

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



Avanzamos en la transición energética de nuestras residencias

La empresa Helexia está instalando placas fotovoltaicas en los centros Amavir.

Amavir ha firmado un convenio con la multinacional francesa Helexia para instalar plantas fotovoltaicas para el autoconsumo solar en sus residencias, contribuyendo así al cuidado del medio ambiente. En cada centro se están instalando una media de 190 paneles. En total, sumarán más de 4.200 en toda la compañía, que producirán más de 4.000 MWh anuales. Ello supondrá un importante ahorro energético en el gasto de electricidad, a la vez que contribuirá a la reducción de emisiones de CO2 a la atmósfera, concretamente en unas 400 toneladas en conjunto, lo que equivale a plantar 16.500 árboles cada año o al consumo energético de 1.100 hogares.



Amavir consigue los primeros certificados BEEAM de construcción sostenible

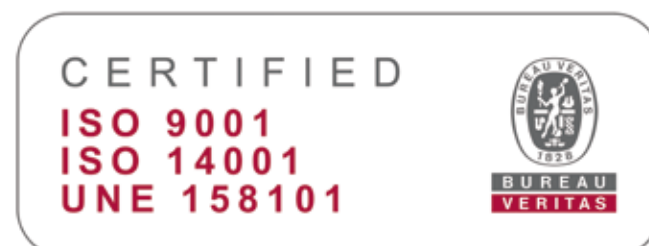


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en ser reconocidos con este certificado de sostenibilidad energética. El certificado BREEAM es un método internacional que permite medir, evaluar y certificar el grado de sostenibilidad ambiental de edificios.

Renovamos la certificación medioambiental ISO 14001 y los certificados de calidad

En los últimos meses, la compañía certificadora Bureau-Veritas ha llevado a cabo un proceso de auditoría de todas nuestras residencias, tras el cual ha renovado nuestras certificaciones de calidad ISO 9001 y UNE

158101, así como la certificación medioambiental ISO 14001. Amavir sigue avanzando así en su apuesta por residencias en donde se conjugue la máxima calidad asistencial a sus usuarios con el respeto por nuestro planeta.



Amavir se adhiere a la Red Empresarial por la Diversidad e Inclusión LGTBI (REDI)

Buscamos promover que todas las personas se sientan valoradas con independencia de su identidad de género u orientación sexual.

Amavir se ha adherido a la Red Empresarial por la Diversidad e Inclusión LGTBI (REDI), una asociación compuesta por más de 200 empresas que promueve la creación de entornos laborales inclusivos



y en los que se garantice la diversidad sexual y de género. De este modo, se compromete a liderar iniciativas a favor de la igualdad en el ámbito profesional y laboral bajo el amparo de esta sólida red empresarial, promoviendo valores como la tolerancia, el respeto y la no discriminación. “Esta adhesión no solo aportará valor a Amavir, sino que además la situará en una posición desde la que seguir contribuyendo a una sociedad más respetuosa y justa y a la consolidación de un mercado laboral en el que la diversidad sea valorada y en el que la inclusión sea norma fundamental”, ha señalado Lourdes Rivera, directora general de Amavir.

Las residencias se suman un año más al Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Como cada 25 de noviembre, Amavir se sumó a los actos del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, contribuyendo así a concienciar sobre la necesidad de acabar con esta lacra social. Las residencias y centros de día de la compañía organizaron diversos actos, con la participación de mayores, familiares y profesionales: confección de carteles y murales en los talleres de terapia; charlas, conferencias, proyecciones audiovisuales y lecturas de poemas alusivos a la lucha contra la violencia de género; reparto de lazos y globos morados; participación en concentraciones convocadas por los ayuntamientos de sus municipios, etc. Amavir forma parte del grupo “Empresas por una sociedad libre de violencia de género”, auspiciado por el Gobierno de España, y colabora con distintas instituciones en la inserción laboral de mujeres que han sufrido maltrato y que quieren empezar una nueva vida lejos de sus acosadores.



Primer y segundo premio en el concurso de tarjetas navideñas de Madrid

Amavir Villanueva de la Cañada y Amavir Getafe lograron hacerse con el primer y segundo premio en este concurso promovido por la Comunidad de Madrid, en el que han participado 1.200 mayores de 139 residencias y centros de día de la región.



Nuestros campamentos intergeneracionales, galardonados en Navarra

Los campamentos intergeneracionales de las residencias Amavir, que juntan cada verano a residentes y niños de entre 6 y 12 años y que llevan por título “De acampada con mis abuelos”, han sido reconocidos con el primer accésit de los Premios Tomás Belzunegui 2023, concedidos por la Sociedad Navarra de Geriátrica y Gerontología (SNGG).



Premios en los concursos de buenas prácticas y huertos terapéuticos de la Comunidad de Madrid

Amavir ha recibido un premio y una mención en el concurso de buenas prácticas convocado por la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, en concreto a sus proyectos “Unidad de confort” de Amavir Alcorcón y los campamentos intergeneracionales. Además, Amavir Alcorcón y Amavir Colmenar han sido también premiados en el concurso “Cultivando el huerto”.





Centro con plazas
concertadas con

Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Actividades con ambiente navideño

Celebramos la Navidad con salidas, talleres y eventos festivos.

Con la llegada del mes más esperado del año por todos nosotros, diciembre nos llenó de alegría y compañía a través de diferentes eventos y actividades de Navidad. Comenzamos por la decoración de todo el centro para ambientar estas fechas tan queridas en colaboración con los residentes, quienes en talleres especiales nos ayudaron a diseñar los adornos. Continuamos con diversas actuaciones tanto de artistas como de colegios, centros de día y parroquias, además de la celebración mensual de los cumpleaños, donde bailamos y cantamos al ritmo de los villancicos. Fuimos cocineros durante un día haciendo rosquillas para todos, costureros y escritores realizando postales navideñas para contestar de vuelta a los alumnos de los colegios. Además, fuimos bailarines en una zumba con ritmo navideño y disfrutamos de la película tradicional La gran familia. Nuestras mejores fotos fueron durante las salidas para visitar el belén monumental de nuestra localidad y ver las luces de Torrejón mientras comíamos unos churros con chocolate para combatir el frío. Terminamos el año con las pruebas y



Salida al Belén Monumental de Alcalá de Henares.

dimos la bienvenida al año nuevo para seguir disfrutando con ilusión las próximas fechas, finalizando con la llegada de los Reyes Magos de Oriente quienes hicieron entrega de regalos a todos los residentes.

Día Mundial del Voluntariado

Nos visitan 5 voluntarios de las oficinas centrales para ver cómo es un día en la residencia.

El 5 de diciembre, el Día Mundial del Voluntariado, contamos con la colaboración especial de cinco compañeros de oficinas centrales para participar durante la mañana en diferentes actividades. Pasamos una fantástica jornada. Los residentes y compañeros disfrutaron de una yincana dividida en equipos y con retos diferentes donde ponían a prueba la coordinación, el equilibrio y la marcha, entre otros componentes motores. Al finalizar la actividad, hicimos un recuento de las puntuaciones y repartimos diplomas de participación y medallas para el equipo ganador. Lo importante fue la alegría e ilusión con la que participaron todos. Esperamos que vuelvan a visitarnos y su colaboración en un futuro cercano.



Yincana del Día Mundial del Voluntariado.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Circuito de rehabilitación, electroterapia, movilizaciones asistidas, gerontogimnasia, asesoramiento en productos de apoyo, etc.

Terapia ocupacional

Intervención en actividades de la vida diaria, estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, psicomotricidad, asesoramiento en productos de apoyo, etc.

Animación sociocultural

Fiesta de cumpleaños del mes, bingo, ludoterapia, etc.

Psicología

Valoración, asesoramiento e intervención con usuarios y familiares, etc.

Trabajo social

Asesoramiento en recursos y ayudas sociales.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 10:00 a 15:00 h.

Podología

Lunes o miércoles alternos a las 16:00 h.



ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

08/03 Día de la Mujer.
20/03 Excursión al Parque Europa.
22/03 Celebración del aniversario de la residencia.
27/03 Fiesta de cumpleaños.

Abril

11/04 Día Mundial del Parkinson.
15/04 Día Mundial del Arte.
23/04 Día del Libro.
30/04 Fiesta de cumpleaños.

CUMPLEAÑOS

Marzo

02/03 Antonio Luengo
02/03 María Morales
04/03 Juan Manuel Manzano
06/03 Víctor Manuel García
11/03 José Lázaro
12/03 Ángela Montaña
17/03 Antonio Domínguez
18/03 Ascensión García
22/03 Juan Carrasco
23/03 Antonio Abadía
23/03 Teodosia Barco
25/03 María Carmen Escudero
28/03 Antonio Palacios
29/03 Pilar Delgado
30/03 Juana Burgos

Abril

01/04 Antonia Luengo
03/04 M.^a Carmen Mora
04/04 M.^a Josefa Vázquez
05/04 Aurelia González
06/04 José M.^a García
06/04 M.^a Rosa Ten
08/04 Gloria García
09/04 María Rebelo
15/04 Isabel Ibáñez
17/04 Pedro Fonseca
17/04 Elvira Maldonado
17/04 Josefa Serrano
19/04 Esteban Pardo
20/04 Josefina Regel
22/04 Carmen Castilla
25/04 África Martín
25/04 Aurelia Martínez

HOY COMEMOS Victoriano Toledano

Torrijas caseras

INGREDIENTES

Una barra de pan, 600 ml de leche, 3 huevos, canela en polvo, canela en rama, 100 g de azúcar y aceite.

PREPARACIÓN

Hervimos la leche con 2 ramas de canela y el azúcar. Cortamos el pan en rebanadas. Una vez que la leche entre en ebullición, volcamos en un plato donde iremos empapando las rebanadas de pan. Calentamos el aceite a fuego fuerte para que las torrijas se hagan rápido. Cuando estén blanditas en la leche, cogemos una por una, las rebozamos en huevo y de ahí las pasamos al aceite. Sacamos y ponemos canela o azúcar.



SECRETOS DE MI TIERRA



El baile del cordón.

Tierra charra

Francisca lleva gran parte de su vida en Alcalá de Henares, pero recuerda Villavieja de Yeltes, su pueblo, como si ayer mismo hubiera estado en él. Recuerda los veranos de verbenas, piscina, merendolas y, sobre todo, las fiestas grandes de la Virgen de Caballeros. En este pueblecito, a 85 km de Salamanca, se celebran en agosto las fiestas en honor a la patrona de la capital de la Charrería. Cientos de personas acompañan a la Virgen hasta la plaza vestidos con los trajes tradicionales de

gala “el traje de Charra” y cuando el sol se esconde ocho charras comienzan el baile del cordón. En esta danza cada persona tiene un cordón en mano que al compás de la música y acompañando el baile se convierte en una trenza. Tampoco queda en el olvido el tradicional hornazo, relleno del mejor embutido de Salamanca, y la carne guisada de toro que durante el mes de agosto se comparte con vecinos y convecinos. Aún lejos de su tierra y de esos días donde Francisca cantaba en la plaza de su pueblo, hoy sigue siendo una charra de sangre y corazón.

AYER Y HOY



Antes

Hoy os presentamos a Concha Sáez Berlinches. Esta alcalina de 90 años vivió en Madrid donde a los 44 años se casó. Disfrutaron de la luna de miel por el norte. Dedicó casi toda su vida al comercio y a bordar a mano. Era aficionada al ganchillo, a viajar, a bailar y a ir al cine. Devota de la Virgen de Fátima viajó hasta Portugal donde se encuentra su monasterio y quedó encantada tras conocer la zona.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Sandra Guerrero Yáñez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Aunque ya llevamos un tiempo inmersos en el 2024, quiero aprovechar esta primera carta para recordaros que cada cambio de año es como una moneda, con sus dos caras: la de la nostalgia y la de la ilusión. Nostalgia por todas aquellas personas que han pasado por nuestra vida y, que, por diversos motivos ya no están con nosotros e ilusión por los nuevos proyectos, retos y propósitos que nos planteamos. Pero, ¿todos afrontamos el cambio de año con ilusión? La respuesta, lamentablemente, es no. Numerosos estudios han demostrado que la ilusión es un sentimiento que en muchas ocasiones se ve disminuido con el paso de los años. Esta sensación está asociada a la experiencia. Cuando las cosas se hacen por primera vez no nos hacen la misma ilusión que si las repetimos muchas veces. Es por ello que las ilusiones hay que renovarlas, porque cuando existe ilusión, existe un motivo para seguir avanzando a pesar de las dificultades con las que nos vayamos encontrando. Así, mantener vivas las ilusiones nos ayudará a tener buen ánimo y predisposición para encarar cualquier faceta de la vida con alegría. Desde estas líneas os invito a que cada uno de vosotros reflexionéis sobre las cosas que os emocionan. Yo lo tengo claro: una de mis ilusiones es que todas las personas que habéis elegido Amavir Alcalá, bien para vivir o bien para trabajar, la sintáis como un lugar cálido cuyas premisas son la dignidad y el respeto.

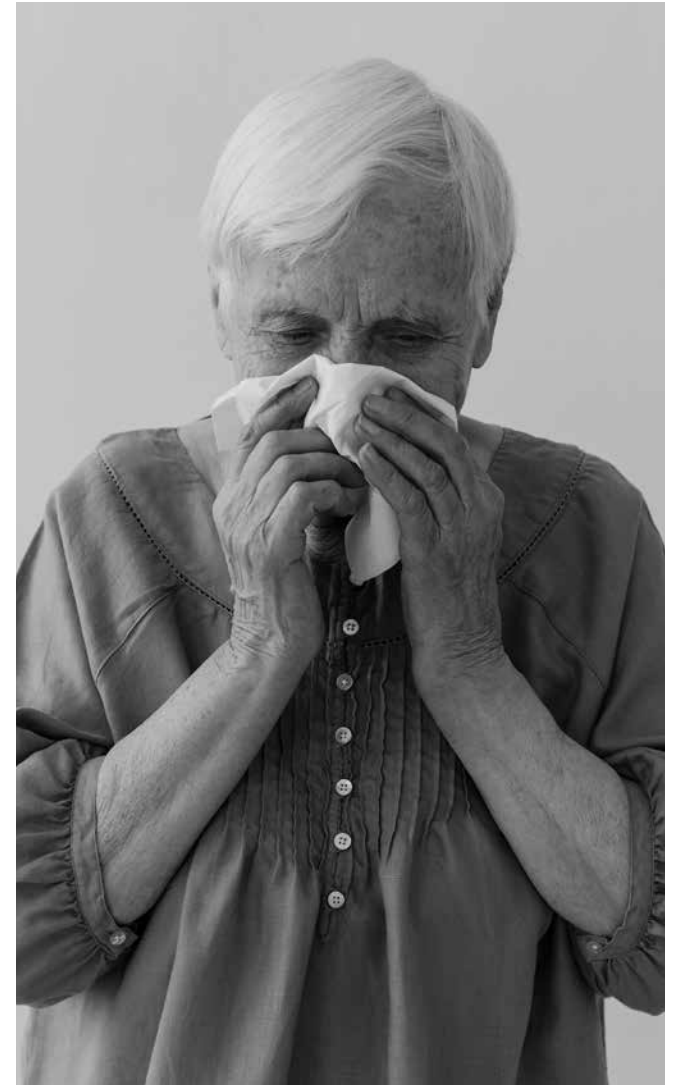
COSAS DE CASA

Los virus respiratorios

Nuestros profesionales sanitarios nos dan una serie de recomendaciones para combatir los contagios.

Tras dejar atrás los meses en los que tradicionalmente hay más contagios por virus respiratorios, este invierno nos ha traído de cabeza por los numerosos casos de personas contagiadas. Es por ello que, desde este espacio queremos hacer una serie de recomendaciones para evitar el contagio y minimizar sus consecuencias. Como siempre en salud, es mejor prevenir que curar. Por ello, tomad nota de las siguientes recomendaciones:

- Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Ventilar diariamente los distintos espacios para que el aire circule y se mejore la calidad de este.
- Lavarse las manos regularmente y cubrirse la boca o la nariz al toser o estornudar.
- Limpiarse con pañuelos desechables y sustituirlos frecuentemente.
- Usar mascarilla en caso de que ya nos hayamos contagiado para, así, evitar la transmisión. Igualmente, haremos uso de ella en espacios cerrados en los que pueda haber personas contagiadas.
- Hacer ejercicio frecuentemente nos hace tener las defensas más altas y ser menos propensos a contraer el resfriado, así que os animamos a acudir a los distintos talleres de terapia ocupacional y fisioterapia para mantenernos activos.
- Es fundamental seguir una vida sana, y tomar mucha agua, lo cual ayuda a expulsar el virus de manera más rápida.
- Llevar una dieta variada y consumir muchas frutas y verduras ricas en vitamina C.



Infecciones respiratorias.

QUIÉN ES QUIÉN

M.^a del Carmen González, familiar

“Me gusta venir a visitar a mi madre”.

Edad: 72 años.

En Amavir desde: 2015.

Lo mejor de Amavir: Las instalaciones.

Virtud: La entrega a mi familia.

Defecto: Soy nerviosa.

Aficiones: Cocinar, ir al gimnasio y pasear.

Libro: La catedral del mar, de Ildefonso Falcones.

Película: Las 13 rosas.

Grupo de música: Rocío Dúrcal.

Comida favorita: El cocido.



RECUERDOS

Recuerdos de Canillejas

Carmen recuerda su vida en Canillejas. Antiguamente era un pueblo pequeño de Madrid. Al comienzo tenía que ir andando hasta Ventas, posteriormente en tranvía y finalmente pusieron el metro. Además, nos cuenta que en las tardes de sábados y domingos en el kilómetro 7 realizaban tabladillos donde ella bailaba en calcetines. Fue ama de casa y tiene 6 hijos maravillosos a los que dio a luz en casa por miedo a que fueran intercambiados en el hospital por otros. Como afición hacía punto, además era peluquera, yendo de casa en casa a peinar a sus vecinas. Recuerda ser muy charlatana y feliz.

Amavir celebra su I Día del Voluntariado

Los trabajadores de las oficinas centrales se han trasladado hasta las residencias para estar con compañeros y residentes y colaborar con ellos en varias actividades.



El pasado 5 de diciembre, con motivo del Día Internacional del Voluntariado, Amavir lanzó la primera edición de su Día del Voluntariado Amavir, que nace con vocación de continuidad. Los trabajadores y trabajadoras de las oficinas centrales, repartidos en grupos de cinco personas, se trasladaron a las residencias de la compañía para participar en diversas actividades con las personas mayores. Hubo gymkanas, talleres de cocina y repostería, excursiones, bingos, participación en terapias, colaboración en actividades diarias de las residencias, colocación de árboles y decoración navideña... En total, participaron 14 residencias: 2 en Navarra, 1 en Castilla-La Mancha y 11 en Madrid.

REFORZAMOS EL VOLUNTARIADO CORPORATIVO CON GRANDES EMPRESAS

Amavir viene apostando en los últimos años por la colaboración con grandes empresas para realizar entre sus empleados labores de voluntariado corporativo en nuestras residencias de mayores. Son muchas las compañías que se acercan hasta nuestros centros para compartir momentos con las personas mayores, especialmente en estas fechas navideñas. Estas pasadas navidades hemos recibido la visita de voluntarios de Mondelēz International, Delaviuda, La Caixa, Iberdrola, Amazon, Allianz, Sofftek, Reale Seguros o Telefónica, entre otras compañías.

Puesta la primera piedra de nuestra nueva residencia en Granada



La directora general de Amavir, Lourdes Rivera, asistió el pasado 17 de noviembre a la colocación de la primera piedra de la nueva residencia que la compañía gestionará en Huétor Vega (Granada), con 126 plazas, el 90% de ellas en habitaciones individuales. Al acto asistieron también el alcalde del municipio y el director general de Healthcare Activos, propietario del inmueble. Será el tercer centro de Amavir en Andalucía, tras el de Jaén, que abrirá en próximas fechas, y el que se está construyendo en Córdoba.

Participación en el certamen "Arte mayor"

Una veintena de usuarios de Amavir, con edades entre los 75 y los 99 años, han participado en el concurso "Arte mayor", promovido por la plataforma "Cultura Inquieta" para fomentar la creatividad y visibilizar las habilidades artísticas en la tercera edad.

Colaboramos un año más en el programa "Tu historia de verdad importa"

Este proyecto de voluntariado intergeneracional pone en contacto a personas mayores con jóvenes escritores, que se encargan de escribir libros con sus biografías. La entrega de los libros de este año, entre los que había tres de residentes de Amavir, contó con la asistencia del cantante Raphael.

Apoyamos campañas navideñas solidarias

Un año más, Amavir ha vuelto a colaborar estas navidades con el proyecto "Ningún mayor sin regalos" de la Asociación MIMA Mis Mayores, que reparte regalos entre personas mayores que se encuentran hospitalizadas durante esas fechas. Por otra parte, hemos participado también en la iniciativa "Una carta para un abuelo", de la fundación Adopta un Abuelo, que busca paliar la soledad de los mayores sin familia.



Javier Urrea y Montserrat Esquerda hablarán sobre gestión de conflictos en la V Jornada Amavir de Barcelona

El 28 de febrero se celebra la V Jornada Amavir de Barcelona, bajo el título de «Vivir y gestionar los conflictos. Claves para crecer en momentos de adversidad», que contará con la participación de Javier Urrea y Montserrat Esquerda. El evento, dirigido a profesionales sociosanitarios, se celebrará en la Casa de Convalecència de Barcelona, ubicada dentro del emblemático recinto del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Javier Urrea, doctor en Psicología, profesor, escritor, conferenciante y asiduo colaborador en medios de comunicación, fue el primer Defensor del Menor. Por su parte, Montserrat Esquerda, doctora en Medicina y máster en Bioética, es directora General del Institut Borja de Bioética de la Universitat Ramon Llull.



Elsa Punset, en la jornada Amavir de Navarra

Elsa Punset y Carlos Hernández fueron los ponentes de la jornada Amavir de Navarra, celebrada el pasado 24 de noviembre bajo el título “Volver a lo esencial en un mundo incierto: el cuidado como motor que nos mueve”, que contó con la asistencia de más de 150 personas.

“¿Nos echamos una pata?”, un precioso proyecto con perros de acogida en nuestra residencia de Valladolid



La residencia de mayores Amavir El Encinar del Rey, en Valladolid, ha puesto en marcha “¿Nos echamos una pata?”, una iniciativa para que los usuarios del centro convivan con animales en situación de acogida hasta que le encuentren

un hogar definitivo. Se trata de un proyecto pionero, puesto en marcha en diciembre de 2023, y fruto de un acuerdo de colaboración entre la residencia y el Centro de Protección Animal del Ayuntamiento de Valladolid. Durante estos primeros meses de experiencia, los mayores han tenido la oportunidad de convivir y compartir momentos entrañables con Agus, un beagle de un año muy bueno y cariñoso, y con Barry, un mestizo de bulldog de nueve meses, también muy sociable y amistoso. Los profesionales del Centro de Protección municipal son los encargados de elegir perros óptimos para la convivencia en la residencia. Deben ser tranquilos, de tamaño medio (ni muy grandes ni muy pequeños para que no supongan un obstáculo ni un peligro para los residentes), que se adapten bien a las personas y sean relativamente tranquilos. A través de esta iniciativa se pone en práctica una terapia bidireccional tanto para los residentes como para el propio animal, puesto que ambos se benefician de su mutua compañía.