Nº21 Abril - Mayo 2022

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 CO_2 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
m^3/usuario

EMISIONES CO2

DATO 2020	DATO 2021
8.777 Toneladas	8.690 Toneladas

Amavir impartió 30.495 horas de formación a la plantilla durante 2021

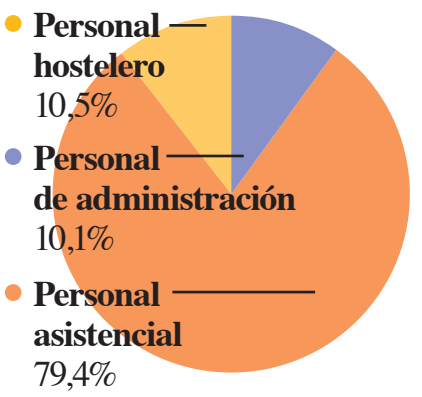
Esto supone un 9% más que el año anterior, pasando de 4,77 a 6,47 horas de formación por asistente.

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.

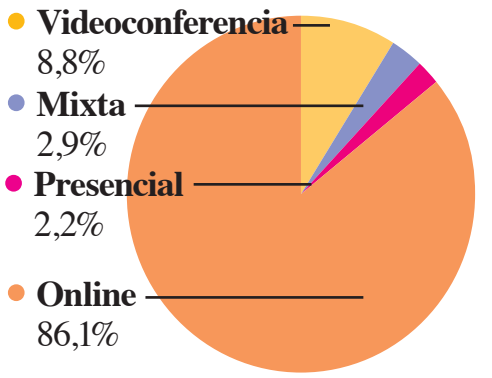
Durante el año 2021, este plan de formación se sustanció en un total de 152 cursos y 30.495 horas impartidas, que son un 9% más que el año anterior. La inversión total realizada en este plan ascendió a 307.121 euros y la media de horas de formación por asistente a los cursos se situó en 6,47, un 36%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

amavir puente de vallecas

Centro con plazas concertadas con Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

16º aniversario en Amavir Puente de Vallecas

Una entrega de galardones por la buena labor de nuestros residentes y trabajadores.

La entrega de premios.

Como siempre, familiares, trabajadores y residentes han participado en este concurso del 16º aniversario del centro votando para elegir los tan honorables títulos. Se trata de una actividad que ya se conoce como tradición en nuestro centro, ya que cada año realizamos esta entrega de premios para conmemorar la labor de nuestros residentes y de nuestro trabajador del año. Esta vez, los seleccionados como Rey de Amavir Puente de Vallecas fueron Jesús L., y como Reina de Amavir Puente de Vallecas, María F. Los títulos de Miss y Mr. Elegancia fueron para Beatriz R. y Francisco M. El premio a Miss y Mr. Simpatía se entregó a Vicenta G. y Eugenio S. Miss y Mr. Naturalidad esta vez fueron M.ª Luisa E. y Santiago B. y, por último, Miss y Mr. Centro de Día fueron Encarnación A. y Lorenzo M. Todos los premiados estaban muy emocionados y se mostraron encantados de hacerse fotos y agradecer a todo el mundo su elección. A todos ellos se les hizo entrega de una banda con sus respectivos títulos y un diploma. Tras la entrega de los premios, todo el mundo lo celebró con un divertido baile.

Recogida de material para Ucrania

Nos hemos sumado a las iniciativas de ayuda humanitaria.

Debido a la situación que está sucediendo en Ucrania, en Amavir Puente de Vallecas hemos decidido hacer nuestra aportación mediante una recolecta conjunta con otros centros. Entre todos hemos enviado material para curas, ropa, calzado, alimentos no perecederos y productos de higiene, todo aquello que puedan necesitar las familias de Ucrania en estos momentos. Desde Amavir Puente Vallecas queremos daros las gracias, tanto a los residentes como a familias y amigos por la gran acogida que ha tenido esta colecta y por vuestra gran generosidad. Esperamos que vuestra ayuda sea un "gratino de arena" más que nos permita seguir teniendo fe en la humanidad.

Todo listo para hacer el envío.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes
10:30 h. Musicoterapia, gimnasio. 11:15 h. Ergoterapia, psicomotricidad y estimulación cognitiva. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Cine.

Martes
10:30 h. Taller de actualidad, gimnasio y terapia ocupacional. 12:30 h. Terapia ocupacional. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Manualidades.

Miércoles
10:30 h. Charla y coloquio, bingo (CD), terapia ocupacional y gimnasio. 12:30 h. Musicoterapia, taller de actualidad y estimulación cognitiva. 17:00 h. Gerontogimnasia y musicoterapia.

Jueves
10:30 h. Musicoterapia, terapia ocupacional, gimnasio, charla y coloquios. 12:30 h. Estimulación sensorial, taller de actualidad y adivinanzas. 17:00 h. Juegos deportivos "jjoo".

Viernes
Gimnasia, manualidades (CD), taller de relajación y gimnasia. 12:30 h. Terapia funcional. 15:30 h. Musicoterapia. 17:00 h. Bingo.

ACT. EXTRAORDINARIAS

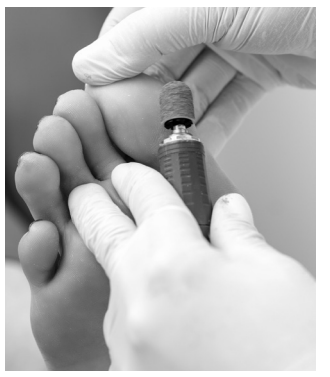
Mayo
Grabación podcast.
Fiesta de San Isidro.
Manualidad de San Isidro.
Celebración de cumpleaños de mes.

Junio
Grabación del podcast.
Manualidad especial de verano.
Excursión museo.
Celebración de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería
Martes de 10:00 a 15:00 h.

Podología
Jueves de 10:00 a 15:00 h.



CUMPLEAÑOS

Mayo
01/05 Santiago Bartolomé
07/05 Matilde Castro
07/05 Adelaida Reeves
10/05 Manuela Herrera
10/05 Eva Sánchez
11/05 Antonia Martín
11/05 Victoria Pajares
14/05 Rafaela Gómez
17/05 Isabel Pozo
21/05 Rosario María Luque
23/05 Ángeles Gimeno
24/05 Gervasia Bravo
24/05 Fernanda Rodríguez
29/05 Amelia Martín
30/05 Emericiana Suárez
31/05 Josefa Molina

Junio
05/06 Sofía Vierhapper
09/06 Dolores Ojeda
11/06 Cecilia Ibáñez
12/06 Mercedes Morales
13/06 Prisca Yuste
19/06 Brígida García
20/06 Flora Rodríguez
22/06 Eugenia Pérez
23/06 Felisa Rayo
29/06 Consuelo Bayón
30/06 Adela Tudanca

HOY COMEMOS Manuela Herrera

Flan de huevo

INGREDIENTES

1 litro de leche, azúcar, 6 huevos y canela.

PREPARACIÓN

Primero de todo se tuesta el azúcar en el molde. Batimos 6 huevos y añadimos 1 litro de leche que, previamente, lo hemos hervido con canela y un vaso de azúcar. Cuando esté todo bien mezclado se echa en el molde donde teníamos el azúcar. Ponemos al baño maría hasta que cuaje y listo para comer.

SECRETOS DE MI TIERRA

Las aguas de Tres Ojos.

Los Tres Ojos

El Parque Nacional Los Tres Ojos, situado en Santo Domingo, capital de la República Dominicana, debe su nombre a tres de las lagunas subterráneas que lo conforman, aunque en realidad son cuatro las masas de agua que encontramos dentro de sus límites. La última de estas, la más profunda y bella, no es considerada un "ojo" por encontrarse en la superficie. Se cree que hace miles de años, en Tres Ojos había un solo lago cuyas aguas se habrían dividido en cuatro lagunas, todas ellas comunicadas entre sí, después de que un terremoto derrumbara parte del techo de las cuevas. Cada uno de estos lagos tiene características distintas, y han sido bautizados con los siguientes nombres: Lago Azufre, La Nevera, El Lago de las Damas y Los Zaramagullones.

AYER Y HOY

Antes

Después

Pilar Pérez es natural de Madrid. Es la mayor de cinco hermanos. Con veinticinco años se casó con José Antonio Arias con quien tuvo dos hijos, Pilar y Alfredo. Actualmente es viuda, desde hace nueve años, aproximadamente. Tiene dos nietos y dos bisnietos. Fue modista de profesión desde los quince años, hasta que contrajo matrimonio. Ha trabajado como modista y ama de casa. Es una persona muy activa a la que le gusta tener su tiempo ocupado. Le gustan los trabajos manuales, la música, coser y hacer puzles, entre otros.

CARTA DE LA DIRECTORA

Inmaculada Gallego Muñoz

Estimados residentes, familiares y trabajadores:
Comienzo esta carta dedicando unas palabras de despedida, nuestra fisioterapeuta Claudia Pérez ha tenido oportunidad de iniciar un nuevo camino profesional. Le deseamos de corazón que comience su nueva andadura de la misma forma que lo hizo cuando se incorporó en Amavir Vallecas, con profesionalidad, respeto y educación hacia nuestros mayores. Aprovecho igualmente para dar la bienvenida a Marius Geanta, nuestro nuevo fisioterapeuta, quien se ocupará de mantener las capacidades físicas de nuestros mayores en perfecto estado. En este periodo primaveral, nuestro huerto se encuentra en máximo rendimiento gracias a la ayuda de nuestro residente Jesús y a algunos colaboradores más que pasan gran parte de su jornada dedicándole el tiempo suficiente para que podamos obtener los frutos y poder prepararlos para ellos. Igualmente tenemos programadas nuevas actividades y salidas al exterior con nuestros residentes, actividades que no habían podido realizarse desde hace dos años debido a la pandemia. Creo que es hora de retomar lo que, por cuestiones ajenas a nuestra voluntad, tuvimos que suspender y que, sin duda alguna, son actividades muy interesantes para todos. En alguna de estas actividades, como en el nuevo" Taller de Manualidades", podéis incluso acompañar a vuestro familiar y realizar la actividad propuesta por los responsables del taller, nuestro animador sociocultural Sergio y María, nuestra trabajadora social de tarde. Os animo a que os inscribáis.

COSAS DE CASA

Consejos para un estilo de vida saludable

Los mejores hábitos para ganar salud.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como "un estado completo de bienestar físico, mental y social". Así que, el hecho de que una persona tenga salud se compone de varios factores como la alimentación, la mentalidad, el estado anímico o la propia vida social. En este espacio os vamos a exponer una serie de hábitos para tratar de mejorar nuestra calidad de vida. En primer lugar, hay que llevar una dieta equilibrada tratando de incluir alimentos ricos en fibra y desechar las grasas, practicar ejercicio físico de forma regular y siempre dentro de nuestras posibilidades. Es importante dormir las horas suficientes y que estas sean de calidad. También incluiremos una buena higiene, tanto personal como de nuestro entorno, ya que de esta manera evitaremos posibles infecciones, problemas dermatológicos o enfermedades. En diferentes estudios se ha demostrado que optar por mantener una actitud positiva ante la vida influye mucho en la mejora de la salud. Tratar de tomarnos las cosas con humor también nos ayudará a disminuir el estrés y la ansiedad y, por tanto, mejorará nuestra salud mental.

Hábitos saludables.

QUIÉN ES QUIÉN

Marius Alexandru Geanta, fisioterapeuta

Nuevo compañero de equipo.

Edad: 34 años.
En Amavir desde: 2022.
Lo mejor de Amavir: Ambiente positivo de compañerismo.
Virtud: Buena persona y ambicioso.
Defecto: Un poco cabezota.
Aficiones: Deporte y viajar.
Libro: La soledad.
Película: Comedias en general.
Grupo de música: La música electrónica.
Comida favorita: La tortilla de patatas y el jamón.

RECUERDOS

Una y mil veces

Una vez fui caricia,
de esas que recorren el alma tocando las ganas de vivir.
Una vez fui mar,
porque me di cuenta del mundo infinito que soy.
Una vez fui luz,
cuando quien yo amaba me dijo que me amaba aún más.
Una vez fui red,
porque vi a los que quería tambaleándose en la cuerda floja.
Una vez fui música,
cuando el mundo solo era un estruendo desafiante.
Una vez fui secreto,
guardando en mí una flor con los colores que el resto temía.
Una vez fui jarra,
que cayó salpicando con mis pedazos a quienes tenía cerca.
Una vez fui pregunta,
porque continuaba repitiéndome día tras día.

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 residencia 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 compañera 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.

Para estar al día de todas las noticias de Amavir, **síguenos en las redes sociales:**

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 Quijote 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.

Encuentro con el alcalde de Oviedo.

CIUDAD REAL

Proyecto de Ciudad Real.

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 primero, 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 de la jornada.