

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 Egüés (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 conjuga 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 concientiar 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 Geriatría 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”.



ACTUALIDAD

Navidades musicales en Betelu

La llegada en kalejira nos trajo unos días alegres y festivos, como no podía ser menos en nuestra tierra.

Estas Navidades tuvimos la suerte de que la escuela de Betelu diera el pistoletazo de comienzo. Llegaron en kalejira hasta nuestra residencia y pudimos disfrutar de la alegría y el bullicio de los villancicos y la música que nos ofrecieron. Consiguieron arrancar el arte y los cantes de nuestros residentes haciendo intercambio de villancicos. El 24 de diciembre recibimos al Olentzero, y varias personas de la comitiva llenaron de música y baile nuestra residencia para celebrar la Nochebuena. El 28 de diciembre la Escuela Municipal de Música Aralar nos visitó inundando nuevamente de música, fiesta y felicidad nuestra casa, un intercambio musical intergeneracional de enorme emotividad. Tuvimos unas navidades muy musicales, alegres y festivas, como no podía ser menos en nuestra tierra, en la que la música y la alegría siempre son una excusa de encuentro y celebración.



Nuestra música es tu música.

Ya vienen los Reyes

¡¡¡Melchor!!! ¡¡¡Gaspar!!! ¡¡¡Baltasar!!!

El 5 de enero, como es tradición, sus Majestades los Reyes Magos de Oriente visitaron nuestra residencia y entregaron unos presentes entre nuestros residentes. Un momento entrañable que nos hizo sentirnos como niños de nuevo y que nos aportó mucha emoción e ilusión. Es fantástico observar cómo la inocencia no se pierde con los años tanto como pensamos. Y cómo momentos como este, muy relacionados con la infancia, se extienden entre todos nosotros independientemente de nuestra edad y generación.



Entrega de presentes reales.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****De lunes a viernes**

Psicología y fisioterapia.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Marzo**

San José.

Celebración de cumpleaños.

Abril

Semana Santa.

Celebración de cumpleaños.

SERVICIOS**Peluquería**

Una vez a la semana.

**Podología**

Una vez al mes.

CUMPLEAÑOS**Marzo**

02/03 Juan Martín Goicoechea

10/03 Pako Saralegui

13/03 Valentina Ugalde

15/03 Ramona Sáenz

20/03 José Ignacio Aguinaga

23/03 José Luis Arróniz

23/03 Anunciación Barbería

25/03 Joaquín Goicoechea

27/03 Josefa Goicoechea

30/03 Joxepi Urrutia

Abril

08/04 M.ª Luz Solano

09/04 Carmen Beguiristain

10/04 Lucía Aldaya

14/04 Águeda Artola

19/04 Engracia Ariztimuño

23/04 Andrés Sebastián

HOY COMEMOS Ramona Sáenz Alcalde

Patatas a la riojana

INGREDIENTES

Patatas, una cabeza de ajo, sal, agua, 2 o 3 hojas de laurel y chistorra semi-picante.

PREPARACIÓN

Lo importante es ajustar la receta al número adecuado de comensales. Para ello, lo primero es contarlos, para preparar su ración de manera ajustada. Pelamos las patatas y las lavamos muy bien. Las cascamos y ponemos en el recipiente que las vamos a cocinar (si se hace en la olla exprés hay que tener más cuidado y la receta variará un poco). Cubrimos de agua, unos 2 o 3 cm por encima de las patatas. Echamos los ajos pelados y enteros, las hojas de laurel, sal al gusto y ponemos todo a hervir entre 20 y 25 minutos. Aparte, freímos la chistorra en trozos grandes, con cuidado de que se haga, pero que no se queme. Una vez frita retiramos del fuego y la cortamos en trozos de entre 4 y 5 cm de anchura (importante cortar la chistorra después de freír). Cuando



las patatas estén en su punto les agregamos la chistorra y echaremos también el aceite en que la hemos freído para darle color y sabor al plato. Dejamos hervir todo un minuto más y nos aseguraremos de que el caldo no quede ni muy espeso ni excesivamente claro, un término medio. Retiramos del fuego, quitamos las hojas de laurel y servimos caliente. ¡Buen provecho!

SECRETOS DE MI TIERRA

Por Santa Águeda, las mujeres mandan

Según la tradición religiosa, Águeda fue una virgen y mártir siciliana del siglo III que fue condenada a que le cortaran los pechos por rechazar al tirano Quinciano, que quería yacer con ella cuando ya había ofrecido su virginidad a Dios. Tras ser torturada, fue arrojada viva sobre carbones. La celebración de la fiesta de Santa Águeda, que se celebra el 5 de febrero, está muy arraigada en la cultura vasca y navarra. En nuestros pueblos son conocidos los grupos de jóvenes que, en vísperas de Santa Águeda, salen a la calle a cantar. Entonan las coplas dirigidas a la mártir Águeda, a quien se atribuyen multitud de poderes como espantar los malos espíritus y enfermedades del ganado. Santa Águeda es, además, la patrona de las mujeres, abogada especial de las nodrizas, madres lactantes y contra “el mal de pechos”; y se le atribuyen poderes en materia de fertilidad. La mitología vasco-navarra tiene un papel fundamental en este rito. Los coros cantan mientras golpean rítmicamente el suelo con sus makilas o báculos, llamando así al despertar de la tierra. Antiguamente, eran los hombres solteros o



Fuego mágico de Santa Águeda.

aquellos que ese año iban a realizar el servicio militar (quintos), quienes salían a cantar. Hoy, cuadrillas enteras, agrupaciones corales e incluso muchas ikastolas salen a cantar a la virgen mártir y lo más habitual es que el dinero recaudado se destine a causas benéficas. Esta simpática celebración coge parte de su folklore del Carnaval. Y a lo largo de la geografía navarra se producen diferentes ritos y tradiciones en honor a Santa Águeda. Ritos y tradiciones ligadas al fuego, los cantos, coros, coplas, bailes y las campanas con diferentes objetivos: desde ahuyentar a las brujas, pasando por despertar a la tierra, hasta atraer tempestades veraniegas.

AYER Y HOY

Antes

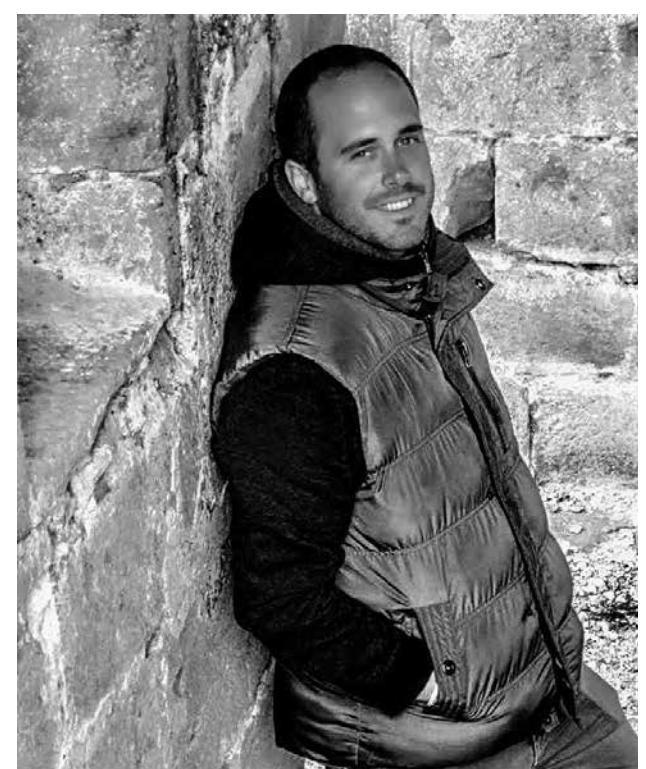
Mi nombre es Javier Herrera, soy un joven de 66 años. Soy de Altsasu, aunque ahora vivo en Betelu. Tengo estudios en la vida, pero entre otras cosas he sido técnico de sonido y músico profesional. Mi vida ha transcurrido entre escenarios, instrumentos y canciones. Toco varios instrumentos: la guitarra, el bajo, el acordeón, el teclado... Y, además, canto (vamos berreo, jaja). Soy padre de Naiara, doctora en Bellas Artes, quien ilumina de orgullo mis ojos y mi discurso cuando me preguntan por ella. Llevo en Amavir Betelu desde el 12 de mayo de 2022. Aquí suelo pasar mi tiempo leyendo y pintando principalmente.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

Ramiro González Martínez de Lecea



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Ya huele a Carnaval, el solsticio de primavera se aproxima y la tierra comienza a florecer. Las makilas y las campanas despiertan a la madre tierra y el fuego de Santa Águeda comienza a derretir las nieves. Nuestro río se llena de vida y como el agua que fluye nuestra residencia se plantea nuevos retos y nuevas actividades. Este 2024 va avanzando y con él avanzamos en nuestra residencia. Seguro que este trimestre, junto con nuestra comunidad, seguiremos dando pasos hacia la integración comunitaria de nuestra casa. Tenemos por delante importantes retos, que seguro vamos a superar de manera positiva con el objetivo de que nuestra casa y las personas que la habitamos consigamos seguir unidas, mientras, seguimos mostrando todo el potencial y riqueza que tenemos. Como la roca en el río, mantenemos nuestra belleza sostenida en los surcos que el tiempo nos va dejando. Y, como la roca, seguimos asentados en unos principios de integralidad, individualización, convivencia y reciprocidad. En nuestras diferencias reside nuestra riqueza. Es por lo que, desde la centralidad de nuestro acompañamiento en cada persona de nuestra casa, nuestro proyecto residencial va a seguir proporcionado grandes alegrías y satisfacciones tanto a nuestras personas mayores y a sus familias, como a nuestra familia profesional y a nuestro pueblo Betelu.

COSAS DE CASA

Los visitantes de nuestra casa

Cómo registrar correctamente una visita para acompañar mejor a nuestros mayores.

Con el objetivo de poder conocer las visitas que recibimos en la residencia, disponemos de un registro de visitas de familiares en el mostrador de recepción, a la entrada de la residencia. El registro es muy sencillo, aunque pueda parecer engorroso. La idea no es la de controlar, sino la de conocer para poder acompañar mejor. El propósito es gestionar y registrar las visitas que tienen nuestros usuarios anotando quién visita con todos los datos, cuánto tiempo se pasa en el centro y la frecuencia de las visitas. Muchas veces, una visita nos aporta alegría y tranquilidad; aunque en otros momentos nos puede traer recuerdos y, tras su marcha, el vacío que se crea cuesta llenarlo. Es por esto que esos datos al equipo multidisciplinar nos aportan mucha información. Tener un registro favorece el acompañamiento de nuestras personas residentes a la par que, la comunicación con las familias y el entorno social se refuerza. Es la manera de comunicarnos y colaborar. Aunque parezca difícil de creer, ese pequeño registro posibilita un acompañamiento más cercano, realista y concreto. Así que, aprovechamos esta sección para recordarnos de la existencia de este registro en formato de cuaderno que ponemos a vuestra disposición y el cual os invitamos de manera afectuosa a utilizar.



Registro de visitas en nuestra recepción.

QUIÉN ES QUIÉN

José Manuel Rodríguez, fisioterapeuta

“El movimiento es el secreto para mantenernos sanos. Pero es mucho mejor cuando, además, es divertido”.



Edad: 40 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Tener estabilidad laboral y un turno fijo de trabajo.

Virtud: Soy bastante empático.

Defecto: Me cuesta madrugar.

Aficiones: La música y el teatro.

Libro: No podría elegir solo uno, fantasía o humor.

Película: Los musicales y de terror.

Grupo de música: Queen y David Bowie.

Comida favorita: Lentejas o comida vegana.

RECUERDOS

Javier Herrera, una vida de música

Nuestro residente Javier Herrera, también conocido como “Javier, el de Musical Tomás” ha tenido una vida llena de música. Desde los 15 años cuando comenzó en el mundo musical de la mano de su maestro Tomás Albizu López de Heredia, su vida ha girado en torno a los escenarios, los viajes, los conciertos y el ritmo. Una historia “larga y rápida” como él mismo define. Es natural de Alsasua, ha llevado una vida bohemia orientada por la música. Pudo ser funcionario y un tiempo lo fue trabajando en la Delegación de Trabajo de Pamplona y en el Servicio de Empleo de Alsasua, pero su pasión por la música le separó de ese camino. Ha sido técnico de sonido, profesor de música, disc-jockey, cantante, dantzari, guitarrista, acordeonista, técnico musical, viajante musical y hasta emprendedor musical. Ha tenido varios grupos: Los Condor’s que se terminaron llamando Eskutik, el dúo JJ, etc. Conocido en el mundo musical navarro y siendo un referente en muchos sentidos desde sus inicios en las fiestas de los pueblos a los 16 años, pasando por su grupo Eskutik, sus tiempos en la discoteca Paraíso de Alsasua, la época como viajante musical, la etapa dorada en el Musical Tomás (tienda histórica de referencia en Pamplona y Navarra para todo músico), hasta su tienda TAM TAM y su dúo JJ. Ha compartido camino con Enrique Villareal (El Drogas de Barricada), Chuchín Ibáñez, Marea y un largo etcétera de profesionales de la música. Javier es genio y figura; sus poros respiran y resuenan historia y música de la escena navarra. Su vida empezó en un escenario y, podría haber terminado en el escenario. Un accidente en el año 2015 en un escenario, durante las fiestas del Alsasua, truncó su carrera musical y dio un giro radical a su vida. Ese accidente le trajo en 2022 a Betelu. Y es ahora, en Betelu, donde queremos que su música vuelva a aflorar. Que el pánico escénico “que nunca se supera” (como bien señala) de paso a una nueva sintonía, a un nuevo son, que toque los acordes de la esperanza y la ilusión para una vida, que lejos de apagarse, todavía tiene historia que contar. De su vida no cambiaría nada, salvo alguna espinita personal y profesional que se queda para él, ya que no se puede desandar lo andado: “Siempre he hecho lo que he querido y si no ha funcionado, he planteado otra cosa”. Eskerrik asko Javier, ¡que no pare la música!



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 Urra 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 Urra 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 Urra, 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 Ramón 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.