

# 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

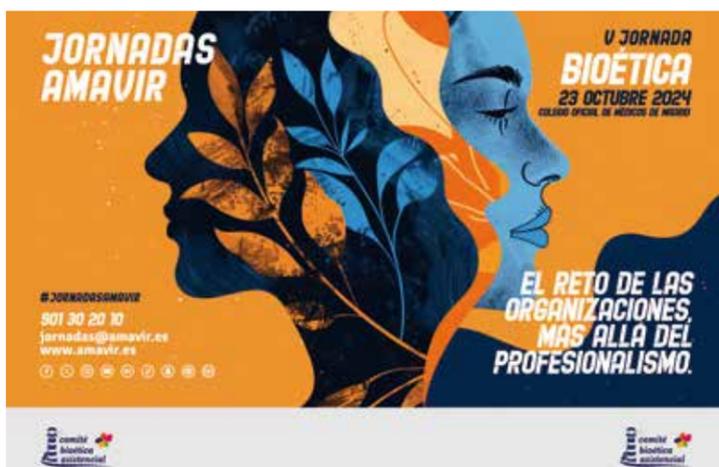
El 29 de septiembre se celebra la II Jornada en Valladolid y el 23 de octubre la V Jornada de nuestro Comité de Bioética.

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.





## ACTUALIDAD

# ¿Cómo fue Sant Joan en Amavir Horta?

Así celebraron nuestros residentes esta fecha tan señalada.

Como cada año en nuestra residencia, nos gusta celebrar fechas específicas y muy esperadas por muchos de nuestros residentes, como fue la noche de Sant Joan. Este año, la verbena caía en domingo, por lo que tuvimos que hacer unas pequeñas modificaciones para adelantar la fiesta. El viernes 21 de junio tuvimos el honor de contar con el maravilloso Juan Carlos, que nos preparó una actuación de música de sus tiempos y con la que estuvimos horas bailando. Pero como es tradición, la coca de Sant Joan y la copita la tuvimos el domingo 23. Desde el departamento de educación social, organizamos la fiesta por la mañana para que más gente la pudiese disfrutar. Sobre las once de la mañana, y con ayuda del equipo técnico y el equipo auxiliar, empezamos a bajar con los residentes a la sala de actos. Allí nos esperaba la actuación sorpresa, con la que los mayores pudieron recordar esas verbenas de sus tiempos en las que bailaban y bailaban. Pudimos tener un bonito momento entre trabajadores y residentes bailando, comiendo, bebiendo y escuchando música, donde compartimos un montón de emociones. Después, el domingo, los residentes pudieron degustar la esperada coca, con la que aparte de ir



Coca de Sant Joan.

celebrando y recreando las tradiciones de toda la vida, también trabajamos la orientación en el tiempo y dimos la bienvenida al verano.

## Día Mundial de los Océanos

### Traemos el fondo marino a Horta.

Este año volvimos a celebrar el Día Mundial de los Océanos, como el año pasado. Quisimos sumarnos a la iniciativa de celebrar este día tan importante y de aumentar la conciencia social, preparando a nuestros residentes una experiencia inmersiva. Se habilitó la sala de terapia para crear un entorno multisensorial que recordase al fondo marítimo con luces azules, decoración, música de ambiente, aire, etc. Allí, se les ofrecía este sinfín de estímulos a nuestros usuarios para poder trabajar cada uno de sus sentidos. Fue una experiencia que se valoró de forma muy positiva y que los residentes la disfrutaron mucho.



Fondo marino.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Reeducación de la marcha, tratamiento del dolor, mantenimiento, potenciación de la bipedestación y transferencias, psicomotricidad, tratamientos individualizados, tratamiento de encamados, refuerzo muscular, equilibrio y coordinación.

#### Educación social

Programa socioeducativo basado en arteterapia (manualidades), talleres de orientación a la realidad, actividades creativas, lectura de prensa, terapia Montessori, cine, gerontogimnasia, musicoterapia, juegos de mesa y estimulación cognitiva y sensorial.

#### Psicología

Psicoestimulación severa, psicoestimulación moderada, psicoestimulación leve, taller de nuevas tecnologías, taller de buenos días, terapia Montessori, relajación, historia de vida, estimulación sensorial, intervención a familias y tratamiento individualizado.

#### Terapia ocupacional

Taller funcional, gerontogimnasia, estimulación sensorial, psicomotricidad, terapia cognitiva y taller de diario.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Octubre

Castañada.  
Día de la Hispanidad.  
Terapia asistida con perros.

#### Noviembre

Semana de la ciencia.  
Día Mundial del niño.  
Terapia asistida con perros.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Miércoles de 10:00 a 18:00 h.

#### Podología

Jueves de 10:00 a 14:00 h. (Cada 15 días).

#### Misa

Viernes a las 12:00 h en planta -2.



### CUMPLEAÑOS

#### Octubre

02/10 Juan Orell  
03/10 María del Carmen Nadal  
09/10 Margarita Quiñonero  
10/10 María Cuartero  
11/10 Pilar Lázaro  
11/10 María López  
11/10 Juan Carlos Párraga  
12/10 Núria Forné  
12/10 M.<sup>a</sup> Francisca Luna  
15/10 M.<sup>a</sup> Teresa Ruiz  
16/10 Antonia Lluçà  
16/10 Teresa Pérez  
23/10 Manuel Luna  
24/10 Antonio Hurtado  
24/10 Milagros Murias  
24/10 M.<sup>a</sup> Teresa Pros  
24/10 Jesús Rodríguez  
30/10 M.<sup>a</sup> Carmen Algara

#### Noviembre

01/11 Joaquina Ruiz  
03/11 Josefina Homs  
08/11 M.<sup>a</sup> Carmen Belenguer  
09/11 Valentín García  
14/11 Sacramento Castillo  
14/11 Antonio Ortega  
19/11 Ricarda Tamaral  
20/11 María Bassols  
20/11 Felisa Gómez  
21/11 Elisa Santiago  
22/11 Mauro Rodrigo  
25/11 José Luís Corral  
26/11 M.<sup>a</sup> Isabel Domingo  
29/11 Ángeles Pardo  
30/11 Montserrat Feliubadaló

**HOY COMEMOS** Noelia, trabajadora social

## Bizcocho de la yaya

#### INGREDIENTES

3 huevos, 1 yogurt, dos vasos de azúcar, 3 vasos de harina, 1 sobre de levadura, 1 vaso de aceite y ralladura de limón.

#### PREPARACIÓN

Batimos los huevos junto al yogurt y el azúcar. Añadimos poco a poco el aceite y finalmente agregamos la harina que previamente mezclamos y tamizamos con la levadura. Por último, añadimos la ralladura de limón. Lo ponemos en un molde y lo metemos al horno durante unos 20 minutos. Podemos decorarlo con azúcar glas o chocolate negro por encima.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Descubrimos Friol

En este nuevo número descubrimos el lugar de origen de una de nuestras nuevas residentes, Angelita Carvallal. Friol es una villa, una parroquia y un municipio español de la provincia de Lugo, Galicia. Tiene una superficie de 295 kilómetros cuadrados. Dentro de la provincia de Lugo, en el municipio de Friol, uno puede disfrutar de sus platos típicos como el pulpo á feira, el caldo gallego, la empanada o las truchas. En carnaval es típico el cocido con chorizo, pezuña, morro, oreja, rabo y otros derivados del cerdo. En Friol quedan aún vestigios megalíticos y castreños, los más antiguos que conserva este municipio. Esta tierra fue también ocupada por romanos y visigodos. La edifica-



Yacimiento arqueológico celta de Peña Bicuda en Friol.

ción más conocida es la fortaleza de San Paio de Narla, de origen desconocido y reconstruida en el siglo XVI por don Vasco de Seixas, señor de la Casa Solar y Castro de Seixas y del Pazo de San Paio de Narla; hijo de Don Vasco de Seixas “El Viejo” y de María Álvarez de Sotomayor y nieto de Don Vasco de Seixas, quien ya en el siglo XIV era señor de San Paio, Osera, Chantada, Ferreira, Samos, Sobrado y Eiré.

**AYER Y HOY**



## Antes

Tenemos el placer de conocer a Luis Villanueva, también conocido como “El Púa”. Nació el 8 de abril de 1940 en Negreiros. Dedicó 40 años al trabajo duro de fundición. Allí tenía que cargar pesos de hasta 100kg y transportarlos. Se siente muy orgulloso de su profesión y de lo mucho que se esforzó cada día en ella. Se mudó a Barcelona por motivos familiares y laborales. Aquí, en nuestro centro, disfruta de su jubilación donde le gusta pasar el tiempo pintando y paseando por el jardín.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Raquel Estévez Navarro



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Llegamos al otoño y bajan las temperaturas, aunque no dejamos de disfrutar de los espacios exteriores como las terrazas cubiertas y el jardín. Pese a la bajada de temperatura, seguimos insistiendo en que hemos de seguir poniéndonos protección solar, sombrero y hemos de seguir hidratándonos en las horas de mayor exposición al sol. En estos últimos meses, seguimos potenciando las actividades en planta y, además, seguimos con las actividades extraordinarias como las que celebramos el pasado día 11 de junio con la fiesta aragonesa, o la del 26 de junio, con la celebración del Día de los Abuelos. Esta última tuvo como resultado un día muy especial que compartimos con nuestros voluntarios de FDI una de las actividades favoritas, Masterchef. Quiero informarles también que, durante estos últimos meses, realizamos diversas mejoras en el centro como el arreglo de la megafonía, el cambio de todas las tuberías de planta 0 y el cambio de las placas enfriadoras que hizo que el aire acondicionado funcionase en todo el centro, proporcionándonos a todos el máximo confort, lo que nos ayudó mucho a sobrellevar las altas temperaturas. Además, contamos con las sesiones Amavir en Familia, en las que nuestros profesionales pusieron en conocimiento de familias y residentes sus profesiones y tareas dentro del centro. Agradecer como siempre a nuestros usuarios y a sus familias la confianza depositada en nuestro centro y profesionales. Además, agradecemos a todos nuestros profesionales su dedicación y desempeño.

## COSAS DE CASA

# La rehabilitación funcional en personas mayores de la tercera edad

**Un proceso esencial para mantener y mejorar la calidad de vida.**

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo y mente experimentan cambios significativos que pueden afectar a la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la capacidad para realizar actividades cotidianas. En nuestro taller buscamos mitigar estos efectos, promoviendo la independencia y el bienestar general de nuestros residentes. Una de las principales razones por las que la rehabilitación funcional es crucial, es para la prevención de las caídas. Mediante ciertos programas que incluyen ejercicios de fortalecimiento muscular, equilibrio y coordinación, se pueden reducir considerablemente el riesgo de caídas y sus consecuencias. A través de actividades físicas adaptadas, no solo ayudamos a mantener la movilidad y la fuerza, sino que también mejoramos la salud cardiovascular y respiratoria, contribuyendo a una mejor vitalidad y ener-



Fisioterapeuta ayudando a un paciente.

gía en la vida diaria. El ejercicio regular ha demostrado ser eficaz en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. En resumen, la rehabilitación funcional en nuestra casa es esencial para mantener la independencia, prevenir lesiones, mejora la salud física y mental, y gestionar enfermedades crónicas.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Aina Payola, enfermera

**Descubrimos a la nueva enfermera de Amavir Horta.**

**Edad:** 27 años.

**En Amavir desde:** 2024.

**Lo mejor de Amavir:** Lo que más me gusta es que se ve que tienen en cuenta el ocio para la gente mayor y nunca olvidan la parte emocional de los residentes.

**Virtud:** Me gusta trabajar en equipo.

**Defecto:** Soy un poquitín desordenada.

**Aficiones:** La montaña y escalar.

**Libro:** Terres mortes, Bendicho Giró.

**Película:** Tekkonkinkreet.

**Grupo de música:** La perota chingu.

**Comida favortita:** El sushi.



## RECUERDOS

# Remedios caseros para la afonía

La afonía, pérdida temporal de la voz, puede aliviarse con varios remedios caseros. Beber infusiones de jengibre con miel y limón ayuda a calmar la garganta irritada. Gárgaras con agua salada tibia pueden reducir la inflamación y aliviar el dolor. También es útil inhalar vapor de agua caliente para hidratar las cuerdas vocales. Evita los irritantes como el tabaco y el alcohol, y descansa la voz tanto como sea posible. Estos sencillos pasos pueden ofrecer alivio mientras te recuperas de la afonía.

# 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.

