

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

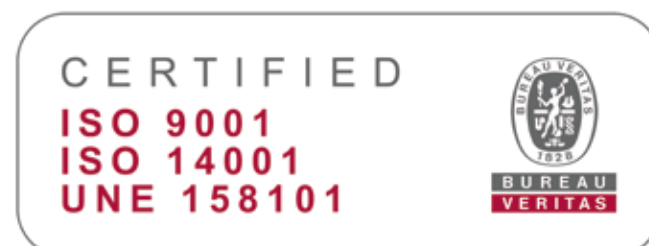


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en 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

Navidad llena de emoción y solidaridad

Cada detalle se cuida con esmero, desde la decoración hasta la selección de menús especiales.

La programación navideña es un evento esperado con entusiasmo y alegría. Con el objetivo de crear un ambiente festivo y promover la integración entre residentes, se organizan diversas actividades que van más allá de las tradicionales celebraciones. Los villancicos se entonan con entusiasmo en la residencia. Los residentes participan en coros festivos, compartiendo su amor por la música y fortaleciendo los lazos comunitarios. Este evento no solo eleva el espíritu navideño, sino que también fomenta la expresión creativa y la conexión entre generaciones gracias a las visitas de los niños y niñas de infantil y primaria del colegio H.H. Maristas de nuestra ciudad. Estas Navidades realizamos actividades intergeneracionales donde residentes compartieron experiencias y tradiciones con jóvenes, creando un puente entre distintas generaciones. Estas interacciones enriquecen la vida de los mayores al



Una de las visitas de las fechas navideñas.

brindarles la oportunidad de transmitir su sabiduría y recibir el vibrante entusiasmo de la juventud. Un ejemplo de estas actividades fue la visita de los alumnos del I.E.S. Mediterráneo del CFGM de Atención a Personas en Situación de Dependencia. La programación navideña en el centro va más allá de las festividades, se trata de un compromiso con la alegría, la creatividad y la inclusión, construyendo un ambiente acogedor donde los residentes pueden disfrutar plenamente de la temporada navideña mientras fortalecen sus vínculos comunitarios.

Zagalicos en Amavir: risas y alegría aseguradas

En colaboración con el ayuntamiento, el grupo teatral nos ofreció una jornada con claves humorísticas navideñas.

El grupo teatral de mayores Zagalicos en colaboración con el Ayuntamiento de Cartagena nos cautivó a todos. Con maestría, representaron situaciones familiares navideñas de manera humorística, añadiendo un toque especial a la temporada. En este escenario tan significativo, la actuación resonó aún más, llevando alegría a residentes y visitantes en un emotivo recordatorio de la magia navideña. Esta es una de las actividades que realizamos en colaboración con el Ayuntamiento de Cartagena, al que agradecemos enormemente su disposición siempre con nuestro centro.



Momentos de la actuación.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Todos los días movilizaciones y paseos programados. De lunes a jueves se realizan tratamientos rehabilitadores en el gimnasio y tratamientos individualizados. Los viernes gerontogimnasia lúdica.

Psicología

De lunes a viernes se realizan talleres de estimulación cognitiva, reminiscencia con música y taller de estimulación. Los lunes y viernes estimulación sensorial. Los miércoles y los viernes tenemos talleres de estimulación cognitiva.

Terapia ocupacional

Todos los días se realizan talleres de laborterapia, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, entrenamiento en las ABVD en aseo, comedores, etc. Los lunes y martes, cine. Los jueves y viernes, lotería familiar. Los miércoles campeonato de juegos, taller de lectura y coro. Miércoles a las 11:00 h. en planta 0 y viernes a las 11:00 h. en planta 3, taller de lectura del Hermano Francisco. Jueves a las 17:00 h. en planta 0, coro con el Hermano Francisco.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

San José.
Semana Santa.
Cumpleaños del mes.

Abril

Día del Libro.
Cumpleaños del mes.

SERVICIOS

Peluquería

De miércoles a viernes, semanalmente. Lunes y martes a petición de los residentes y/o familiares.

Podología

Quincenalmente.

Eucaristía familia

Sábados a las 11:30 h. Salón 1.ª planta.



HOY COMEMOS Clara Gonzalo

Cocido madrileño

INGREDIENTES

Garbanzos (que pondremos a remojo el día anterior), morcillo, hueso de rodilla, punta de jamón, chorizo, un cuarto de pollo, patatas, zanahorias, puerro y repollo.

PREPARACIÓN

Cocemos toda la carne y que vaya espumando para luego añadirle las verduras y los garbanzos. Cubriremos bien de agua para tener bastante caldo. El repollo lo coceremos aparte para que no le dé mucho sabor al cocido. Servimos el caldo con fideos y después el resto de ingredientes como segundo plato.



La autora de la receta.

CUMPLEAÑOS



Marzo

03/03 Máximo García
07/03 Adoración Forner
09/03 María García de las Bayonas
11/03 Piedad Abolafo
12/03 Esperanza Martínez
14/03 Severiano Bayona
15/03 Andrea Ughetto
15/03 Carmen Valencia
22/03 Antonia Ruiz
24/03 Carmen Martínez Montiel
25/03 Josefa Guerrero
30/03 Alberto Zaplana

Abril

01/04 Carmen Trías
02/04 Eliseo Ortega
03/04 María Mula
05/04 Juan Torres
06/04 Catalina Saura
08/04 Nazarena González
08/04 Úrsula Hernández
11/04 Luis Briones
12/04 Juan Jiménez
12/04 María Ruiz
14/04 Caridad Cuenca
18/04 Dolores García
18/04 Juana Martínez
19/04 Josefa Esteve
22/04 Cristina Manzanos
24/04 Ginés Bernal
25/04 Ángeles Tolbaños
28/04 Carmen Martínez Nicolás
30/04 José Martínez

SECRETOS DE MI TIERRA



Avellanas caramelizadas para hacer los suspiros que inspiraron el pasodoble.

Suspiros de España

El famoso pasodoble Suspiros de España, fue compuesto en Cartagena por el compositor Antonio Álvarez Alonso en 1902. En 1938, su sobrino José Antonio Álvarez Cantos, le haría la letra. El nombre de este pasodoble, según el músico cartagenero García Segura, viene porque el compositor, paseando por

la calle del Carmen en Cartagena, se paró ante la confitería “España” en cuyo escaparate había unos dulces hechos de avellanas caramelizadas que se llamaban suspiros y así bautizó a su composición. Este pasodoble lo estrenó la banda del tercer regimiento de Infantería de marinería el día del Corpus.

AYER Y HOY



Antes



Después

Antonia Bernabé vive con nosotros desde octubre de 2023 y está muy contenta de estar en el centro. Sus hijos, nietos y bisnietos son su mayor orgullo y le encanta que vengan a verla. Antonia es muy cariñosa y agradecida. ¡Es un placer tenerla con nosotros!

CARTA DE LA DIRECTORA

Estela Suárez García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Ya han pasado varios meses desde que iniciamos nuestro 2024, un inicio de año complejo por todos los virus respiratorios sufridos, la vuelta a la mascarilla, etc. Por lo que quiero aprovechar este espacio para agradecer a todos la gran colaboración para llevar a cabo todas las medidas impuestas por el bien de nuestros residentes. Continuamos organizando actividades extraordinarias en las que celebramos las fiestas especiales y características de cada época, y cómo no, ahora nos ponemos a celebrar la Semana Santa, fiesta de gran relevancia en Cartagena con diversas actividades como la visualización de procesiones, visitas de Cofradías, escenificación de pasos, la Mona, etc. También daremos entrada a la primavera con decoración acorde a la estación del año. Seguiremos, como siempre, intentando ofrecer el mayor catálogo de actividades, tanto directas como indirectas a nuestros mayores, siempre siguiendo nuestro modelo de atención Guiados por ti. Como siempre, recordaros que estoy a vuestra disposición para cualquier duda, queja o sugerencia con el fin de ofrecer la mejor atención a nuestros residentes y usuarios. Un abrazo.

COSAS DE CASA

Carnaval, Carnaval

Una celebración con comparsas, disfraces y mucha diversión.

El Carnaval es la antesala a nuestra Semana Santa Internacional, fiesta que cada vez tiene más adeptos en nuestra zona. Son varias las formas de celebrar el Carnaval que comienza con el Jueves Lardero y finaliza con el martes de Carnaval, previo al Miércoles de Ceniza. En el centro entre todos realizamos una decoración especial. También nos disfrazamos de pintores y tuvimos un gran baile para enseñar nuestros atuendos. Visualizamos chirigotas y vimos el desfile de Carnaval de la ciudad. Con todas estas actividades realizamos una orientación espacio-temporal para los residentes, trabajamos la psicomotricidad, la destreza y las



Antifaz decorativo creado por los residentes.

habilidades manipulativas. Aparte de ser actividades de ocio que les agradan y con las que disfrutan enormemente, se trata de

una fiesta muy divertida en la que disfrutamos por igual residentes, trabajadores y familiares.

QUIÉN ES QUIÉN

Belén Fernández, fisioterapeuta

Le gusta pasar tiempo con los residentes y disfrutar de sus historias.

Edad: 29 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: La sonrisa de los residentes.

Virtud: La empatía.

Defecto: La desconfianza.

Aficiones: Viajar.

Libro: Mi Isla, de Elisabet Benavent.

Película: Notting Hill.

Grupo de música: BTS.

Comida favorita: La pasta.



RECUERDOS

¿Lo adivinas?

Agudiza tu ingenio y presta mucha atención para resolver las siguientes adivinanzas:

Blancas palomitas que bajan del cielo y quedan en agua cuando tocan el suelo. ¿Qué es?
La nieve.

Tengo cinco habitaciones y en cada una, un inquilino, en invierno cuando hace frío todos andan calentitos ¿Qué es?
Los guantes.

Por fuera muy colorido, por dentro una sorpresa, un lazo y una cinta, y el nombre de un ser querido lleva. ¿Qué es?
Un regalo.

Me pones y me quitas, me tomas y me dejas, conmigo no tiritas y estoy hecho de madejas. ¿Qué es?
El jersey.

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.