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".

amavir
ciudad real

ACTUALIDAD

Los colegios Santo Tomás de Villanueva y Marianistas de Ciudad Real visitan nuestro centro

Una actividad que ha sido posible gracias a la implicación de familiares directos de nuestros usuarios.

Las Navidades fueron sin duda una época en la que se llevaron a cabo diversas actividades. Inauguramos la Navidad con la visita a nuestro centro por parte del Ayuntamiento de Ciudad Real acompañado de la Federación de Peñas, que llenaron la mañana del día 11 de diciembre de alegría. También nos adelantamos a la Nochevieja con un simulacro y celebración de las precampanadas y tampoco faltó la visita de los Reyes Magos para culminar estas fechas. Una de las actividades que más disfrutaron nuestros usuarios fue la visita de los alumnos de infantil del colegio Santo Tomás de Villanueva y del Coro del colegio Marianistas. Los más pequeños del colegio Santo Tomás de Villanueva cantaron y bailaron para nuestros usuarios y, además, les regalaron adornos navideños y marcapáginas realizados por ellos. Los alumnos del colegio Marianistas nos hicieron llegar sus "christmas", un gesto muy bonito que nuestros mayores acogieron con cariño. Además, su coro, formado por alumnos de diferentes cursos, nos visitó y nos deleitaron con sus bonitas voces.

Un alumno de educación infantil entrega regalos a nuestros usuarios.

Salida a ver el nacimiento

Visitamos el belén monumental y tomamos un aperitivo.

El pasado 22 de diciembre nuestros residentes tuvieron la oportunidad de visitar el belén monumental instalado en el Antiguo Casino. Los miembros de la Asociación de Belenistas de Ciudad Real trabajaron casi un mes para montarlo y ocupa unos 70 metros cuadrados. Durante la visita pudieron apreciar cada pequeño detalle que componía el belén y pusieron en común recuerdos asociados a las fechas navideñas. Después, hicimos una parada en la Plaza Mayor de Ciudad Real para descansar y tomar un aperitivo en uno de los bares más populares de la ciudad.

Algunos de los usuarios disfrutando de la salida.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Trabajo social

Atención social y familiar durante el proceso de estancia en el centro, desde su adaptación. Asesoramiento en tramitaciones y gestiones administrativas para la solicitud de ayudas técnicas o prestaciones económicas vinculadas al servicio.

Psicología

Programas de estimulación cognitiva, reminiscencia, así como, intervenciones en función de las necesidades de atención como son, programa de atención individualizada en trastornos psicoafectivos, de intervención en alteración de conducta y de intervención en duelo.

Fisioterapia

Programas de psicomotricidad, gerontogimnasia en planta, tratamientos individuales en sala de rehabilitación, reeducación de la marcha y equilibrio, movilizaciones pasivas y supervisión del programa de paseos.

Terapia ocupacional

Programas de rehabilitación funcional, psicomotricidad, estimulación cognitiva, ergoterapia, entrenamiento en actividades de la vida diaria, estimulación sensorial, así como, actividades de juego y ocio y tiempo libre.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

Celebración del primer aniversario de nuestra residencia.
Salida programada.
Taller de cocina.
Celebración de cumpleaños.

Abril

Día Internacional de la Madre Tierra. Actividad en pro del medioambiente.
Día del Libro.
Celebración cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Martes y viernes de 15:30 a 19:30 h.

Podología

1 vez al mes. Información en recepción.

CUMPLEAÑOS

Marzo

05/03 Miguel Cano
05/03 Rafael Sánchez
11/03 Ángel Cobos
14/03 Alfonso Figueroa
21/03 Josefina Rubio
26/03 Adelaida Sobrino
30/03 Francisco Díaz

Abril

01/04 Ester Rodríguez
05/04 María Jesús Puig
17/04 Dolores Pulido
18/04 Mar Garrido
26/04 Josefa Lara

HOY COMEMOS Valeriana Martín

Huevos rellenos

INGREDIENTES

Media docena de huevos, 250 g de mayonesa, 250 g de tomate frito y 2 o 3 latas de atún.

PREPARACIÓN

Cocemos los huevos y los partimos por la mitad retirando la yema. Mezclamos el atún con el tomate frito y rellenamos los huevos añadiéndole mayonesa encima. Rallamos las yemas y las añadimos sobre la mayonesa.

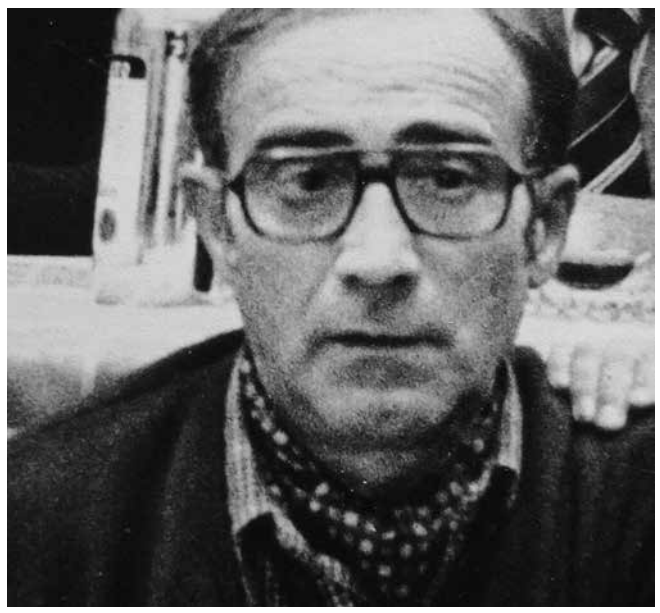
SECRETOS DE MI TIERRA

Fotografía de una carroza en Ciudad Real en el año 1913.

El Carnaval de antes y de ahora en Ciudad Real

El antiguo Carnaval ciudarrealeño era un Carnaval sin organización institucional cuyo protagonista era la máscara callejera en la calle Morería. Su actividad giraba en torno a los bailes del Antiguo Casino, hoy centro cultural, el antiguo "Circulo de la Unión", el Ateneo y el Teatro Circo, organizados por la Sociedad "Círculo Artístico Mercantil". El entierro de la sardina nunca se celebró en nuestra ciudad hasta los años 80 del pasado siglo XX. Actualmente en Carnaval, Ciudad Real se llena de color para celebrar eventos como el concurso de murgas, comparsas y charangas, así como no puede faltar la celebración del entierro de la sardina. El día más señalado es el Domingo de Piñata, con su maravilloso desfile de carrozas.

AYER Y HOY



Antes

Después

José Consuegra nació en Ciudad Real el 17 de octubre de 1925. Formó una bonita familia junto a su mujer, Carmen. Profesionalmente se dedicó al sector de la hostelería y mantenimiento en un centro educativo de Ciudad Real. Es muy aficionado al fútbol y a su equipo del Atlético de Madrid. Ha formado parte de varias asociaciones culturales de la ciudad. En él se destacan grandes valores y lecciones de vida. Nos sentimos afortunados de poder disfrutar de su alegría y de su sentido del humor.

CARTA DE LA DIRECTORA

Petra M. ª Alhambra García-Cervigón

Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Una vez más me dirijo a todos vosotros a través de esta vía, nuestro periódico. En primer lugar, quería agradeceros toda vuestra colaboración y apoyo recibido a diario, siempre teniendo en cuenta nuestro factor común: nuestros mayores. Son nuestro mejor legado, y en esta etapa para muchos de ellos nosotros somos su punto de apoyo. Nuestro cariño es ese rincón donde volver a revivir aquellos recuerdos que aún forman parte de cada uno de ellos. A través de nuestra mirada conocen el mundo que hoy tenemos ante nosotros, y sus sonrisas son el motor que nos hacen crecer a diario. Atrás dejamos aquellos días de Navidad para dar paso a las sonrisas y alegrías que nos ha dejado este Carnaval, ¡lo hemos pasado muy bien! Y ahora toca dar paso a nuestro primer aniversario. Ha sido un año repleto de buenos momentos: nuestros primeros residentes, los que han marchado, los que han venido y los que quedan por conocernos. Os aseguro que cada uno de ellos deja una huella imborrable en cada uno de nosotros, pues nosotros también aprendemos de ellos, finalmente Amavir Ciudad Real, es una gran familia. Después de un año seguimos con las mismas ganas con las que se comenzó y, si me permitís, quizá con mucha más ilusión, pues vamos viendo crecer este proyecto con el esfuerzo y profesionalidad que todo el equipo pone a disposición de ellos, nuestro mayor tesoro, nuestros mayores.

COSAS DE CASA Ángel Asensio, enfermero

Diabetes en equilibrio, un control efectivo

Importancia de la monitorización, alimentación y el ejercicio físico para un correcto manejo diario de la diabetes.

La diabetes es una condición crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. No solo requiere atención constante, sino también un enfoque proactivo para mantenerla bajo control y mejorar la calidad de vida. El control efectivo de la diabetes no solo implica la gestión de los niveles de glucosa en sangre, sino también la adopción de un estilo de vida saludable. Uno de los pilares fundamentales para el control de esta patología es la monitorización regular de los niveles de glucosa. La tecnología moderna ha revolucionado este aspecto con dispositivos innovadores como medidores continuos de glucosa. La alimentación desempeña un papel fundamental en su control. Adoptar una dieta balanceada, rica en alimentos integrales, frutas, verduras y un aporte de hidratos de carbono reducido, ayuda a mantener los niveles de glucosa estables. El ejercicio regular es otro componente clave.

Control de la glucemia.

La actividad física no solo mejora la sensibilidad a la insulina, sino que también contribuye a mantener un peso saludable. No obstante, si estas medidas no fuesen suficientes, se puede recurrir a medidas farmacológicas como antidiabéticos orales o la administración de insulina.

QUIÉN ES QUIÉN

Ester Nieto Casado, recepcionista

"Soy la primera cara que ves y estoy para atenderte en lo que necesites".

Edad: 30 años.
En Amavir desde: 2023.
Lo mejor de Amavir: Las grandes amigas que he hecho.
Virtud: La paciencia.
Defecto: Sobreanalizar las situaciones.
Aficiones: Viajar.
Libro: El príncipe de la niebla.
Película: Toda la saga de Harry Potter.
Grupo de música: Oasis.
Comida favorita: La pizza.

RECUERDOS Saturnino Fernández

Recuerdos de vida

Saturnino ha prestado su vivencia esta vez para dar voz a la sección recuerdos. Nos relata una de las grandes experiencias de su vida, la que le dio la perspectiva para ser la persona que es hoy día, esto es, su vida en Lucerna (Suiza). Se marchó de España con el fin de independizarse y adquirir nuevas vivencias, un reto que consiguió con creces. A los dos años regresó a España solo con un propósito: casarse con el amor de su vida y regresó con ella a Lucerna, donde formaron una bonita familia. Unos años después regresó a España satisfecho de la vida que había comenzado en ese maravilloso lugar.

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.