos quienes eligieran lo que querían ver. Finalmente, la película escogida fue un clásico de los años 60 protagonizada por Julie Andrews. ¿Sabes cuál es? Efectivamente, Mary Poppins, una película musical que trata de una niñera mágica que visita a una



Sesión de cine: Mary Poppins.

familia disfuncional en Londres y que utiliza su estilo único para mejorar la vida de la familia. Todos los días son una oportunidad para crecer y compartir entre generaciones. Nuestros mayores, llenos de sabiduría y experiencia, siempre merecen nuestro respeto y admiración, por ello es un placer compartir la vida junto a ellos. ¡Feliz día mayores!

Nuevo espacio biosaludable

Hacer ejercicio físico al aire libre promueve una mejora en la salud física y emocional.

Los residentes disfrutaban ya del primer gimnasio al aire libre que ha establecido la residencia Amavir San Agustín del Guadalix en sus 18 años de vida. Este nuevo espacio biosaludable consta de diferentes puestos de ejercicio que se utilizan habitualmente en la sala de fisioterapia y terapia ocupacional: poleas, pedales y paralelas, entre otros. No solo se beneficiarán de la buena temperatura de la calle, sino que además podrán realizar actividad física gracias a los recursos instalados, contribuyendo a mantener una buena salud física general y emocional. Movilizar miembros inferiores y superiores promueve un mejor sistema cardiovascular, mantiene un buen tono muscular y un sinnúmero de beneficios.



Julio haciendo uso del espacio biosaludable.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Psicomotricidad: A diario, según módulo, a las 10:30 h. **Programa de rehabilitación funcional:** a diario, según módulo. **Reeducación de marcha y equilibrio:** martes a las 15:30 h. **Tratamiento individual de fisioterapia:** a diario, a las 10:15 h. **Taller de AIVDs:** lunes y miércoles a las 11:00 h. **Taller de ABVDs:** a diario, según módulo. **Terapia funcional:** martes y jueves desde las 10:30 h. **Taller de ergoterapia:** lunes a las 15:30 h. **Taller de ocio autónomo:** martes a las 16:15 h. **Bingo:** viernes a las 17:30 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

11/12 Salida cultural: Tres Cantos.
18/12 - 22/12 Semana especial de Navidad.
24/12 Cena de Nochebuena.
25/12 Comida especial de Navidad.
28/12 Fiesta de cumpleaños.
29/12 Bingo especial y fiesta preuvas.

Enero

01/01 Comida especial de Año Nuevo.
05/01 Visita de SS.MM. los Reyes Magos.
06/01 Comida especial de Reyes.
25/01 Fiesta de cumpleaños.

Febrero

08/02 Salida al mercadillo.
13/02 Martes de Carnaval.
14/02 Taller de cocina: San Valentín.
23/02 Fiesta de cumpleaños.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

02/12 Milagros Cepeda
08/12 Antonia Figueroa
11/12 Salud Gómez
13/12 Lucio González
15/12 Carmen Pozo
16/12 Víctor Camarón
20/12 Julia Flores
22/12 Felisa Torrecillas
25/12 Francisca González
25/12 Genara Raso

Enero

03/01 Juana Collado
06/01 M.^a Paz de la Morena
06/01 Victorina Merino
07/01 Rosario Villaplana
10/01 Juana Palomar
11/01 Marcelina Huerta
11/01 María Laureiro
18/01 Pedro Ruiz
19/01 Virgilia Molina
22/01 Pilar Ruiz
24/01 Sofía Gallardo
26/01 Rafael Gutiérrez
27/01 Encarnación Gil
28/01 Emilia Enciso
29/01 Antonia Prieto
31/01 Petra Eugenia Sanz

Febrero

01/02 Milagros de Lara
03/02 Elisa Llanos
03/02 Margarita Mínguez
04/02 Leonor Lara
04/02 Juan Velasco
06/02 Rogelio Camargo
07/02 Juliana Rojas
10/02 Guillermo de la Morena
11/02 Carmen Caballero
11/02 Manuela Ramírez
13/02 Visitación Rodríguez
15/02 M.^a Carmen Frontelo
15/02 Guadalupe García
18/02 Saturnina Andrés
19/02 M.^a del Milagro Rivas
21/02 Francisca de José
21/02 Carlos García
22/02 Carmen Madariaga
22/02 Ángeles Yanguas
24/02 Gregoria de la Concepción
24/02 Manuela Martínez
24/02 M.^a Luz Silva
25/02 Victoria García

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 09:30 a 14:30 h.

Podología

Carácter quincenal.

Eucaristía

Jueves a las 18:00 h.



HOY COMEMOS Carmen

Marmitako de bonito

INGREDIENTES

1 cebolla, 2 ajos, 1 pimiento verde, 2 cucharadas de tomate frito, 1 cucharada de pimiento chorice-ro, 1 cucharada de cayena, 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de pimen-tón, sal, 100 ml de vino blanco, 400 g de patatas, 700 ml de agua y 400 g de bonito.

PREPARACIÓN

Pochamos la cebolla, los ajos y pimiento verde. Añadimos el tomate frito, el pimiento cho-ricero, la cayena, el laurel y el pimentón. Removemos y una vez sofrito echamos el vino blanco. Añadimos las patatas cortadas, el agua y salamos al gusto. Cuando estén hechas, agregamos el bonito en trozos y cocinamos durante 2 minutos.



SECRETOS DE MI TIERRA

Los viajes de Cecilio Rueda



Centro de Aarau.

Corría el año 1960 cuando nuestro residente Cecilio Rueda se trasladó a vivir a Aarau, capital del cantón suizo de Argovia. Su profesión, óptico de precisión, era muy demandada en Europa durante esos años, por lo que recibió una oferta de trabajo que le llevó a trasladarse a este país. Cecilio refiere que la vida allí era muy distinta a la de la España que dejaba atrás, y que, aunque se gozaba de una mayor libertad, faltaba esa alegría tan propia de los latinos. También afirma que llegó a sufrir temperaturas de -17 grados. Durante los tres años en los que residió allí, aprovechó para conocer algu-

nas de las ciudades más importantes de Suiza como Zúrich, Berna y Ginebra, pero también pudo viajar por otros países de Europa y visitar ciudades como Marsella y Lyon en Francia, o Roma y Milán en Italia. Cecilio comenta que pudo hacer muchos de esos viajes gracias a que en Suiza era mucho más fácil poder comprar un coche. Cabe destacar que durante esos años se fabricaron en la empresa para la que Cecilio trabajaba algunos de los aparatos ópticos que se utilizaron posteriormente en el primer viaje a la Luna, y que se conservan en el Centro Espacial de Houston en Estados Unidos.

AYER Y HOY



Antes

Magdalena Nació en Mirabel (Cáceres) en la mancomunidad de los Riberos del Tajo. Su llegada a San Agustín del Guadalix fue por motivos laborales de su marido, Valeriano, que trabajaba en una fábrica de papel. Tuvieron 2 hijos: M.^a Carmen y Trinidad, quienes le han dado 4 nietos y hasta 1 bisnieta. Entre sus aficiones se encuentra ocuparse de su casa, hacer punto y asistir a nuestro centro de día, donde realiza un sinfín de actividades.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Nuria Méndez García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Quiero aprovechar para informarles de la instalación de un espacio multisensorial en la unidad de Paseo de Mar. La idea es la de integrar los elementos multisensoriales en el espacio de convivencia de la unidad beneficiando a los usuarios de un entorno que reconduzca su comportamiento a una conexión con la realidad generando siempre bienestar en él y en el resto de los usuarios. Este espacio cuenta con herramientas multisensoriales para uso terapéutico durante el mayor tiempo posible, con el objetivo de regular el estado de ánimo y conducta en general, no solo en momentos de intervención puntual. En esta zona se trata de crear un espacio específico que intente generar a la persona un estado de calma y bienestar. Esta zona está dotada de varios elementos cuidadosamente estudiados y elegidos, ubicados estratégicamente de tal forma que ayuden a propiciar diferentes estados en la persona (necesidad de calma o de activación), dependiendo de su necesidad y siempre acompañando a la hora del día en la que nos encontremos. El objetivo es trasladar la metodología de estimulación multisensorial a un 24 horas. Se procurará crear activación o relajación, enfocado a usuarios más estáticos o activados. Cuando estéis leyendo este artículo ya estaremos inmersos en la preparación de actividades, talleres de decoración y actuaciones de cara a recibir la Navidad, por lo que aprovecho para trasladaros mis anticipadas felicitaciones, así como agradeceros en nombre de todo el equipo de Amavir San Agustín del Guadalix vuestra confianza y apoyo a lo largo de este año.

COSAS DE CASA

La importancia de vacunarnos

Una vacuna más, una gripe menos.

Con la llegada del otoño, los cambios de tiempo y el frío repentino aparecen los primeros síntomas de gripes y resfriados. Pero, ¿es lo mismo? Pues no. La gripe es una infección vírica que afecta principalmente al sistema respiratorio. Su duración suele ser de una semana y los síntomas más comunes son fiebre alta, malestar general, dolores musculares, cefalea, dolor de garganta, tos seca y rinitis. En cambio, el resfriado común o catarro es una enfermedad que afecta a la nariz y la garganta. La mayoría de las veces es inofensiva y suele durar entre 7 y 10 días. Los principales síntomas son la congestión nasal, tos y dolor de cabeza o de garganta. La principal diferencia es que mientras la gripe presenta los síntomas de forma súbita, el resfriado se inicia poco a poco, pudiendo tardar hasta tres días en aparecer. La gripe se contagia de persona a persona, a través de pequeñísimas gotas que expulsamos por la nariz y por la boca al hablar, toser y estornudar. Para evitar contagiar, debemos cubrir la boca y nariz al toser y/o estornudar, así como lavarnos las manos frecuentemente con agua y jabón o gel hidroalcohólico. Las personas mayores pueden presentar graves complicaciones ante una gripe al tener un sistema inmunitario más débil, por ello es importante vacunarnos de la gripe, siendo grupo de riesgo. ¡Os animamos a hacerlo!



Enfermera poniendo la vacuna de la gripe.

QUIÉN ES QUIÉN

Liliana Cano, auxiliar de enfermería

“Ninguna vida está completa sin un toque de locura”.

Edad: 56 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: La gente.

Virtud: Soy generosa y cariñosa.

Defecto: Soy muy cabezota.

Aficiones: Bailar, cantar y salir con mis amigos.

Libro: El alquimista.

Película: Love is in the air.

Grupo de música: Mecano.

Comida favorita: Comida paísa.



RECUERDOS

Infusiones para combatir el frío

Con la llegada del frío os proponemos 3 infusiones bien calentitas que ayudan a recuperar el calor corporal en cuestión de minutos además de ser beneficiosas para nuestra salud.

1. Infusión de tomillo: ayuda a aliviar algunos síntomas de la gripe y, también a combatir la tos, los dolores de garganta, de cabeza y mejorar la digestión.
2. Infusión de salvia: rica en vitaminas A y C, es bactericida y antiinflamatoria.
3. Infusión de jengibre y limón: ayuda a eliminar la mucosidad y es también anti-tusiva, antibiótica y antiinflamatoria.

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.

