

# 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

# Navidades en casa

## Mucho más que polvorones y villancicos en Amavir Cenicientos.

Aunque parezca raro, no todo fueron polvorones y villancicos en Navidad en nuestro centro. Desde luego es la época favorita de muchos de nuestros residentes, y no es para menos porque ¡no paramos! Tuvimos muchas actividades, tantas que nos quedamos agotados. El pasado diciembre fuimos de excursión a San Martín de Valdeiglesias, donde aprovechamos para ir de compras al mercadillo y disfrutar de unas tapas en un inusual día soleado de diciembre. Después fuimos a Cadalso de los Vidrios a disfrutar de un buen menú. No podemos ocultar que nos encantan las visitas gastronómicas. La actividad siguió con el Día del Voluntariado. Para celebrar este día vinieron a visitarnos compañeros de nuestra central y nos acompañaron a conocer el yacimiento arqueológico “La Mezquita”. También se animaron a participar en concursos musicales que preparamos para ellos y lo pasamos en grande. No nos olvidamos de nuestro tradicional mercadillo navideño, como siempre un éxito. También nos acordamos de la visita de los niños del C.P.



Viendo el yacimiento arqueológico.

Municipal Suárez Somonte, que además de ofrecernos un precioso espectáculo teatral, con percusión corporal incluida. Y para terminar y desearles felices fiestas trajeron un montón de cartas que leyeron a nuestros mayores. Este año parece que se portaron bien porque tuvieron buenos regalos en Reyes, pero los que sí fuimos buenos fuimos nosotros, prueba de ello fue que los Reyes Magos de Oriente ¡también nos visitaron!

# Tercera edición del mercadillo artesanal de Amavir Cenicientos

## Durante muchos meses, residentes y usuarios de centro de día preparan el material para poder exponerlo.

Durante los últimos años se ha llevado a cabo la iniciativa de realizar un mercadillo artesanal con los trabajos de nuestros usuarios, quienes, con gran ilusión, elaboraron a mano todo lo expuesto durante la semana del 18 al 22 de diciembre. Estas manualidades se elaboraron en programas relacionados con el entrenamiento de habilidades motoras y manipulativas organizadas desde el Departamento de Terapia ocupacional y en su tiempo libre. Dicho programa mostró multitud de beneficios entre los participantes en las diferentes áreas; cognitivas, físicas, emocionales y sociales. No cabe duda de la implicación de los participantes, además de la buena acogida por parte de familiares, amigos y personal del centro.



Inauguración del mercadillo artesanal.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Programa de movilizaciones pasivas, psicomotricidad, reeducación de marcha y equilibrio, rehabilitación de patología aguda y rehabilitación funcional.

#### Terapia ocupacional

Programa de entrenamiento en actividades básicas de la vida diaria (ABVDs), rehabilitación funcional, estimulación multisensorial y estimulación cognitiva.

#### Psicología

Programa de estimulación cognitiva, estimulación multisensorial, atención individualizada en trastornos psicoafectivos, intervención en alteraciones de conducta, intervención en duelo y reminiscencia-atrapa mis recuerdos.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

08/03 Día Internacional de la Mujer.  
15/03 Salida al mercadillo del municipio.  
27/03 Celebración de cumpleaños del mes.

#### Abril

19/04 Salida al mercadillo del municipio.  
26/04 Celebración de cumpleaños del mes.  
30/04 Salida a la ermita del municipio.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes de 09:30 a 13:00 h. Martes de 09:30 a 13:00 h. Miércoles de 11:30 a 13:00 h. Previa petición de cita.

#### Podología

Mensualmente por derivación del equipo de enfermería.



## CUMPLEAÑOS



### Marzo

01/03 Francisco Antonio Díaz  
03/03 María Carvajal  
05/03 Cristina Bonilla  
08/03 Josefa Juana Martínez  
08/03 Clara García  
15/03 Conversión (Eli) Sierra  
23/03 Enrique de Pablo  
29/03 Rosario Bocanegra

### Abril

04/04 Emilio Rodríguez  
07/04 Esperanza Díaz  
07/04 Carmelo Muñoz  
19/04 Isabel Rivera  
21/04 José Lago  
21/04 Mariano Jiménez  
21/04 Honorio López  
23/04 Jesús Urrutia  
26/04 Adelaida Montero

**HOY COMEMOS** Rocío González

# Las aceitunas de mi madre

## INGREDIENTES

Aceitunas negras, aceite de oliva, cebolla, pimiento verde, vinagre de vino blanco y varias especias. Las cantidades varían dependiendo del número de personas para las que se van a preparar.

## PREPARACIÓN

Colocamos las aceitunas en un recipiente de barro, cortamos el pimiento verde y la cebolla en rodajas finas, echamos aceite de oliva y añadimos especias al gusto: romero, tomillo, hojas de laurel, pimienta negra... Por último, añadimos un chorrillo de vinagre de vino blanco.



## SECRETOS DE MI TIERRA



La Plaza de España, conocida popularmente como la Plaza del Toro.

# Orgulloso de ser de Cenicientos

Soy Luis Ramos, tengo 80 años y estoy en la residencia desde el pasado mayo. Siempre he vivido en Cenicientos porque es un pueblo muy tranquilo y he estado muy bien aquí porque los coruchos, como nos llaman a los de Cenicientos, somos muy campechanos. He sido agricultor, he tenido cabras y me encanta el campo. Me gustan las fiestas en honor a Nuestra Señora del Roble en agosto porque hay toros y, además, siempre he ido a misa y a la procesión el día 15. También es muy famosa la Fiesta de la Vendimia que se celebra desde hace muchos años en octubre porque es un pueblo agrícola y siempre

se ha recolectado uva, todavía se realiza la pisada de ésta para que todo el mundo pueda disfrutar de esta tradición. Cenicientos tiene muchos lugares bonitos como la peña, que es una maravilla con árboles, animales, y fuentes de agua. Mucha gente sube para contemplar los alrededores porque tiene unas vistas estupendas. Otro sitio destacado es la Plaza de Toros porque soy muy aficionado, es nueva y muy grande. La Plaza de España o la Plaza del Toro es uno de los sitios más animados del pueblo y desde hace unos años hay una escultura preciosa de un toro bravo que llama la atención de la gente.

## AYER Y HOY



### Antes

Mi nombre es Justina Jiménez y llevo unos meses en Amavir Cenicientos. La foto más antigua se hizo en la boda de un sobrino mío, la recuerdo con mucha alegría y con cariño porque fue un día divertidísimo. Durante el banquete actuó un grupo de mariachis y me pusieron su sombrero mientras cantábamos todos juntos.



### Después

## CARTA DE LA DIRECTORA

Patricia Herresánchez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Queremos compartir con ustedes los logros y proyectos emocionantes que marcaron el año 2023 en nuestro centro. La mayoría de estos proyectos ya están en pleno funcionamiento, mientras que otros están en las primeras etapas y comenzarán a tomar forma este año. Uno de los cambios notables que han podido observar es la implementación de estaciones de carga para vehículos eléctricos. Este proyecto no solo refleja el compromiso continuo del Grupo Amavir con la sostenibilidad y el medioambiente, sino que también cumple con la normativa que exige la instalación de puntos de carga para vehículos eléctricos en espacios de acceso público como supermercados, hoteles, restaurantes, centros comerciales, garajes públicos y edificios no residenciales privados. En lo que respecta a las actividades recreativas, no hemos cesado en nuestra búsqueda de diversión y entretenimiento. Después de las celebraciones navideñas y carnavalescas, nos preparamos para eventos significativos como el Día de la Mujer, el Día del Padre y la Semana Santa. Estamos comprometidos en ofrecer momentos excepcionales y para disfrutarlos en compañía de todos ustedes. Aprovechamos esta oportunidad para enviarles un fuerte abrazo a cada uno de los residentes, familiares y trabajadores que forman parte de nuestra querida comunidad.

## COSAS DE CASA

# Prevención de infecciones respiratorias

Claves para cuidar tu salud.

Adoptar medidas preventivas es esencial para mantener la salud y prevenir contagios. Aquí os dejamos unos consejos para evitar enfermarnos:

1. Lavarse las manos con agua y jabón es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes. Hay que realizarlo durante al menos 20 segundos.
2. Hacer un correcto uso de pañuelos desechables. Al toser o estornudar, utiliza pañuelos desechables para cubrir la boca y la nariz. Si no tienes pañuelos, hazlo en el codo, no en las manos.
3. Evitar el contacto cercano. El distanciamiento social es una medida efectiva para prevenir la transmisión de virus respiratorios.
4. Mantén tus espacios limpios: La limpieza regular de superficies de contacto frecuente, como pomos, interruptores y teléfonos ayuda a reducir la presencia de gérmenes.
5. Refuerza tu sistema inmunológico. Una dieta equilibrada, ejercicio regular, hidratación y suficiente descanso contribuyen a fortalecer tu sistema inmunológico.
6. El uso de mascarillas es una medida adicional de protección. Aprende a colocarlas y desechalas correctamente.
7. Recibir las vacunas recomendadas es una manera efectiva de prevenir infecciones respiratorias.

La prevención de infecciones respiratorias protege tu salud y contribuye a la salud de la comunidad en general. Adoptar estas prácticas en la vida diaria es clave para mantenernos seguros y promover un entorno más saludable.



Las infecciones respiratorias.

## QUIÉN ES QUIÉN

### Raquel Durán, técnico de farmacia

“Paso el día entre medicinas y me encanta tenerlas ordenadas”.

**Edad:** 24 años.

**En Amavir desde:** 2022.

**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros y el ambiente de trabajo.

**Virtud:** Soy detallista.

**Defecto:** Soy impaciente.

**Aficiones:** Bailar jotas.

**Libro:** Marea.

**Película:** Titanic.

**Grupo de música:** Beret.

**Comida favorita:** Las judías verdes.



## RECUERDOS

### La matanza tradicional

La matanza es una de las actividades más importantes del invierno que pervive en el medio rural en la geografía española, sobre todo, en la memoria de nuestros mayores. Su importancia radica en el hecho de que antiguamente era el principal aporte alimenticio para llenar las despensas de muchos hogares. Muchos de nuestros residentes relatan con añoranza cómo se reunía toda la familia en torno a la artesa, cómo se organizaban, y cómo, según iban creciendo, iba cambiando la función de cada uno de ellos en todo el proceso. Todos coinciden en que a pesar del trabajo que supone es un bonito evento familiar.

# 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 Convalescència 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.