

# 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.





Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# Creando nuestras propias aventuras

### En Amavir Torrejón somos muy viajeros.

Tras las vacaciones de verano, y como en esta casa no nos gusta estar quietos, aprovechamos cada ocasión para realizar pequeños viajecitos y vivir nuestras propias aventuras. Desde el centro quisimos aprovechar los últimos rayos de sol y el buen tiempo que nos acompañaba y por ello realizamos varias salidas en los últimos meses. En el mes de septiembre aprovechamos para dar la bienvenida al otoño y nos fuimos a visitar el Zoo Municipal de Guadalajara, disfrutando de un agradable paseo contemplando numerosas especies de animales, incluso viendo la llegada de un pequeño cervatillo. Además, en el mes de octubre, visitamos a nuestros vecinos en Alcalá de Henares aprovechando para conocer la Casa Museo de Cervantes. También recorrimos las calles del Mercado Cervantino celebrado en octubre disfrutando de un ambiente muy pintoresco, medieval y lleno de música y buena gente. Sin duda, experiencias para no olvidar.



¡NUESTRAS PEQUEÑAS AVENTURAS!



Nuestros mayores en las excursiones.

# Nuevos espacios en el centro

### Creamos espacios biosaludables, una sala de cine y un huerto para el confort de nuestros mayores.

Desde el equipo de Amavir Torrejón nos gustaría que sintáis el centro como vuestro hogar y por ello, en los últimos meses, se han ido desarrollando diferentes espacios. Desde nuestro nuevo huerto terapéutico con el que poder pasar el rato cuidándolo y recoger lo sembrado; pasando por nuestra zona polivalente, donde hemos puesto nuevo equipo de sonido para poder ofrecer una zona de cine y música, tanto para los residentes como para las familias; hasta un espacio en el patio de ejercicios biosaludables en el que poder realizar actividad física en un lugar seguro además de aprovechar el buen tiempo.



El espacio para ejercicios biosaludables, la sala de cine y el huerto.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Rehabilitación y mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales, prevención de rigideces articulares, reeducación de la marcha y manejo de ayudas técnicas, reducción de algias, rehabilitación de fracturas y daño neurológico.

#### Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje, psicomotricidad, rehabilitación, mantenimiento de AVD y asesoramiento en productos de ortopedia.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Diciembre

05/12-15/12 Decoración de la residencia.  
15/12-31/12 Programación especial de Navidad.  
28/12 Fiesta de cumpleaños.

#### Enero

05/01 Cabalgata real.  
20/01 Salida cultural.  
31/01 Fiesta de cumpleaños.

#### Febrero

03/02 Día de la Tortilla “fiesta tradicional de Torrejón”.  
Semana del 15/02 Celebración del 19º aniversario de Amavir Torrejón.  
29/02 Fiesta de cumpleaños.

## SERVICIOS

#### Peluquería

De lunes a viernes de 08:30 a 13:30 h.



#### Podología

Cita previa a través de Enfermería.

#### Eucaristía

Todos los lunes a las 11:00 h.

#### Rosario

Todos los martes a las 17:30 h.

## HOY COMEMOS

Elena, Departamento de Psicología

# Papas en ajopollo

#### INGREDIENTES

Carne de cerdo, ajo, vino, almendras, pan, agua, azafrán en rama o cúrcuma, patatas, sal y pimienta.



#### PREPARACIÓN

En una sartén cocinamos la carne de cerdo con ajo y vino hasta que se dore. Reservamos los ajos. Freímos las almendras y el pan. Agregamos los ajos reservados y mezclamos. Procesamos las almendras, el pan, los ajos, ajo crudo, el azafrán y el agua hasta obtener una mezcla homogénea. En una olla, cocinamos la carne con las patatas. Añadimos el batido espeso a la olla y mezclamos. Cocinamos unos minutos y lo ajustamos de sal y pimienta.

## CUMPLEAÑOS

#### Diciembre

01/12 Mercedes Rodríguez  
03/12 M.ª Ángeles González  
04/12 M.ª Manuela Martín  
04/12 Concepción Ramírez  
05/12 Julia Calvo  
05/12 Encarnación Menéndez  
09/12 M.ª Cruz Justicia  
11/12 Ventura Fontenla  
11/12 Antonio Yepes  
12/12 Alfonsa Madrid  
14/12 Estrella Fernández  
14/12 Sabina Martínez  
16/12 Dionisia Luque  
20/12 Demetrio Redondo  
21/12 Carlos del Campo  
22/12 Rosario Neira  
23/12 José Ortega  
24/12 Orencia Martínez  
25/12 Ángel Artigas  
29/12 Antonia Nieto  
30/12 Valentín Sánchez  
31/12 Andrés Cubero  
31/12 Joaquina Garrote

#### Enero

03/01 Francisca Carte  
03/01 Jesús Fuentes  
08/01 Manuel Moratilla  
09/01 Pedro Fernández  
11/01 Lucia Galán  
13/01 Victoria Jiménez  
14/01 Dolores Alcázar  
16/01 Dolores Gómez  
17/01 Antonia Flores  
18/01 Emilia Medina  
19/01 Matilde Martín  
23/01 Alfonsa Pulido  
25/01 M.ª Pilar Ortega  
26/01 Olga Álvarez  
27/01 Esperanza Ramírez  
28/01 Clotilde Puebla  
29/01 Carmen Varela

#### Febrero

02/02 José Tejada  
03/02 M.ª Fuencisla Hermoso  
05/02 Baldomera Flórez  
06/02 M.ª Carmen Pérez  
07/02 M.ª José Valera  
09/02 Ana Cortés  
12/02 Isabel Hidalgo  
14/02 Dolores García  
14/02 M.ª Nélida Menéndez  
16/02 Fortunato Muñoz  
19/02 Joao Dos Santos  
20/02 Obdulio Arroyo  
20/02 Irene López  
23/02 M.ª Carmen Mancebo  
24/02 Manuel Hernández  
25/02 Francisca Rueda

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# El pueblo de Mancha Real en Jaén

Dolores Gómez nos habla de su pueblo, Mancha Real, en la provincia de Jaén. Se trasladó a Madrid a vivir siendo joven, pero todos los años acudía a su pueblo. Dolores destaca el gran paseo de Mancha Real en el que pasó gran parte de su juventud, el “Paseo de las pilas”. En este se pueden encontrar jardines, zonas de sombra y una fuente en la que los jóvenes iban a refrescarse en verano. En la plaza del pueblo, todos los domingos, se juntaban para tocar música y cantar. En octubre se juntaban para celebrar las fiestas de la localidad por la Virgen del Rosario, en estos momentos era muy común organizar grandes comidas familiares. Menciona



Mancha Real, Jaén.

con cariño la calle Maestra, donde ella vivía, ya que al final de esa calle había un pilar en el que las chicas jóvenes iban todos los días a coger agua mientras que los jóvenes del pueblo las esperaban allí. De estos jóvenes tiene bonitos recuerdos, uno de estos recuerdos, que destaca con gran cariño, son las serenatas que les cantaban en la puerta de las casas a las jóvenes que les gustaban. Sin duda, la Iglesia Parroquial de San Juan Evangelista es el monumento más bonito de su pueblo que se encuentra junto a la plaza.

**AYER Y HOY**

## Antes



## Después

Luisa Perales es usuaria de nuestro centro de día y es natural Villanueva de los Infantes (Ciudad Real). Se casó a los 25 años y tiene 3 hijos. Se trasladó a vivir a Alcalá de Henares por motivos de trabajo de su marido. Apenas pudo ir al colegio y tuvo que aprender otras labores y tareas para poder ayudar a la familia. Se apuntó a la escuela de adultos de Alcalá de Henares porque quería seguir aprendiendo y superándose. Tiene habilidades artísticas, pinta, escribe poesías y cuentos.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Anabel Vecino



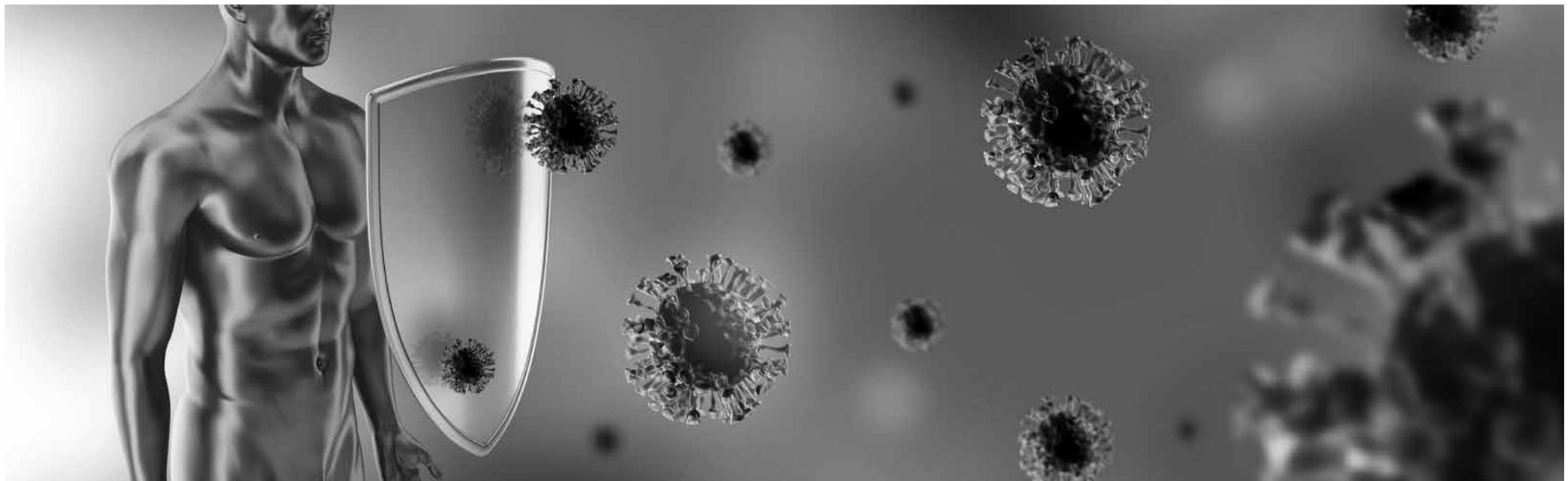
Estimados residentes, familiares y trabajadores:

No hay mayor escuela que la vida, y en el centro tenemos ejemplos de vida todos los días, a cada instante, en cada situación, en cada rincón. Toda persona que conoces, con la que te cruzas, incluso, a veces sin hablar te puede enseñar algo. Las mejores cosas de la vida están destinadas a ser compartidas, así que los animo a todos a pararse, a escuchar, a observar, a compartir experiencias y, en definitiva, a enriquecerse con los demás. Para seguir compartiendo momentos hemos creado en nuestro jardín de la residencia un espacio biosaludable, con el objetivo de que las personas hagan ejercicio al aire libre, en cualquier momento del día y de forma autónoma. Este equipamiento deportivo está ideado para que los usuarios mejoren su estado físico en un entorno enviable. Con estos equipamientos se logra involucrar a toda la familia para que puedan realizar cualquier tipo de actividad física. Os animamos a que sea un espacio muy aprovechado por todos los que nos acompañáis día a día. Reitero nuestro agradecimiento a todos los que formáis esta casa, gracias por la confianza depositada en Amavir y en todos sus profesionales, por enseñarnos a cada momento, por dejarnos entrar en sus vidas, por compartir sus inquietudes y deseos y dejarnos también mejorar y crecer como profesionales. Démosle la bienvenida al invierno con ganas de aprender, crecer, cambiar, superarse, atreverse, dar y, en definitiva, de vivir.

**COSAS DE CASA**

# Alimentando las defensas

Objetivo: preparados para el invierno.



La importancia de las defensas para proteger nuestro cuerpo.

Con el invierno ya aquí hay que prepararse para pasar los días de frío que nos esperan. Recuperamos los jerséis, las mantas a mano y los abrigos, ¡hay que pensar en todo! Y pensar en todo significa pensar también en las defensas. Como no tenemos ninguna luz que nos indique el nivel de nuestras defensas, lo mejor es empezar a alimentarlas cuanto antes. Cuanto mejor preparados estemos, mejor

sortearemos los resfriados. ¿Y cómo podemos nutrir las defensas? Con una buena dieta que aporte cada día vitamina C que, como sabéis, se encuentra en frutas como la grosella, el kiwi, la uva, el caqui o palosanto, la fresa o la naranja. Y en vegetales como el perejil, el brócoli, las coles de Bruselas, etc. También es muy importante el zinc. El mineral que refuerza nuestros glóbulos blancos, y que está

presente en algunos alimentos como las ostras, la carne de ternera, el hígado, el germen de trigo, los garbanzos y también en el chocolate negro o las semillas de calabaza. Para pasar un buen invierno no hay nada mejor que una buena preparación: por fuera abrigo y bufanda, y por dentro, una dieta equilibrada en la que no falten ni vitaminas ni minerales. ¡A eso se le llama estar bien preparados!

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Redimar Duarte, auxiliar de enfermería

**“Servir es vivir”.**

**Edad:** 22 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros y los residentes.

**Virtud:** Soy reflexiva.

**Defecto:** Soy impaciente.

**Aficiones:** Salir a correr.

**Libro:** El principito.

**Película:** El hijo.

**Grupo de música:** Coldplay.

**Comida favorita:** Caldo de patatas.

**RECUERDOS**

## Recuerdos de Encarni

Encarni recuerda cuando conoció a su marido y se fue a vivir con él a Sotoca de Tajo (Guadalajara). Recuerda lo bonito y acogedor que le resultaba aquel pueblo que la había enamorado a pesar del poco tiempo que estuvo. Al año, su marido finalizó la mili y se casaron. Los años han pasado y han vivido en diferentes lugares como en Torrejón, donde llevan 48 años, pero a pesar de todos los lugares, y aunque Torrejón lo sienta como su hogar, Sotoca de Tajo siempre será su lugar favorito en el mundo.

# 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.

