

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



Los centros Amavir consiguen la certificación medioambiental ISO 14001

La compañía sigue dando pasos en su política de apostar por la sostenibilidad y el cuidado del planeta.

Amavir ha arrancado el año 2022 con la obtención, por primera vez, de la certificación ISO 14001, norma de Sistemas de Gestión Ambiental (SGA).

Esta certificación supone ampliar el compromiso de la compañía con la sostenibilidad y la preservación de nuestro planeta, reduciendo

nuestra huella contaminante y las emisiones de CO2 a la atmósfera, apostando en mayor medida por el reciclaje, potenciando el uso de energías renovables (solar, térmica y biomasa), siendo responsables en el consumo energético y de agua, concienciando a nuestros públicos sobre la importancia de adoptar pequeños gestos que contribuyan a reducir la contaminación.

Esta certificación implica también que se reduzca la posibilidad de que ocurran ciertos riesgos ambientales, como podrían ser emisiones de gases nocivos, derrame de sustancias tóxicas, uso de productos no aptos para el consumo humano, etc.

Indicadores de medio ambiente de Amavir en 2021



ELECTRICIDAD

3.425
kWh/usuario



GAS NATURAL

5.661
kWh/usuario



GAS PROPANO

1.804
kWh/usuario



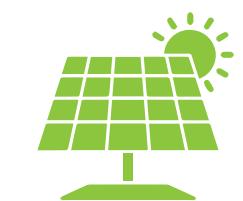
GASOIL

3.416
kWh/usuario



BIOMASA

11.157
kWh/usuario



SOLAR TÉRMICA

1.138
kWh/usuario



AGUA

61,4
m³/usuario



EMISIONES CO2

8.777 → → → **8.690**
Toneladas Toneladas

**DATO
2020**

**DATO
2021**

Amavir impartió 30.495 horas de formación a la plantilla durante 2021

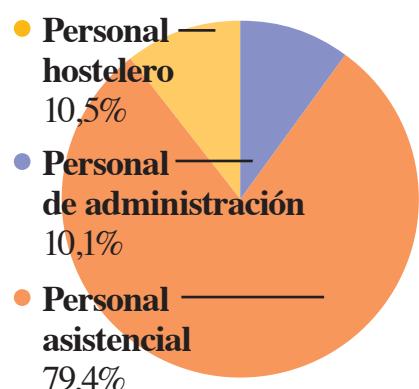
Esto supone un 9% más que el año anterior, pasando de 4,77 a 6,47 horas de formación por asistente.

Una de las tareas principales del Departamento de Recursos Humanos de Amavir es procurar formación a sus profesionales para que puedan actualizar sus conocimientos, lo que redunda directamente en una mejor atención a las personas mayores.

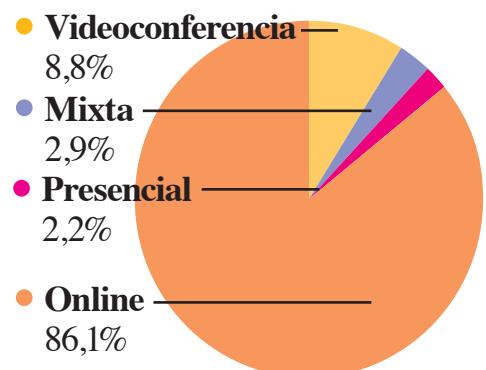
Durante el año 2021, este plan de formación se sustanció en un total de 152 cursos y 30.495 horas impartidas, que son un 9% más que el año anterior. La inversión total realizada en este plan ascendió a 307.121 euros y la media de horas de formación por asistente a los cursos se situó en 6,47, un 36% más que el año anterior (que fue 4,77). El 86% de la formación fue online.

Amavir puso en marcha en 2020 una nueva propuesta de oferta formativa que posiciona a las personas como centro del proceso, empoderándolas para que la formación se convierta en un valor añadido. Esto se sustanció en la puesta en marcha de la “Escuela Amavir”, que permite que los profesionales decidan su propio itinerario formativo. Dentro de esta escuela hay 66 acciones formativas que incluyen cursos de formación obligatoria, formación técnica y desarrollo de habilidades.

Horas de formación impartida por categoría profesional



Horas de formación impartida por modalidad



Indicadores de formación 2021

INVERSIÓN

307.121

euros

OFERTA

152

cursos impartidos

DEDICACIÓN

30.495

horas de formación

PARTICIPACIÓN

4.715

asistentes

PROMEDIO

6,47

horas de formación recibidas por cada asistente

Lanzado el Plan de Sucesión para la Detección del Talento Interno

El objetivo de este programa es el de localizar y valorar a aquellos profesionales que se encuentran capacitados para desarrollar un plan de carrera como futuros directores y directoras de las residencias de la compañía.

Amavir ha puesto en marcha la primera edición del Plan de Sucesión Amavir para la Detección del Talento interno. El objetivo principal de esta iniciativa es localizar y valorar a aquellos profesionales que, a juicio de sus directores de centro y en consenso con el comité de dirección de la compañía, se encuentren capacitados para desarrollar un plan de carrera como futuros directores y directoras de las residencias Amavir.

Como detalla Marián Bautista, directora de Recursos Humanos de Amavir, “la compañía se encuentra actualmente en un ambicioso plan de expansión que nos llevará a la apertura de nuevos centros en los próxi-



mos años, que requerirá el nombramiento de nuevos directores, unido a la cobertura de las vacantes que se produzcan por rotación natural. Este es el contexto en el que lanzamos este Plan de Sucesión, para afrontar con garantías el próximo futuro de la organización, contar con los mejores profesionales para las direcciones y fomentar la promoción interna y el desarrollo de nuestros empleados”.

Los candidatos, que podrán ser un máximo de 15, deberán contar con una titulación universitaria y experiencia igual o superior a dos años dentro de la compañía.

ACTUALIDAD

Variedad de actividades con la llegada del buen tiempo

Despedimos el invierno y damos la bienvenida a la primavera con fiestas, excursiones y diversas actividades.

Con la llegada del buen tiempo continuamos con variedad de actividades, pero más dirigidas a exteriores. Dejamos atrás estos últimos meses de invierno, donde celebramos nuestra fiesta de Carnaval disfrazados de tunos y tunas, y la excursión a comer fritillas por San Reventón, entre otras actividades. También celebramos San Valentín regalando marca páginas de corazones, realizamos actividades por el Día de la Mujer, donde hicimos lazos morados para todos y vimos el documental “Las maestras de la República”. En Semana Santa tuvimos multitud de actividades, tanto dentro como fuera de nuestra residencia (taller de cocina, manualidades de Semana Santa, actuaciones, hemos tocado el tambor y visitado el Museo de Semana Santa). Ahora nos preparamos para nuestra fiesta de abril con actuación de sevillanas, la actividad intergeneracional por el día del libro, así como nuestra tan ansiada excursión con picnic por el Día de la Cruz. Esperamos recibir ya en nuestra capilla a la Virgen del Rosario, patrona de nuestra ciudad, que todos los años pasa unos días con nosotros. En definitiva, una gran variedad de actividades con las que todos disfrutamos mucho y pasamos un buen rato juntos.



Nuestros mayores en la fiesta de Carnaval.

Visita de la Virgen del Rosario

Un año más la patrona de Hellín nos acompaña en nuestra capilla.

Un año más, por estas fechas, nos visita la Virgen del Rosario y pasa una semana en nuestra capilla. Como ya es tradición, los residentes esperan con entusiasmo la visita de la Virgen. Ellos mismos decoran la capilla para la ocasión y ponen algunas flores. Todos los residentes, familiares y trabajadores que quieren la visitan durante estos días. Queremos agradecer a la Cofradía de La Virgen del Rosario que cada año hacen posible que nuestra Virgen pase un tiempo con nosotros. La imagen es una pequeña réplica muy antigua de la Virgen del Rosario, la patrona de Hellín.



La Virgen del Rosario en nuestra capilla.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia ocupacional

Psicomotricidad, estimulación multisensorial, rehabilitación funcional, sala snoezelen, rehabilitación y tratamiento de ABVD y AIVD 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/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

Mayo

Excursión y picnic por el Día de la Cruz.
Fiesta de cumpleaños.
Nos visita la Virgen del Rosario.

Junio

Actividad Día Mundial del Medio Ambiente.
Excursión a la heladería.
Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Miércoles a partir de las 10:00 h.

Podología

Martes a partir de las 10:00 h.

Eucaristía

Jueves y viernes a las 18:00 h.

Cafetería

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



CUMPLEAÑOS

Mayo

02/05 Vicenta Landete
02/05 Antonio Sánchez Cascales
05/05 Carmen Sánchez
09/05 Soledad Valverde
14/05 Carmen García
17/05 Dolores Rodríguez
18/05 María Sánchez Palacios
20/05 Manuel Sánchez Paterna
24/05 José García Parras
27/05 Elina Hartacho
27/05 Fernando Pinar
29/05 Francisco Morata
30/05 Ángel Martínez

Junio

02/06 Miguel Cerdá
02/06 Josefa Vargas
04/06 Ana Pantoja
05/06 Milagro López
05/06 Diego Martínez
05/06 Juan Ortuño
11/06 Antonio Vela
12/06 Ángeles Gallar
14/06 Lourdes Martínez
19/06 María López
20/06 Antonio Oliva
23/06 Francisco Ramón
24/06 Juana Callejas
24/06 María Martí
24/06 Violeta Redondo

HOY COMEMOS María Carreres

Cuchifrito

INGREDIENTES

2 cebollas tiernas, 4 puñados de habas, 5 alcachofas, 1 bote de tomate natural, aceite de oliva, medio kilo de bacalao, 4 o 5 huevos, agua, sal, piñones y una cucharadita de pimentón dulce.

PREPARACIÓN

Se parte la cebolla en juliana, se sofríe. A continuación, se añaden las habas y el tomate. Se añaden las alcachofas y se sofríe todo. Se ponen los huevos a cocer. Se agrega el huevo cocido y el bacalao a trozos y se deja terminar a fuego lento.



SECRETOS DE MI TIERRA Santos Herrero

Alcantarilla, el pueblo de Santos Herrero.

Una vida entre Alcantarilla y Hellín

Me llamo Santos Herrero, tengo 91 años y nací un 8 de febrero de 1931 en la localidad de Alcantarilla, Murcia. Allí me crie en una posada cerca del campo de aviación junto a mis padres y hermanos. Mi primer oficio fue de pastor con 9 años, ayudando a mi padre. Alcantarilla siempre ha sido un pueblo muy industrial y muy importante. Tiene una parroquia preciosa por la que da gusto pasear en primavera por las calles que la rodean, es la Parroquia Nuestra Señora de la Asunción. A los 14 años más o menos me fui a trabajar en la fruta y en la huerta a la localidad de Yeste, hasta que llegué a Hellín donde conocí a mi mujer, Rosario. Siempre recordaré a los buenos vecinos del pueblo de Alcantarilla con los que compartí los primeros bailes de verbena y los primeros juegos populares en las calles.

AYER Y HOY

Antes

Dolores Mas está en nuestra residencia desde marzo de 2021. Es natural de Hellín. Siempre ha sido muy coqueta, le gustaba mucho maquillarse y arreglarse. Ha sido muy buena cocinera. Le gustaba preparar platos típicos de la tierra como arroz con conejo, empanadillas y panecitos de Semana Santa.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Sonia Romero



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

La llegada de la primavera trae consigo nuevos programas y proyectos en el centro. Quiero aprovechar estas líneas para recordar las actividades que hemos llevado a cabo, que están pensadas y diseñadas para el disfrute de nuestros mayores. La Semana Santa de Hellín, declarada de Interés Turístico Internacional, es una fiesta que transforma la ciudad y que vivimos muy de cerca con las excursiones a la Parroquia y al museo de Semana Santa de la localidad para visitar los diferentes pasos procesionales y, lo más esperado, la visita del Paso Gordo infantil de nuestra ciudad y, como no podía faltar, la tradicional tamborrada en nuestro centro donde participan residentes, trabajadores y familiares, además de la visita de tamborileros de la Asociación de Peñas de tamborileros de Hellín. Como siempre, intentamos celebrar estas fechas de forma participativa, tratando de integrar a las personas y dinamizar el centro. En el mes de mayo, continúan los actos rindiendo homenaje a esa entrañable figura: nuestras madres. Como siempre, estoy a vuestra disposición para todo lo que necesitéis. Un cordial abrazo.

COSAS DE CASA

Consejos para una buena hidratación

Es muy importante mantenernos bien hidratados para un buen cuidado de la salud.

Pocos factores son tan importantes para el cuidado de la salud como el mantenimiento de una correcta hidratación. Los expertos aconsejan para mantener una buena hidratación: 1. Cuidado con el ejercicio físico: es importante beber antes, durante y después de practicar cualquier actividad corporal intensa. 2. Atención a los grupos con necesidades especiales: las embarazadas, los niños y las personas mayores deben tener mayor cuidado. 3. Ingerir alimentos ricos en agua: según el fisiólogo José Mataix Verdú, los que más líquido contienen son las hortalizas, las frutas, el yogur, el pescado blanco y los huevos. 4. Beber dos o tres litros de agua al día: las necesidades personales varían en función del sexo, la edad, el ejercicio realizado, la temperatura ambiente, la humedad, las enfermedades... 5. Evitar el alcohol, la cafeína y el tabaco: todos estos hábitos son contraproducentes a la hora de conseguir una correcta hidratación. 6. Evitar el estrés y el nerviosismo: no solo son perjudiciales para el bienestar mental, sino que también provocan un



Una de nuestras residentes bebiendo agua en uno de los talleres.

mayor consumo corporal de agua. 7. Duchas con agua templada o fría: el agua excesivamente caliente elimina el sebo, la grasa que lubrica y protege la epidermis. 8. Controlar la humedad de los espacios cerrados: el aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente.

QUIÉN ES QUIÉN

Marta Valenciano, fisioterapeuta

“Feliz de volver a trabajar en Las Hazas después de mi maternidad”.

Edad: 29 años.

En Las Hazas desde: 2018.

Lo mejor de Las Hazas: El buen trato con los residentes.

Virtud: La simpatía.

Defecto: El despiste.

Aficiones: Salir de cañas y pasar tiempo con mi familia.

Libro: La cuenta atrás para el verano.

Película: Maléfica.

Grupo de música: Extremoduro.

Comida favorita: Asado con patatas.

**RECUERDOS** Josefa Roldán

La Primavera

Hoy yo me pongo a escribir
con cariño y alegría
para poder demostrar
que me gustan las poesías.

¡Qué hermosa es la primavera,
cuando veo los arbolitos,
cuando veo las mariposas,
cuando veo los pajaritos!

Cuando voy a pasearme
y paso por el jardín
y veo tantas cosas bonitas
que eso me gusta a mí.

Y a mi corazón le encanta
cuando escribo poesías,
como ahora que viene la primavera
que es mi mayor alegría.

Tantos pájaros que vuelan,
tantas flores que aparecen
y yo quiero a la primavera
que a mi corazón embellece.

Celebramos el Día Internacional de la Mujer

Además de actividades en las residencias, hemos apoyado la campaña “Empleo para todas” de la Fundación Adecco.

Un año más, las residencias de mayores de Amavir se unieron el 8 de marzo a la celebración del Día Internacional de la Mujer.

Se organizaron diversas actividades en todos los centros para conmemorar este día tan importante para nosotros, ya que más



del 80% de nuestros empleados y más del 70% de nuestros residentes son mujeres. Lo son también 33 de los 41 directores de las residencias.

Esta apuesta nos llevó a aprobar hace ya unos años nuestro Plan de Igualdad y Diversidad. Y es ya una tradición que nos sumemos a iniciativas que reivindican el papel de la mujer en la sociedad. Este año ha sido el caso, por ejemplo, de nuestro apoyo a la campaña “Empleo para todas” de la Fundación Adecco, que pretende crear conciencia sobre la dificultad del acceso al mercado laboral para las mujeres expuestas a la pobreza y a la exclusión social, un sector especialmente cruel con las mujeres mayores de 45 años desempleadas de larga duración, con discapacidad, con responsabilidades familiares no compartidas y/o víctimas de la violencia de género.

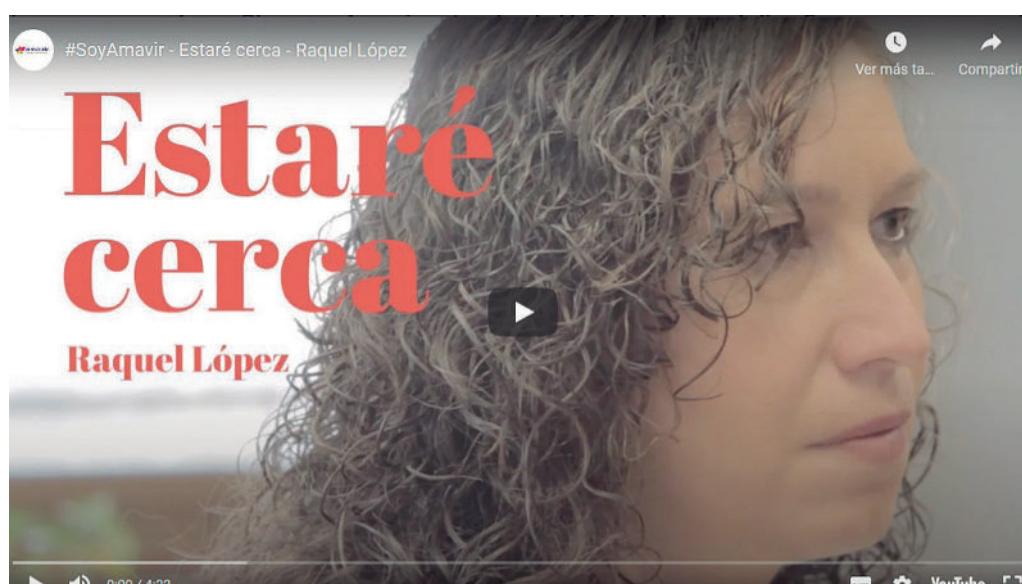
Por otro lado, desde Amavir participamos también en un vídeo que se elaboró por parte del Grupo Maisons de Famille, al que pertenecemos, junto a nuestros compañeros de Francia, Italia y Alemania, en el que se ponía en valor el importante papel de las mujeres en nuestra compañía.

Nuevos vídeos de las series “Así se cocina” y “Soy Amavir”

Estas últimas semanas hemos publicado en nuestra página web y redes sociales nuevos vídeos. En la sección de “Así se cocina”, en la que nuestros mayores nos deleitan con ricas recetas, Pilar Delgado Blanco, de la residen-

cia Amavir Alcalá de Henares (Madrid), nos enseña a preparar leche frita. Por su lado, en la sección “Soy Amavir”, creada para conocer a nuestros profesionales, nos acercamos a la trayectoria y vivencias de nuestra com-

pañera Raquel López, técnico de Calidad de Amavir, que ha participado como psicóloga en emergencias como los atentados del 11-M en Madrid o el accidente de avión de Spanair en Barajas.





Presentamos los nuevos proyectos de residencias Amavir a los alcaldes de Oviedo y Ciudad Real

La directora general de la compañía se reunió con ambos ediles para presentarles los nuevos centros.

La directora general de Amavir, Lourdes Rivera, se ha reunido recientemente con los alcaldes de Oviedo y Ciudad Real, Alfredo Canteli y Eva María Masías, respectivamente, para presentarles los proyectos de nuevas residencias que Amavir desarrolla en ambas ciudades. La nueva residencia de Ciudad Real, ubicada en la explanada del Qui-

jote Azteca de esta capital, se encuentra actualmente en la última fase de construcción y abrirá sus puertas en los próximos meses. Dispone de 158 plazas y se estructura en planta baja y cuatro plantas. La nueva residencia, la sexta de Amavir en Castilla-La Mancha, dará empleo a unas 95 personas.

En el caso de Oviedo, la residencia estará ubicada en el barrio de Montecerrao. Dispondrá de 144 plazas distribuidas en cinco unidades de convivencia, y la finalización de obras está prevista para el cuarto trimestre de 2023. Será la primera residencia de Amavir en el Principado de Asturias y dará empleo a unas 85 personas.

OVIEDO



Proyecto de Oviedo.

CIUDAD REAL



Proyecto de Ciudad Real.



Encuentro con el alcalde de Oviedo.



Visita a la alcaldesa de Ciudad Real.

Nueva jornada Amavir “Claves para seguir adelante con ilusión, energía y confianza”

El próximo 9 de junio se celebrará en Madrid la jornada Amavir, dirigida a profesionales de los servicios sociales, y que podrá seguirse presencialmente o a través de Internet. El lema de esta jornada es “Claves para seguir adelante con ilusión, energía y confianza” y se contará con la presencia de dos destacados ponentes. El prime-

ro, Mario Alonso Puig, médico y fellow en cirugía por Harvard University Medical School, y el segundo, Carlos Hernández, doctor en Ciencias Sociales y máster en Recursos Humanos, licenciado en sociología y periodismo y diplomado en Trabajo Social. La información de la jornada está disponible en nuestra página web.



Cartel ilustrativo de la jornada.