

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir

  
amavir  
residencias para mayores

  
GROUPE  
MAISONS  
de FAMILLE

## Más de 300 niños y niñas han participado en los campamentos intergeneracionales de verano de Amavir

«De acampada con mis abuelos» se ha celebrado en un total de 33 de las 43 residencias de mayores de la compañía.

Amavir ha celebrado un verano más sus campamentos intergeneracionales de verano “De acampada con mis abuelos”. Se trata de una experiencia pionera en la que, durante una semana, las personas mayores conviven en las propias residencias con niños y niñas de entre 6 y 12 años, realizando numerosas actividades conjuntas, como gimnasia y terapias, yincanas, excursiones, talleres creativos y juegos deportivos, entre otras muchas. En esta edición han organizado campamentos un total de 33 de las 43 residencias de la compañía, con la participación de más de 300 niños. La mayoría de los campamentos tuvieron lugar durante la última semana de junio, aunque algunos centros los han celebrado a finales de agosto y principios de septiembre. Los niños y niñas que participan en estos campamentos son nietos y bisnietos de los residentes de Amavir, así como hijos de los trabajadores, de tal manera que constituyen también una medida de conciliación laboral y familiar para la plantilla. Los horarios de los residentes son respetados en todo momento para su descanso y normalidad, sin embargo, contar con la alegría de los más pequeños durante unos días supone, para todos, una



experiencia inolvidable. 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.

## Celebramos el II Día del Voluntariado Amavir

Los trabajadores de la central se trasladan a las residencias a compartir momentos con sus compañeros y residentes.

Coincidiendo con los Campamentos Intergeneracionales de verano, Amavir organizó la segunda edición de su Día del Voluntariado. El objetivo de esta iniciativa es que la plantilla de las oficinas centrales, tanto de Madrid como de Pamplona, se acerque al día a día del trabajo de las residencias y participe del cuidado que prestamos a las personas mayores que viven con nosotros, que es nuestra razón de ser. Los trabajadores y trabajadoras de las oficinas centrales, repartidos en grupos de unas cinco personas, se trasladaron a varias residencias de la compañía para participar en diversas actividades con las personas mayores y los niños y niñas de los campamentos.



# Nuevas ediciones de las jornadas de Amavir dirigidas a profesionales sociosanitarios

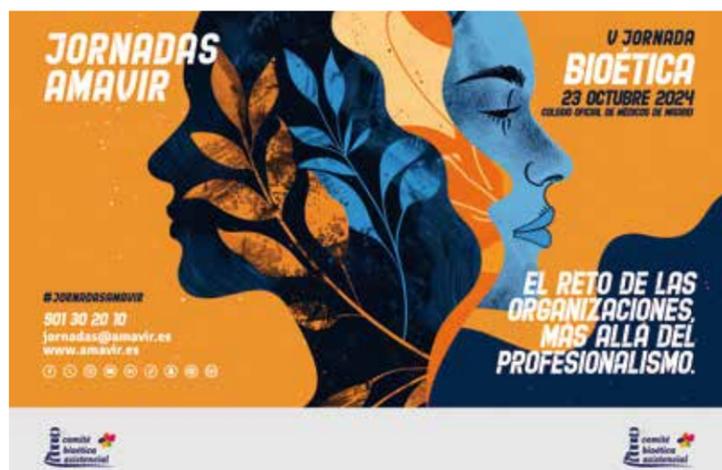
El 29 de septiembre se celebra la II Jornada en Valladolid y el 23 de octubre la V Jornada de nuestro Comité de Bioética.

Desde nuestra creación, Amavir ha apostado por la celebración de jornadas formativas dirigidas a profesionales sociosanitarios, con los que mantiene relación en su día a día en la atención a personas mayores y dependientes. Las temáticas de estas jornadas, que se celebran en Madrid, Barcelona, Pamplona y Valladolid, están seleccionadas en función de las demandas que realizan los propios asistentes a estos cursos, buscando que sean de la máxima utilidad para su trabajo diario y propiciando también dar visibilidad y apoyo a sus requerimientos. Hemos contado con ponentes de primer nivel como Luis Rojas Marcos, Elsa Punset, Mario Alonso Puig, Víctor Küppers, Emilio Duró y Javier Urra, entre otros. La próxima jornada se celebrará el 29 de septiembre en Valladolid y lleva por título “Comunicar desde la esencia”. Intervendrán como ponentes los expertos Juan Pedro Arbizu y Carlos Hernández.



La asistencia a ambas jornadas es gratuita y la inscripción se realiza a través de nuestra página web: [www.amavir.es/jornadas-amavir/](http://www.amavir.es/jornadas-amavir/)

## Jornada del Comité de Bioética



Por otro lado, el Comité de Bioética Asistencial de Amavir desarrolla a lo largo del año distintas acciones formativas dirigidas tanto a los propios profesionales de la compañía como a personas externas. En este contexto, organiza anualmente sus Jornadas de Bioética, abiertas a todo tipo de público, que tratan de poner en valor la importancia de este tipo de cuestiones en la atención a las personas mayores y dependientes. Su próxima jornada, la quinta ya, se celebrará el 23 de octubre en el Colegio de Médicos de Madrid. Con el título “El reto de las organizaciones más allá del profesionalismo”, contará con las intervenciones de Begoña Román, presidenta del Comité de Ética de Servicios Sociales de Cataluña; Julio César de la Torre, profesor e investigador; y M.<sup>a</sup> Carmen Hernández, miembro del Comité de Bioética de Amavir y profesora universitaria.

## Patrocinamos un congreso internacional de Trabajo Social celebrado en Madrid

Amavir ha sido una de las entidades patrocinadoras del Simposio Anual de la Asociación Internacional de Trabajo Social con Grupos (IASWG). Este congreso internacional lleva celebrándose anualmente desde 1978 y es la primera vez que se ha hecho en España, concretamente en Madrid. Congrega a los principales especialistas de todo el mundo de trabajo social, con la finalidad de promover la intervención y el aprendizaje, el debate entre todos los participantes y generar enriquecimiento profesional a través de experiencias compartidas sobre el trabajo en grupo. De este modo, Amavir sigue mostrando su apoyo y compromiso con el trabajo social y con la promoción de la formación y la reflexión entre especialistas, colaborando en la organización de este encuentro.





Centro con plazas  
concertadas con  
  
**Comunidad de Madrid**

## ACTUALIDAD

# Empieza el otoño en Amavir

## ¿Por qué es importante el otoño?

El verano ya llegó a su fin y dio paso a una nueva estación. El otoño se caracteriza por la bajada de temperatura y la caída de las hojas de los árboles, lo que tiñe las calles de marrón, rojo y naranja. Su inicio depende de un evento astronómico, el equinoccio de otoño. Este fenómeno suele tener lugar cada año entre el 20 y el 21 de marzo, pero no tiene una fecha fija. La palabra equinoccio proviene del latín y significa una “noche igual”. Lo que hace este suceso, que ocurre dos veces al año, es que señala el momento en el que los rayos del sol inciden perpendicularmente sobre la línea del ecuador. Esto produce que el día y la noche tengan exactamente la misma duración. A partir de ese momento, los días se acortan y las noches se vuelven más largas para dar paso al otoño. También se da a fines de septiembre para el comienzo de la primavera, pero ocurre al revés: los días se alargan y las noches



Pasear entre las hojas de otoño resulta muy agradable.

son más cortas. A partir del equinoccio de otoño, comenzarán los signos asociados a esta época del año: menos horas de luz solar, que provoca un descenso en la temperatura media, la cual a su vez genera efectos en la naturaleza como la caída en las hojas de los árboles y la migración de aves hacia zonas más cálidas. ¡Así se recibe al otoño!

# Cumplir años es inevitable

## Sentirse bien está en la actitud, no en la edad.

Poco a poco empezamos a notar que las señales del envejecimiento van apareciendo en nuestra piel. Sentirse bien con uno mismo y verse bello ayuda a mejorar la salud. Si, es así, vernos guapos afecta a nuestra salud mental de una forma directa. No obstante, la vejez es la etapa de máxima belleza para muchas personas. La belleza en el adulto mayor es más grata, ya que llegamos a aceptarnos como somos en mayor plenitud. Muchas personas se pasan la vida intentando encajar, intentando ser de una manera u otra. Por ello, una vez cumplidos los años, eso empieza a dar más igual y empiezas a explorarte a ti mismo. Y es ese momento, cuando el alma de las personas empieza a brillar y se ve por fuera y por dentro.



Compartiendo momentos de afecto sin importar la edad.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Lunes

11:00 h Estimulación cognitiva. 15:30 h Fisioterapia. 18:00 h Juegos de gimnasia mental.

#### Martes

11:00 h Ocio y tiempo libre. 15:30 h Juegos de mesa. 17:30 h Zarzuelas.

#### Miércoles

11:00 h Gimnasia mental. 12:00 h Juegos clásicos. 15:30 h Actividades musicales.

#### Jueves

11:00 h Estimulación sensorial. 15:30 h Gerontogimnasia. 17:30 h. Actividades de memoria.

#### Viernes

11:00 h Bingo. 15:30 h Actividades musicales. 17:30h Pasapalabra.

#### Todos los días

Entrenamiento de las ABVD, programa de vida activa y programa de comunicación con las familias.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Octubre

Día Internacional de las Personas Mayores.  
Día de Mundial de la Salud Mental.  
Salida cultural.  
Celebración de cumpleaños.

#### Noviembre

Día de Todos los Santos.  
Día Internacional del Aire Puro.  
Salida cultural.  
Celebración de cumpleaños.

### SERVICIOS

#### Peluquería

De lunes a viernes a partir de las 10:00 h.

#### Podología

Dos jueves al mes a partir de las 10:00 h.

#### Eucaristía

Sábados a las 18:00 h.

#### Cafetería

De lunes a domingo de 09:00 a 19:45 h.

## CUMPLEAÑOS

### Octubre

01/10 M.<sup>a</sup> Pilar Alonso  
04/10 Carmen Rubio  
06/10 Ángeles García  
06/10 Carmen Santamaria  
08/10 Emilia Delgado  
09/10 Valentín Martínez  
10/10 José Luis Martín  
11/10 José Vidal  
18/10 Fernando Menoyo  
20/10 Juana Gil  
23/10 Juana Fuentes  
27/10 Dionisia Vellisca  
28/10 Amparo Pérez  
30/10 Catalina Flores

### Noviembre

01/11 María Barranco  
03/11 José Luis Caballero  
04/11 Cristina Ramos  
07/11 Amelia Fernández  
07/11 Carmen Orozco  
12/11 María Jiménez  
13/11 M.<sup>a</sup> Pilar Rodríguez  
13/11 María Sánchez  
14/11 Josefa Felipe  
14/11 Encarnación Laserna  
14/11 Elena Sánchez  
29/11 Saturnina Vicario

**HOY COMEMOS** Josefa Fuentevilla

# Ensaladilla campera típica de Jerez

## INGREDIENTES

Patatas, huevos, atún en lata, aceitunas sin hueso, tomate, cebolla, perejil, aceite, vinagre y sal.

## PREPARACIÓN

Lo primero, cocemos las patatas y los huevos. Una vez cocidos, reservamos y dejamos enfriar. El resto de las verduras las lavamos y las picamos. En una ensaladera mezclamos bien todos los ingredientes, junto con el atún, las aceitunas, las patatas y los huevos troceados. Aliñamos al gusto. Puede hacerse una vinagreta si se desea.



## SECRETOS DE MI TIERRA



“Soñar el sueño imposible, esa es mi búsqueda.”

## Campo de Criptana, los molinos de Don Quijote

Dolores Cobos nació en Campo de Criptana, Ciudad Real, lugar de donde provienen los famosos molinos de viento del conocido libro Don Quijote de la Mancha. “En esto descubrieron 30 o 40 molinos de viento que hay en aquel Campo, el de Criptana”. Cervantes iniciaba así el capítulo octavo del Quijote, quien los confundía con gigantes contra los que lu-

char. Son molinos del tipo torre, contruidos en mampostería y blanqueados con cal. Tienen tres plantas, la superior, con las piedras de moler y las inferiores de almacén y embalaje. Dolores nos recomienda que, si pasamos por allí, no se nos puede olvidar comer unas gachas hechas con harina de almortas, una caldereta de ternera o un buen pisto manchego.

## AYER Y HOY



### Antes

Gracia nació al comienzo de la guerra en Cuenca, pero pasó su vida en Madrid. Se define como avispada, tanto, que con 12 años buscó trabajo en un comedor. Años después logró que su hermano también lo consiguiera. Más tarde, de un día para otro, cambió de trabajo. Se define como sincera y empática. Un día, tras la muerte de su marido, decidió que quería irse a una residencia, y así fue. Los recuerdos más bonitos que tiene de su vida son los buenos momentos con su marido y su familia.



### Después

## CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Palacios Menéndez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Esperamos que hayáis disfrutado de las vacaciones en la compañía de vuestros seres queridos. El final de la temporada estival nos trae la vuelta a la normalidad y, con ella, la rutina cotidiana. En esta ocasión, permitidme que use estas líneas para destacaros a vosotros, las familias. Para el equipo de Amavir Arganzuela es una gran satisfacción poder acompañaros en el día a día junto con vuestros familiares. Llenáis la residencia de afecto y siempre mostráis al equipo de profesionales empatía y apoyo. Creemos que la colaboración es el motor para garantizar los mejores cuidados. Es por ello que hemos querido poner énfasis en este aspecto y hemos iniciado una actividad mensual de ocio junto con familias. Con ella, intentamos que, a través de las actividades propuestas por el departamento de animación, nos conozcamos y compartamos más tiempo juntos. Os animo a participar en ellas, si todavía no lo habéis hecho, y a proponer ideas para continuar dando forma a este proyecto. María, técnico de animación, las recogerá y organizará para que podamos compartir nuevas experiencias juntos. Un fuerte abrazo para todos vosotros.

## COSAS DE CASA

# Sala multiusos, nuestro espacio

## Un lugar para compartir y disfrutar.

La sala común, o más conocida como sala multiusos en Amavir Arganzuela, puede parecer un espacio sencillo, con un par de mesas y sillas; pero esconde mucho más. Se trata de un espacio que utilizamos no sólo para dar acogida a aquellas visitas de personas que queremos, sino también para crear un lugar donde hablar, disfrutar y compartir momentos en familia donde nos acompañamos los unos de los otros. Un lugar donde se acogen películas, recuerdos, actividades, risas y llantos de alegría. Un espacio para todos y todas, familias, compañeros y compañeras, amigos y amigas, un lugar donde desarrollar y aprender de los demás, donde sentirnos seguros y un lugar más de la que es nuestra casa, nuestro hogar. Por ello, estáis todos invitados a disfrutar del lugar y a disfrutar de todas las actividades y celebraciones que en ella se realizan; cumpleaños, tardes de cine, juegos, bingo todos los viernes por la mañana, talleres manuales. Estáis invitados a formar parte de los momentos, recuerdos e historia de la familia Amavir Arganzuela.



Disfrutando todos juntos del verano en la sala multiusos.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Irene Blázquez, gerocultora

**“No pasa nada por tener miedo, pero no dejes que el miedo sea tan grande que te impida seguir adelante.”**

**Edad:** 27 años.

**En Amavir desde:** 2024.

**Lo mejor de Amavir:** Los abuelos y abuelas.

**Virtud:** La empatía.

**Defecto:** Muy cabezona.

**Aficiones:** La costura.

**Libro:** “El misterio del Eunuco” de José Luis Velasco.

**Película:** Mi nombre es Khan.

**Grupo de música:** Coldplay.

**Comida favorita:** La paella.



## RECUERDOS

# M.<sup>a</sup> Carmen del Amo nos cuenta el día que más emoción sintió

El día más inesperado y feliz ha sido el día que vino a verme mi hermana Brígida a casa, ya que llevaba mucho tiempo esperando este momento de poder compartir buenos ratos con ella. Me hacía mucha ilusión porque hacía mucho que ella no venía a Madrid, y tampoco sabía con certeza si iba a poder y, cuando al final sí pudo, me emocioné muchísimo. Mi hermana vivía en Laredo, Cantabria, y hacía años que no nos veíamos. El día que pudo venir junto con mi madre, fui una de las personas más felices del mundo.

# Amavir renueva el convenio con el Gobierno de España para la inserción laboral de mujeres víctimas de violencia de género

La compañía forma parte de la red “Empresas por una sociedad libre de violencia de género”.

Amavir ha renovado el convenio de colaboración con el Ministerio de Igualdad del Gobierno de España para promover la sensibilización y concienciación social de la violencia de género y fomentar la inserción de mujeres víctimas de violencia de género. A través de esta medida, el grupo reafirma su compromiso con la red “Empresas por una sociedad libre de violencia de género”, de la que forma parte desde su constitución, y está incluida en el listado de empresas comprometidas con la inserción laboral de mujeres víctimas de violencia de género. El convenio, que tendrá una duración de dos años con posibilidad de prórroga, ha sido rubricado por la titular de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, Ana María Calvo, y la directora de Recursos Humanos de Amavir, Marian Bautista. «Gracias a la renovación de este acuerdo, desde Amavir seguimos reafirmando nuestro compromiso para erradicar la violencia de género, fomentar la concienciación y esta-



blecer acciones de inserción socio-laboral de las mujeres víctimas de violencia de género. Consideramos que campañas de sensibilización como estas son primordiales para contribuir a crear una sociedad sin discriminación por género, y que abogue por acabar con cualquier manifestación de desigualdad, subordinación, trato de poder y violencia contra las mujeres”, ha destacado Bautista.

## Amavir, invitada por la Cámara de Comercio Franco-Española a una jornada sobre Silver Economy



La Cámara de Comercio Franco-Española, entidad fundada en 1894, organizó el pasado mes de junio la jornada «Explorando la Silver Economy: oportunidades y desafíos del mercado senior», una ocasión para descubrir todas las oportunidades de desarrollo e innovación que se abren para atender y cubrir las necesidades de los consumidores mayores de 50 años. En la jornada intervino nuestro director de comunicación, comercialización y desarrollo corporativo, Roberto Rodríguez, que compartió con los asistentes los diferentes servicios que están a disposición de las personas mayores y dependientes en nuestro país y cómo evolucionarán en el futuro.

## Visitas institucionales a las residencias

En estas últimas semanas hemos recibido varias visitas institucionales en las residencias Amavir. La consejera de Asuntos Sociales de Navarra, M<sup>a</sup> Carmen Maeztu, visitó a nuestros compañeros de Amavir Oblatas (Pamplona) para celebrar con ellos el 21º aniversario de la apertura del centro. Y, por otro lado, la alcaldesa de Guadalajara, Ana Guarinos, acompañó a los trabajadores y personas mayores de la residencia El Balconcillo en los actos que organizaron con motivo de las fiestas patronales de la ciudad.





# Todo listo para la próxima apertura de cuatro nuevas residencias Amavir

Están ubicadas en Madrid, Santa Cruz de Tenerife, Reus y Jaén.

En las próximas semanas está prevista la apertura de cuatro nuevas residencias de Amavir en distintos puntos de la geografía española, en el marco del plan de expansión de la compañía. Estas nuevas residencias son

Amavir Vicálvaro, en Madrid (con 132 plazas), Amavir Santa Cruz de Tenerife (104), Amavir Reus, en Tarragona (143) y Amavir Jaén (160). Con esta última, la compañía estará presente por primera vez en Andalucía.

Además de ampliar la oferta de plazas para atender a las personas mayores y dependientes de estos municipios, la apertura de estos centros servirá también para generar más de 300 puestos de trabajo.



Ctra. de Vicálvaro a Estación de O'Donnell 29, 28032 - Vicálvaro (Madrid)



Calle Carles Riba 12-14-16, 43204 - Reus



Calle Particular de Padrón 11, 38003 - Santa Cruz de Tenerife



Ronda de Marroquíes bajos 16, 23009 - Jaén

## ¡Nos vamos de boda!

El pasado 20 de junio la residencia El Balconcillo (Guadalajara) vivió un momento muy especial. Dos de sus residentes, Osvaldo (97 años) y Theresa (77), naturales de Argentina y Ecuador, respectivamente, y casados por lo civil desde hace muchos años, quisieron contraer matrimonio eclesiástico y decidieron hacerlo en la capilla de la residencia, en presencia de sus familiares y de los trabajadores y residentes del centro. Fue una boda muy emotiva con la quisieron seguir mostrando al mundo su amor.

