Nº30 Marzo - Abril 2024

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 conjugue la máxima calidad asistencial a sus usuarios con el respeto por nuestro planeta.

CERTIFIED
ISO 9001
ISO 14001
UNE 158101
BUREAU VERITAS

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 LTGBI (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 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".

Centro con plazas concertadas con

Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Merienda especial con productos y voluntarios de Mondelēz por Navidad

Celebramos una tarde llena de actividades para mayores y familias.

Los voluntarios de Mondelēz amenizándonos la tarde.

En Navidad, en esas fechas tan especiales, tuvimos la gran oportunidad de poder disfrutar de una magnífica merienda con una gran cantidad de productos procedentes de la empresa Mondelēz como turrón de Suchard, galletas Príncipe, Oreo, Milka o Chips Ahoy. Después del estupendo tentempié, nuestros mayores, sus familias y los hijos de los trabajadores jugaron a un bingo especial. Los premios, tanto por línea como por un bingo completo, fueron deliciosos productos de la empresa. Hubo mucha emoción y expectación por quien cantaba el primer bingo, ya que los números se hicieron mucho de rogar. Tuvimos la suerte de que nos viniera a visitar la vaca de Milka. Nos hicimos muchas fotos con ella y estuvimos cantando villancicos al ritmo de la guitarra. Fue una tarde memorable donde los residentes lo pasaron fenomenal, pero ¡no solo ellos!, también sus familias, en especial sus nietos. Estamos muy agradecidos por la tarde tan entrañable que pasamos. Muchas gracias, Mondelēz.

Visita al belén en la iglesia de San Bonifacio

Un momento para rezar, encender velas y disfrutar de un rico aperitivo.

En los jardines de la iglesia.

La mañana del día 21 de diciembre nuestros residentes y usuarios de centro de día acudieron a la iglesia de San Bonifacio para ver su maravilloso belén, el cual fue realizado por la madre de nuestra querida compañera Mercedes de recepción. Tuvimos la gran suerte de ver su capilla y compartir una agradable charla con el párroco de la iglesia. Algunos residentes decidieron quedarse un rato rezando y otros encendieron velas pidiendo por sus seres queridos. Aprovechando que hacía un día soleado, tomamos un rico aperitivo con lomo, jamón, queso, patatas y bebidas en los jardines de la iglesia mientras disfrutamos de una animada charla.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Circuito de rehabilitación, tabla de marcha, rehabilitación individual, electroterapia, tabla de gerontogimnasia y movilizaciones pasivas.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, taller de noticias, taller de reminiscencia, programa de activación física, ABVD´s (Actividades Básicas de la Vida Diaria), bingo, estimulación sensorial/sensoriambiental y tabla de gerontogimnasia.

Psicología

Estimulación emocional a través de la música, taller de memoria, taller de revista, taller relajación, taller de ORL (orientación a la realidad) y reminiscencia.

Animación sociocultural

Fiestas temáticas, talleres, excursiones, charlas informativas y fiestas de cumpleaños.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

Excursión.
Terapia asistida con animales.
Cinefórum.
Fiesta de la primavera.
Fiestas de cumpleaños.

Abril

Excursión.
Terapia asistida con animales.
Feria de Abril.
Cinefórum.
Fiestas de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 h.

Podología

Servicio quincenal.

Servicio religioso

Eucaristía los jueves a las 12:00 h.

HOY COMEMOS Antonia Mata

Patatas guisadas con bacalao

INGREDIENTES

2 trozos de bacalao, 1 kg de patatas, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate, aceite de oliva, vino blanco y perejil.

PREPARACIÓN

Primero desalamos el bacalao un día antes cambiando el agua varias veces. Cortamos y sofreímos la cebolla, el pimiento y el tomate. Añadimos una pizca de pimentón, rehogamos y añadimos la patata cruda previamente cortada. Freímos a fuego lento. Añadimos el agua sobrante del bacalao y cuando hierva echamos el pescado. Minutos después echamos un chorrito de vino blanco y perejil. Servimos y bon appétit.

CUMPLEAÑOS

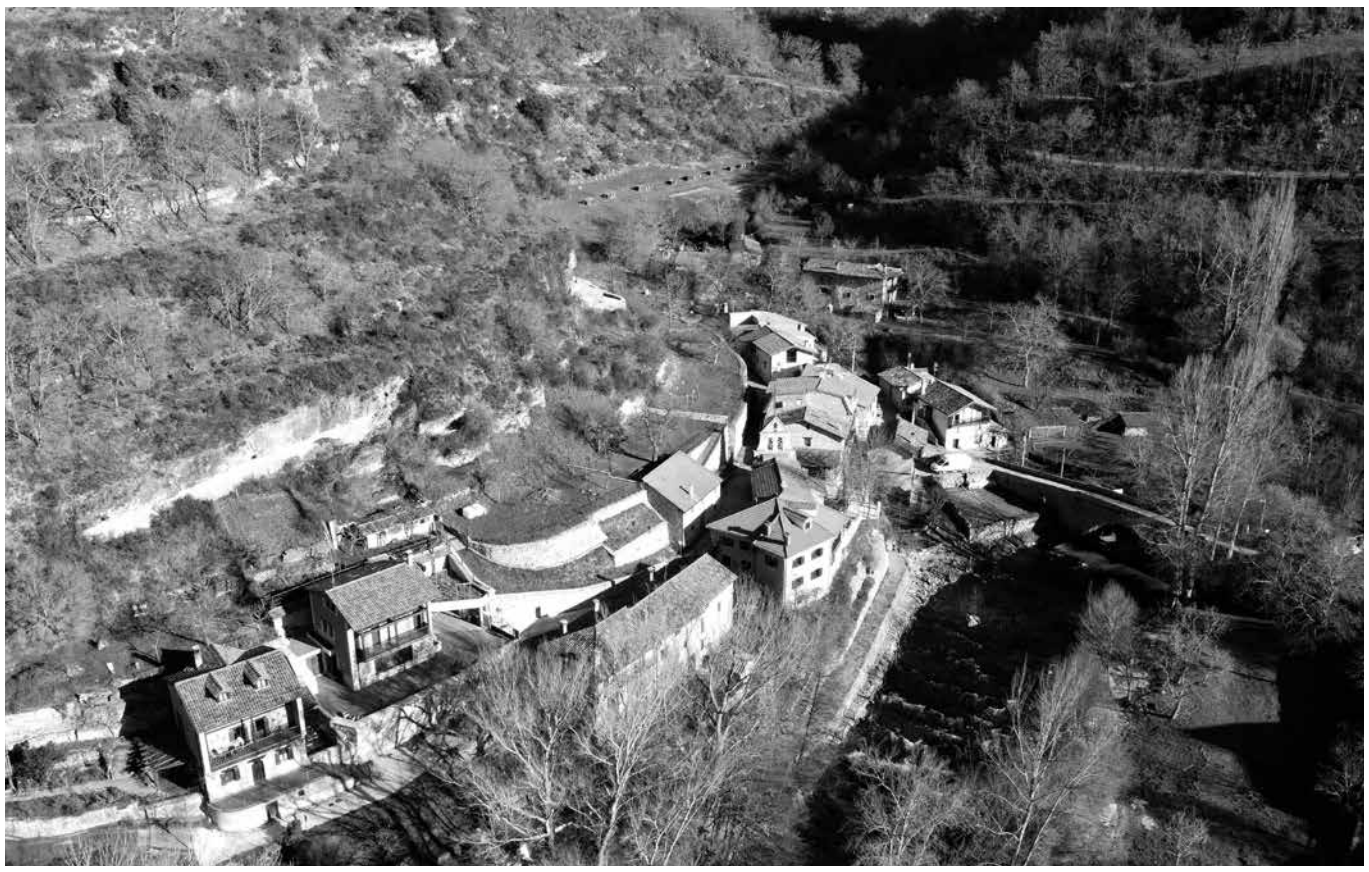
Marzo

02/03 Carmen Utande
03/03 Ángela Villar
05/03 Pilar Atienza
05/03 Emilia Picazo
06/03 Francisco Ayala
08/03 Pedro Gómez
08/03 Juana Pérez
11/03 Carmen Gayubo
11/03 Alberto Montes
12/03 Gregorio Jiménez
12/03 Gregoria Pérez
15/03 Saturio Castillo
15/03 Generosa Jiménez
15/03 Carmen Tabernero
16/03 Pilar Pascual
16/03 María Alicia Rancaño
17/03 Rosario Pino
17/03 Máximo Rodríguez
18/03 Longina Carmen Torres
19/03 Josefa Galán
20/03 Josefa Fernández
23/03 Resurrección Palencia
24/03 Carmen del Nogal
28/03 María Isabel Rodríguez

Abril

03/04 María Julia Varela
09/04 Salvador Polache
11/04 Carmen Núñez
11/04 Gregoria Sanz
12/04 Saturnina Marcos
13/04 María Rosa López
15/04 Basilisa Gil
15/04 Ana María González
15/04 José Emilio Gutiérrez
17/04 Jesusa Poza
17/04 Rosa San Segundo
19/04 Pedro Sanz
22/04 María Luz Calvo
22/04 Francisca de la Fuente
23/04 Pilar San Agustín
23/04 María Rosa Sánchez
24/04 Leoncia Page
25/04 Guadalupe Llul
27/04 Pedro Torres
28/04 Basilisa Prieto
29/04 Julia Castillo
30/04 Encarnación Gómez

SECRETOS DE MI TIERRA



Río Rudrón.

Recuerdos de mi infancia

Esperanza es natural de Bilbao, pero nos cuenta que su familia se tuvo que trasladar a Madrid por trabajo. Aunque tras acabar la Guerra Civil, se mudó al pueblo a vivir con su abuela. Su infancia la pasó en Bañuelos del Rudrón, una aldea en la provincia de Burgos. Recuerda con mucho cariño la etapa escolar, donde aprendió estudios básicos, porque con 9 años tuvo que abandonarla. Del pueblo destaca las fiestas que celebraban en verano. El mes de agosto festejaban la fiesta de San Esteban. Sacaban al Santo en procesión y le daban una vuelta por el pueblo, en esta, los jóvenes eran la cabecera de la procesión. Finalmente, iban a misa, después tomaban el vermú y por la noche salían a la verbena.

AYER Y HOY

Antes

Después

En esta ocasión os queremos presentar a una residente muy querida en nuestro centro, Ignacia Muñoz Jiménez o Ina, procedente de El Real de San Vicente, provincia de Toledo. La foto en la que aparece nuestra residente de joven fue tomada cuando tenía 31 años. Fue la madrina en la boda de su hermano y le sacaron esa foto. Se puede apreciar la belleza de Ina y que sigue manteniendo, y es que la que tuvo retuvo.

CARTA DE LA DIRECTORA

Elena García

Estimados residentes, familiares y trabajadores:

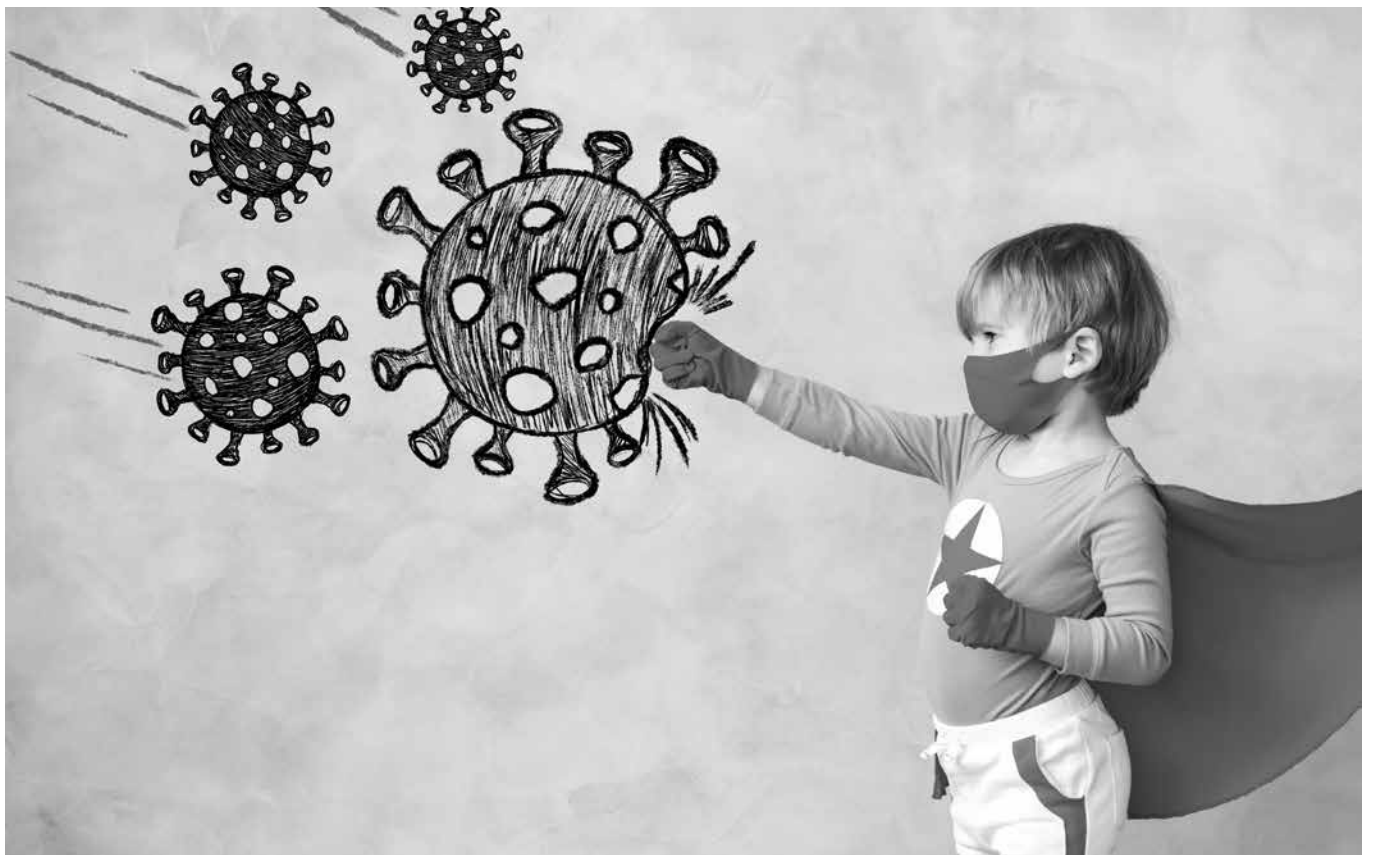
Seguimos fomentando la participación e inclusión de familiares y trabajadores en la vida diaria del centro. Actividades intergeneracionales con los más pequeños, talleres de manualidades, fiestas de cumpleaños o eventos temáticos, son propuestas que lanzamos periódicamente y que son acogidas con agrado y gran participación. Amavir es la casa de residentes y usuarios en la que caben familiares y trabajadores, y así queremos transmitirlo dando facilidades para ello. Asimismo, dentro de este ambiente de familiaridad, seguimos avanzando en la eficiencia de nuestros servicios, concretamente con la implantación del sistema paciente-enfermera ubicado en cada una de las habitaciones del centro. Este sistema aporta funcionalidades y facilidades para acceder y garantizar el cuidado y atención del residente, siempre en búsqueda de mejorar la atención prestada. Las principales novedades aportadas son el indicativo luminoso exterior a cada habitación, la atención por voz, la cual se puede activar tanto a través del sistema de llamada interno como de llamadas exteriores, y los registros de atención sanitaria, los cuales se han informatizado quedando integrados junto con el resto de la historia clínica del residente en el sistema. Todo ello supone un gran avance en la calidad y profesionalidad de nuestros servicios, que esperamos que así se esté percibiendo. Por último, agradeceros vuestra colaboración en todos los procesos llevados a cabo. No dudéis en hacernos llegar propuestas o cuestiones diversas, serán bien recibidas y estudiadas para su puesta en marcha. Os envío un fuerte abrazo.

COSAS DE CASA

¿Gripe o resfriado?

Principales diferencias entre la gripe y el resfriado.

Tanto la gripe como el resfriado son infecciones de las vías respiratorias altas causadas por virus, pero la gripe no es lo mismo que el resfriado. La gripe aparece bruscamente, el responsable es el virus Influenza y su periodo de incubación es de 18 a 36 horas. Siempre provoca fiebre muy alta con dolores de cabeza y musculares muy intensos, sobre todo en las piernas y espalda, y con una tos frecuente. Mientras, en el resfriado, el periodo de incubación es algo mayor, de 48 a 72 horas. Los síntomas que provoca suelen ser menores, como irritación ocular, tos seca y congestión nasal. Rara vez produce fiebre. Aunque existen diferencias entre la gripe y el resfriado, ambas presentan síntomas muy parecidos. Por este motivo, no resulta sencillo saber si se está padeciendo un catarro o, por el contrario, es una gripe la causante del malestar. Finalmente, cabe mencionar que el tratamiento y los medicamentos prescritos para aliviar los síntomas son muy similares. Si el estado general es bueno, no es necesario recurrir al médico. Pero si la fiebre no disminuye tras unos días, debe acudir a un profesional de la salud para que realice un diagnóstico.



Combatiendo los virus.

QUIÉN ES QUIÉN

Darlene Estefanía Rosales, enfermera

"Me gusta el trato cercano con los residentes".

Edad: 34 años.
En Amavir desde: 2023.
Lo mejor de Amavir: El trabajo en equipo y trabajar con mayores.
Virtud: La responsabilidad.
Defecto: El perfeccionismo.
Aficiones: Pasear, ver series y la natación.
Libro: La Biblia.
Película: El diario de Noa.
Grupo de música: Sin bandera.
Comida favorita: La patata rellena de mi madre.

RECUERDOS

Una obra de mi infancia

Mi nombre es Patrocinio Jiménez, tengo 90 años y voy a relataros una pequeña estrofa de una obra de teatro que hice cuando era pequeño. Dice así: "Llevo rosas y claveles y sombrilla para los pinreles, y un marinero pasaba colorín colorao, y ay que tío tan tonto y tan saborio, que quiere que le cosa lo que se ha rompío, y yo le contesto no coso sotaria porque ni quiero ni me da la gana". Recuerdo esta obra con mucho cariño, ya que la hice con 7 años con mis amigas de entonces, Marcela, Lucía y María.

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 Convalescència 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.