

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



ACTUALIDAD

La magia de la Navidad disfrutada por nuestros mayores

Los taxistas solidarios llevan a nuestros residentes a recorrer la ciudad iluminada y visitar el belén.

La iniciativa de taxis solidarios en Pamplona fue creada en 2019 con el propósito de ayudar a nuestros mayores, los usuarios de residencias para que pudieran disfrutar de un paseo en el que recorrer la ciudad en Navidad, apreciar el iluminado de las calles y visitar el belén del Ayuntamiento. A pesar del parón durante la pandemia, estas Navidades de 2023 se retomaron, una gran ilusión para las familias y sus mayores. Algunos residentes que no tienen la posibilidad de salir acompañados por familiares, lo pudieron hacer con cuidadores, quienes les ayudaron a recordar tiempos pasados y crear nuevos recuerdos sin perder la ilusión por las fechas navideñas señaladas. La estimulación brindada por esta iniciativa hace llegar la emoción a esos corazones que, aún siendo mayores, les hace sentirse como si fueran tan solo unos niños. Gracias a emprendedores solidarios como



Taxis solidarios en Navidad.

estos se puede llegar a hacer del mundo un lugar mejor, recordándonos a todos que sin nuestros mayores no estaríamos nosotros también aquí disfrutando de la magia de la Navidad, y que el día de mañana seremos nosotros los que queramos volver a sentirnos como unos niños, con el calor familiar y la amabilidad de personas tan solidarias.

Actividades extraordinarias

El ocio enriquece a nuestros mayores.

El año pasado en Argaray ya llevamos a cabo un número importante de actividades extraordinarias, actuaciones, terapias con animales, alumnos de muchos y diferentes colegios, excursiones, bingos en familia, karaokes, fiesta de cumpleaños, etc. El ocio y el tiempo libre en las personas mayores mejora su estado físico, mental y emocional, al mismo tiempo que aumenta sus intereses, su iniciativa y habilidades sociales. Las actividades extraordinarias, donde residentes y familias comparten tiempo de entretenimiento, enriquecen sus días y su estancia en esta casa. Es por eso que este año pretendemos superarnos y mejorar estando abiertos a cualquier propuesta, tanto de residentes, como de familiares.



Leyendo un libro.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Grupo 1

Lunes. Terapia ocupacional, psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Martes. Terapia ocupacional y fisioterapia. Miércoles. Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Jueves. Fisioterapia. Viernes. Fisioterapia, animación sociocultural, psicología y terapia ocupacional.

Grupo 2

Lunes. Terapia ocupacional, psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Martes. Terapia ocupacional y fisioterapia. Miércoles. Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Jueves. Fisioterapia. Viernes. Fisioterapia, animación sociocultural, terapia ocupacional y psicología.

Grupo 3

Lunes. Fisioterapia. Martes. Terapia ocupacional y fisioterapia. Miércoles. Animación sociocultural y terapia ocupacional. Jueves. Animación sociocultural, psicología, terapia ocupacional y fisioterapia. Viernes. Animación sociocultural y fisioterapia.

Grupo 4

Lunes. Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. Martes. Terapia ocupacional. Miércoles. Terapia ocupacional. Jueves. Psicología y animación sociocultural. Viernes. Terapia ocupacional.

Grupo 5

Lunes. Terapia ocupacional y fisioterapia. Martes. Animación sociocultural y fisioterapia. Miércoles. Terapia ocupacional y psicología.

Jueves. Animación sociocultural. Viernes. Terapia ocupacional.

Grupo 6

Lunes. Animación sociocultural. Miércoles. Terapia ocupacional y fisioterapia. Jueves. Psicología. Viernes. Terapia ocupacional y animación sociocultural.

Actividades de ocio tardes

Lunes. Reminiscencia / laborterapia. Martes. Juegos de mesa (ludoterapia). Miércoles. Bolos y juegos dinámicos (ocio y tiempo libre). Jueves. Bingo (ludoterapia). Viernes. Cine.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Actividades de Semana Santa.

Actuaciones.

Talleres especiales.

Días mundiales.

Festejos de cumpleaños de marzo y abril.

Viernes de cine.

Terapia con animales.

Bingo especial familias (último jueves de cada mes).

SERVICIOS

Peluquería

Lunes y jueves de 09:30 a 18:00 h.

Podología

Miércoles a las 10:00 h (quincenal).

Misa

Martes, miércoles y jueves a las 18:30 h. Domingos a las 11:15 h.

Rosario

Martes, miércoles y jueves a las 18:15 h. Domingos a las 11:00 h.

CUMPLEAÑOS

Marzo

02/03 Pelayo Montes
03/03 M.^a Luisa Vallejo
04/03 Ángeles Morras
07/03 Elisardo Espierriz
07/03 Leonor Recalde
08/03 Francisco Javier Lopetegui
09/03 Dolores Martínez
10/03 Flora Pérez
15/03 Micaela Garzarón
18/03 Juan José Zamarguilea
19/03 Josefina Fernández
19/03 José Ramón Mirón
20/03 Rosario Silanes
23/03 Juan José Argal
24/03 Margarita Larrión

Abril

02/04 M.^a Dolores Leoné
04/04 Luis María Echaide
04/04 Santiago Erroz
05/04 M.^a Eugenia Aldaz
05/04 Mercedes Goñi
12/04 Gloria Saldaña
14/04 M.^a Ángeles Ancizu
14/04 Ana Celina Arrieta
16/04 José Francisco Goñi
16/04 M.^a Luisa Collado
18/04 Gloria Moreno
19/04 Gloria Aldaz
20/04 Miguel Ángel Alfonso
20/04 Teodora Román
23/04 Carmen Bermejo
24/04 M.^a Margarita Hernández
24/04 Camino París
25/04 Josefa Gallego
27/04 Ana María Salvatierra

HOY COMEMOS Maite Arbizu

Naranja confitada con chocolate

INGREDIENTES

3 naranjas, 250 g de azúcar, 500 ml de agua, zumo de una naranja y 250 g de chocolate de cobertura.

PREPARACIÓN

Cortamos las naranjas en rodajas. Llevamos a punto de ebullición el agua, el zumo de naranja y el azúcar. Dejamos cocer las naranjas a fuego bajo unos 40 minutos hasta que estén tiernas. Cuando las naranjas estén frías, fundiremos el chocolate y las bañamos en él. Dejamos enfriar y servimos.



SECRETOS DE MI TIERRA



Preparativos de la celebración de El Mayo.

Festividad de El Mayo

Numerosos pueblos de Navarra dan la bienvenida a la diosa primavera mediante el ritual de El Mayo. Este consiste en alzar el tronco de un árbol, generalmente un chopo o un haya, para agradecer a la naturaleza la germinación de la siembra y pedirle protección para el pueblo y las cosechas. Esta celebración se remonta al mundo pagano de los romanos, a pesar de que solo se tiene documentación desde el s. XVI. El árbol es cortado y pelado unos días antes por los mismos vecinos. Se planta en

un agujero y se eleva mediante grandes sogas. Cuando está totalmente erigido, los mozos trepan por él para soltar las sogas. Después de su colocación, todos los asistentes son invitados a una degustación de productos regionales: chistorra, queso, aceite, embutido, vino, etc. Las características de esta fiesta varían en función de la población donde se celebre. En Etxarri Aranatz y Bakaiku, ubican El Mayo en lo alto de la Sierra de Urbasa como hacían antiguamente los pastores para indicar que ya habían subido sus rebaños a la sierra. En Murieta colocan un muñeco que representa todos los males y que quemarán el último domingo del mes.

AYER Y HOY



Antes

Loli tiene 79 años y es natural de Pamplona, ciudad en la que ha vivido toda su vida. Ha trabajado como auxiliar de farmacia en el Hospital de Navarra y sus aficiones cuando era joven eran el punto de cruz y viajar, especialmente recuerda con cariño los viajes que realizó a Marruecos y a



Después

Grecia. En la actualidad, lo que más disfruta es ir a musicales, al teatro y al cine. Loli es una persona alegre, sociable y dinámica. ¡Estamos encantados de tenerla en Argaray!

COSAS DE CASA

¡Se montó el belén!

La Asociación de Belenistas de Pamplona nos ayuda a lucir un belén de lo más bonito.

Llegó la Navidad a Argaray y con ella, como todos los años, el montaje del portal de Belén. Tenemos la suerte de poder contar todos los años con la Asociación de Belenistas de Pamplona para lucir uno de los belenes más bonitos de toda la ciudad. Esta asociación nace en octubre de 1953 y está formada por un grupo de amigos entusiastas del belén, siendo su primer presidente don Ángel María Pueyo Bonet, teniente de alcalde del Ayuntamiento de Pamplona. En la Navidad del 53, se presentó el primer belén social en las escuelas de San Francisco. A raíz de la buena aceptación y el agrado de la población, poco a poco se fueron programando charlas y cursos de formación de belenistas, todo ello con la mirada puesta en el primer artículo de los estatutos fundacionales que decía: "... tiene por objeto fomentar por todos los procedimientos a su alcance la tradicional costumbre de la construcción de belenes o nacimientos,



Nuestro belén.

ambientación de la Navidad...". En la actualidad esta asociación cuenta con más de 600 socios. Durante los últimos veinte años han sido más de cien personas cada año las que han pasado por sus cursos de iniciación al belenismo. Además, más de 5000 niños de colegios navarros pasan por la exposición en su horario escolar durante la campaña. ¡Todo un éxito! Sin duda, la residencia Amavir Argaray seguirá contando cada Navidad con su gran trabajo.

QUIÉN ES QUIÉN

Alicia Navarro, doctora

"La medicina es el arte de curar".

Edad: 38 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Los compañeros.

Virtud: La adaptabilidad.

Defecto: Soy perfeccionista.

Aficiones: Tocar el piano.

Libro: Te esperaré toda mi vida.

Película: Ever after.

Grupo de música: Techno.

Comida favorita: Los macarrones.



RECUERDOS

Los recuerdos de Joaquín Tirapu

Joaquín Tirapu tiene dos pasiones, pintar y los niños. A Joaquín le ha gustado siempre pintar. Cuando vivía en su casa con su mujer, todos los días después de comer, dedicaba un rato a pintar sobre la mesa de la cocina. Joaquín, mientras pinta, no piensa en nada, está totalmente concentrado y entregado a cada pintura. Joaquín siente una gran satisfacción mientras pinta y cuando termina un dibujo. Todos los dibujos que pinta los regala una vez terminados, y aquí entra su otra pasión, los niños. Le apasiona regalar sus dibujos a los niños.

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.