

# 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



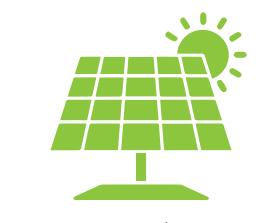
GASOIL

**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

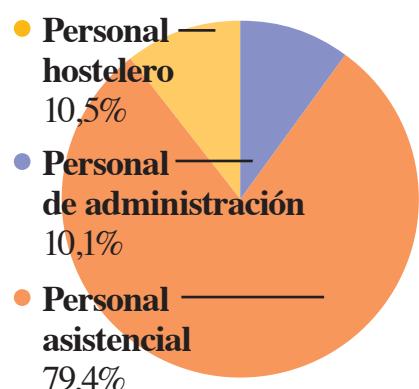
Esto supone un 9% más que el año anterior, pasando de 4,77 a 6,47 horas de formación por asistente.

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.

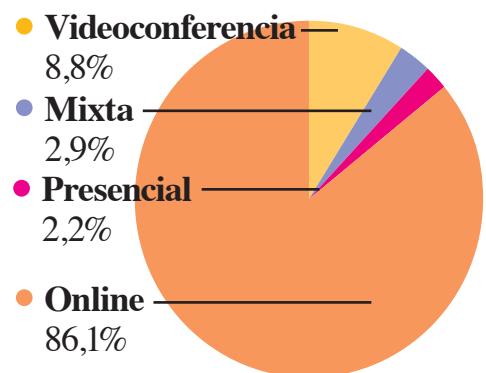
Durante el año 2021, este plan de formación se sustanció en un total de 152 cursos y 30.495 horas impartidas, que son un 9% más que el año anterior. La inversión total realizada en este plan ascendió a 307.121 euros y la media de horas de formación por asistente a los cursos se situó en 6,47, un 36%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

# Disfraces y flores para el Carnaval de 2022

## Una fiesta más que floreada, llena de música y alegría.

El martes 1 de marzo se celebró la fiesta de Carnaval para los residentes y trabajadores. En los días previos se eligieron dos temáticas, “Hippie” y “Emojis”, donde las flores y los colores alegres primaron. Se realizaron talleres para diseñar la decoración de la sala y la del photocall. También hubo talleres de disfraces y flores que luego colgamos en la ropa durante el día de la fiesta. Conocimos cómo eran los Carnavales en la tierra de algunos residentes, sin olvidarnos de mencionar los más conocidos del país como los de Cádiz o Tenerife. Los voluntarios de Fundación Telefónica en colaboración con Grandes Amigos, nos enviaron sus máscaras en los días previos, estas nos recordaron al Carnaval de Tenerife. Estaban diseñadas y hechas por ellos mismos y, además, estaban acompañadas de mensajes cargados de cariño y positividad. Al inicio del evento fuimos pasando por el photocall y los más atrevidos



Momentos de la celebración de Carnaval.

se unieron a desfilar al ritmo de la música mientras todos juntos cantábamos y bailábamos canciones carnavaleras. Durante gran parte de la mañana celebramos la fiesta con mucha música, mucho baile y, sobre todo, con mucha alegría. Carnaval de 2023, te esperamos con ganas.

# Concierto de guitarra y flauta travesera en directo gracias a la Fundación Atiendo

## La música en directo es una buena forma de acompañar a nuestros mayores, proporcionando actividades de envejecimiento activo.

El martes 22 de febrero celebramos la fiesta de cumpleaños de aquellos residentes que nacieron en los meses de enero y febrero. Para ello, tuvimos un concierto de música en directo con un repertorio del gusto de nuestros mayores, quienes participaron en la actividad cantando, bailando y tocando las palmas al ritmo de la música. Además de con sus voces, Sebastián con su guitarra y Juan Diego con una flauta travesera hicieron que la música sonara de nuevo en Amavir Usera. Interpretaron canciones de siempre que hacen recordar aquellos maravillosos años a nuestros mayores. ¡Gracias por hacernos pasar una mañana inolvidable y mejorar nuestro estado de ánimo!



Algunos cumpleañeros y nuestros músicos durante la celebración.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Gerontogimnasia

Se realiza de lunes a viernes entre los departamentos de fisioterapia y terapia ocupacional.

#### Fisioterapia

Cinesiterapia, reeducación de la marcha, mecanoterapia, termoterapia, prevención del síndrome del encamado, tratamiento neurológico, electroterapia, propiocepción y kinesiotaping.

#### Psicología

Psicoestimulación cognitiva y sensorial, taller de prensa e intervención individual.

#### Terapia ocupacional

Supervisión/reeducación de ABVD (vestido, aseo y alimentación), terapia funcional, estimulación sensorial, movilizaciones, estimulación senso-cognitiva, psicomotricidad, musicoterapia, taller de coro, taller de nuevas tecnologías y taller de memoria.

#### Animación sociocultural

Arterapia, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, animación estimulativa, taller de escritura, taller de ocio y tiempo libre, taller de coro, taller de prensa, bingo, taller de nuevas tecnologías y taller de conferencias.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Mayo

02/05 Celebración del Día de la Madre.  
13/05 Visita a la pradera de San Isidro.  
17/05 Taller especial Día del Reciclaje.  
31/05 Celebración de cumpleaños del mes.

#### Junio

06/06 Actividad especial Día Mundial del Medio Ambiente.  
15/06 Taller de cocina veraniega.  
23/06 Hogueras de San Juan.  
28/06 Celebración de cumpleaños del mes.

## SERVICIOS

#### Peluquería

Miércoles desde las 10:00 h.

#### Podología

Tres veces al mes. Preguntar en recepción.



## CUMPLEAÑOS

#### Mayo

02/05 Antonia González  
03/05 Aurora Zayas  
11/05 Cándida Gallardo  
11/05 Elena García  
14/05 José Vicente Girón  
18/05 Nicolasa Durán  
19/05 Natividad del Pozo  
22/05 Jerónima Monge  
30/05 Fernando Barjola  
31/05 Isidoro Martín

#### Junio

02/06 Teresa Centeno  
02/06 Ricardo García  
02/06 Marcelino Maqueda  
05/06 Francisca Molina  
10/06 Rafael García  
11/06 Elisa Crespo  
12/06 Carmen Lastra  
13/06 M.ª Paz Martín  
14/06 Eugenio Sopeña  
19/06 Pilar Hernández  
19/06 M.ª Isabel Moreno  
26/06 José Sánchez  
29/06 Juan Miguel Madrid  
30/06 Marcelina Fernández  
30/06 Pilar López

## HOY COMEMOS Isabel Garrido

# Pisto de una abuela manchega

#### INGREDIENTES

Cebolla, pimiento verde y rojo, calabacines, 2 dientes de ajo, tomate triturado casero, aceite de oliva, sal y azúcar.

#### PREPARACIÓN

Picamos los ingredientes, ponemos una cazuela al fuego con un buen chorro de aceite de oliva y añadimos la cebolla y los ajos por 5 minutos. Despues agregamos los pimientos por 10 min y, por ultimo, el calabacín y el tomate. Agregamos una cucharada de sal y otra de azúcar, removemos durante 30 minutos y dejamos que se termine de cocinar.



**SECRETOS DE MI TIERRA** Eloy Rabadán

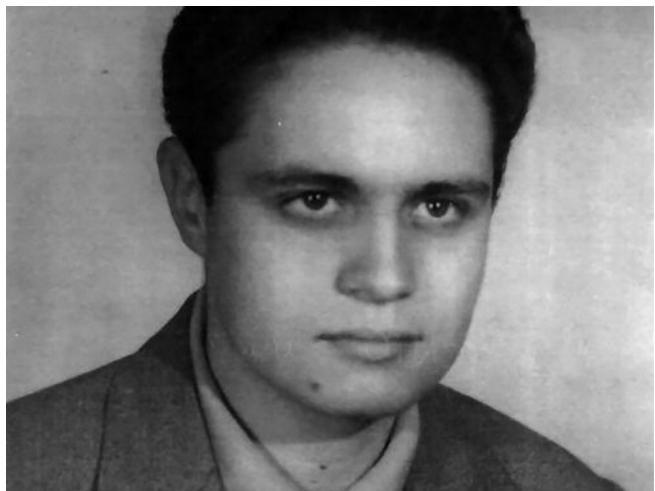
# Del rastro de Madrid a la Iglesia de la Paloma, pasando por un picú



La Iglesia de la Paloma donde se casó nuestro residente, Eloy Rabadán.

Eloy Rabadán, residente de Amavir Usera, nació en el año 1933. Es el mayor de 5 hermanos. Sus primeros años no fueron fáciles por la Guerra Civil. Trabajaba de administrativo en una empresa de seguros. A los 22 años conoció a su mujer Josefa y nos cuenta que le fue un poco difícil conquistarla porque le daba muchas calabazas, pero al final cayó rendida a sus pies. Tras 8 años de noviazgo se casaron en la Iglesia de la Paloma. Han estado muy unidos a dicha Virgen. Cada vez que nacía uno de sus tres hijos, iban a la “misa de la parida” para

ofrecer el bebé a la Virgen. Recuerdan con nostalgia lo que les gustaba el baile, las verbenas y el picú. El picú o tocadiscos consistía en llevar un tocadiscos a la calle y entre todos los amigos juntaban dinero para comprar algo de bebida, comida y organizar una fiesta. Las tabernas también lo organizaban. Han bailado mucho, incluso fueron seleccionados para ir a un concurso, al cual no pudieron acudir, pero se le dibuja una sonrisa cuando recuerda aquel momento y lo que le gustaría volver a vivir una verbena en su barrio castizo de Lavapiés.

**AYER Y HOY****Antes****Después**

Antonio de Iriarte nació en San Fernando, Cádiz, en el año 1944. Ya con 20 años se trasladó a Madrid, se casó con su esposa Ana y tuvo 3 hijos. Antonio estudió dos carreras universitarias: Ingeniería naval y Matemáticas y Física. Ha trabajado como ingeniero en la empresa Pegaso y como maestro de física y matemáticas en la universidad. Actualmente disfruta conversando con otras personas, relacionándose y creando debates de temas variados. Además, le gusta la música clásica y la ópera.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Raquel Catrola



Estimados residentes, familiares y trabajadores: Tras dos años del inicio de la pandemia, en marzo de 2020, no podemos olvidar a nuestros residentes que no superaron la enfermedad y que siempre estarán en nuestros corazones. Ha sido un periodo complicado para todos, hemos pasado por distintas circunstancias, algunas de mayor intensidad y repercusión para nuestra residencia. En los medios de comunicación se informa de una progresiva eliminación de restricciones y del uso de las mascarillas en interiores. Tendremos que adaptarnos a las nuevas medidas, pero sin olvidarnos de que nuestros mayores conviven en un medio residencial donde, en principio, seguirá siendo obligatorio el uso de mascarillas. De momento, este es el único medio que tenemos para protegerlos y evitar contagios y cuarentenas que les privan de su libertad y de la compañía de sus familias. Por eso es importante el apoyo y concienciación de todos en el correcto uso de las mascarillas en el interior de la residencia. Así evitaremos situaciones peligrosas como las visitas de familiares o amigos en las que no cumplen las normas de protección reseñadas. La llegada de la primavera y del buen tiempo servirá para utilizar con más frecuencia los espacios al aire libre del centro que, sin duda, beneficia en gran medida a nuestros residentes. Por último, os pedimos prudencia, responsabilidad y colaboración. No hay que bajar la guardia y debemos seguir todos juntos cuidando a nuestros mayores en Amavir Usera. Esa es nuestra prioridad y debemos poner todo nuestro esfuerzo en ello. Un beso muy fuerte para todos, juntos lo conseguiremos.

## COSAS DE CASA

# Alergia primaveral

**El principal causante de la alergia primaveral es el polen cuando entra en contacto con el organismo.**

En cuanto a la alergia, es importante prevenir el contacto con el alérgeno, el polen, especialmente en primavera, ya que es la época de mayor concentración. Para ello hay algunos trucos muy útiles como usar humidificadores y aire acondicionado con filtro anti-polen, evitar las actividades al aire libre entre las 05:00 y las 10:00 h y entre las 19:00 y las 22:00 h, periodo en el que la concentración de polen es mayor en la atmósfera. Hay que procurar permanecer en espacios cerrados cuando el mapa de pólenes sea alto y, especialmente, en días de mucho viento. También podemos usar gafas de sol al salir a la calle para evitar que el polen entre en contacto con los ojos. En los



**La alergia primaveral.**

viajes en coche, mantener las ventanas cerradas. Mantener las ventanas cerradas a primera hora de la mañana y al atardecer, en el periodo de mayor polinización. Ducharse y cambiarse de ropa al volver a casa, ya que el polen puede haberse depositado sobre el pelo y la ropa. Ir de vacaciones a sitios y en estaciones

donde haya baja concentración de polen. No colgar la ropa al aire libre para secarla, porque el polen puede acumularse en ella. Evitar llevar a cabo actividades que puedan remover partículas de polen, como, por ejemplo, cortar el césped o barrer la terraza y no dormir cerca de árboles o plantas.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Isabel Gualdrás, animadora sociocultural

**“Tengo un bolsillo lleno de sueños”.**

**Edad:** 24 años.

**En Amavir desde:** 2022.

**Lo mejor de Amavir:** Las personas.

**Virtud:** Saber escuchar.

**Defecto:** Soy un desastre.

**Aficiones:** Los aperitivos al sol en verano y escribir poesía.

**Libro:** La insoportable levedad el ser, de Milan Kundera.

**Película:** Gran Torino, de Clint Eastwood.

**Grupo de música:** Carmen Boza.

**Comida favorita:** La de mi abuela.



## RECUERDOS

## Toda una vida de esfuerzo

Teresa Chocano nació en Villanueva de los Infantes, Ciudad Real. Allí la gran mayoría de la población se dedicaba a trabajar en el campo, aunque su padre era albañil. Recuerda ir al colegio, pero una vez iniciada la guerra, los hombres tuvieron que ir al frente, mientras, ella y sus hermanos tuvieron que dedicarse a recoger los frutos del campo. Su familia poseía una finca donde sembraban trigo y garbanzos. También tenían parras, de las cuales recogían uvas. A los dieciséis años dejó su pueblo natal para venir a Madrid, donde trabajó de doncella hasta que conoció al que luego fue su marido.

# 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.

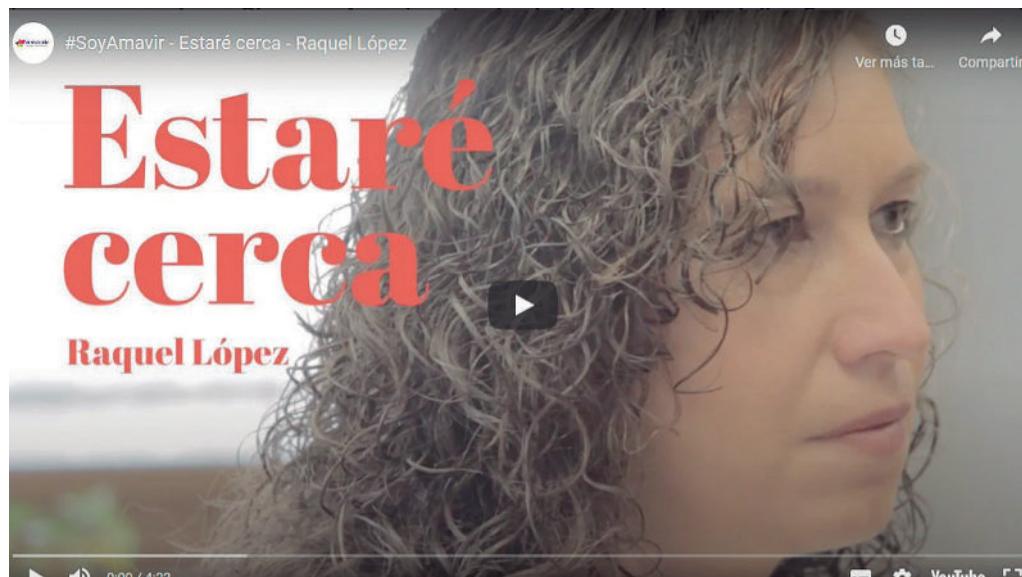
Por otro lado, desde Amavir participamos también en un vídeo que se elaboró por parte del Grupo Maisons de Famille, al que pertenecemos, junto a nuestros compañeros de Francia, Italia y Alemania, en el que se ponía en valor el importante papel de las mujeres en nuestra compañía.

# 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.