

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

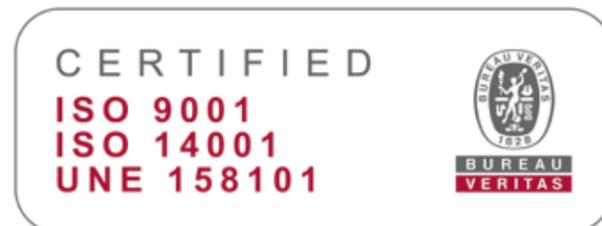


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en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

La estimulación cognitiva en las personas mayores

Actividades que mejoran las habilidades sociales, la comunicación y la interacción.

En muchos de vuestros horarios aparece el taller de estimulación cognitiva, pero ¿sabéis lo que significa? El taller de estimulación cognitiva, que se desarrolla en la sala de terapia ocupacional de la planta cero, consiste en la realización de actividades que tienen como objetivo mantener, o incluso mejorar, el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios en función de las preferencias de cada uno de vosotros. Además, a través de la estimulación cognitiva se consiguen beneficios en las habilidades sociales y personales, estimular la comunicación y la interacción, mantener la atención y, entre otras, entretenernos y divertirnos. Por ello, en función de las capacidades de cada uno y de sus gustos, se programan actividades como pueden ser la lectura del periódico, encajables y juegos de lógica, fichas o sopas de letras, completar dibujos, etc. Es muy importante trabajar tanto nuestro cuerpo como nuestra mente, por ello, os animamos a seguir participando en los talleres.



Actividades del taller de estimulación cognitiva.

Museo fuera del museo

La importancia de acercar los museos a las personas mayores.

El desarrollo de la cultura en las personas mayores es muy importante porque puede ser una guía, lo que los motive en la sociedad y a tener un adecuado desempeño personal. Por ello, la Casa Museo Lope de Vega vino a nuestro centro a compartir una exposición extraordinaria fuera del museo. Gracias a estas asociaciones que se acercan a nuestra casa, teniendo en cuenta las dificultades de desplazamiento de las personas mayores, podemos disfrutar de obras literarias y artísticas tan destacables como las del poeta y dramaturgo Lope de Vega.



Casa Museo Lope de Vega.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Lunes a viernes de 10:30 a 11:30 h. Movilización en cama. Todos los días de 10:30 a 13:00 h. Tratamiento en sala y ejercicios individuales. Todos los días de 15:30 a 16:30 h. Atención a los Usuarios de centro de día. Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:30 h. Tratamiento individual en sala o habitación. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h. Tratamiento individual en sala.

Terapia ocupacional

Todos los días: 08:30 h. ABVD ducha, higiene personal y vestido. De 10:30 a 13:00 h. Terapia en sala. 13:00 h. ABVD alimentación. De 15:00 a 16:30 h. Rehabilitación funcional en planta. Lunes, miércoles y jueves a las 17:00 h. Programa de laborterapia en sala de terapia ocupacional. Martes y jueves a las 17:00 h. Estimulación sensorial y cognitiva en módulo.

Terapia ocupacional en centro de día

Todos los días: 10:30 h. Orientación a la realidad y lectura de periódico. 11:00 h. Geronogimnasia. 11:30 h. Estimulación cognitiva. 12:20 h. Paseo. 13:00 h. ABVD Alimentación. Jueves a las 12:00 h. Bingo.

Psicología

Todos los días de 10:00 a 13:00 h. Actividades en grupo e individuales: Estimulación cognitiva, estimulación sensorial y terapias individuales. Todos los días de 15:30 a 17:00 h. Actividades en grupo e individuales: Estimulación cognitiva, estimulación sensorial y terapias individuales.

Animación sociocultural

Todos los días de 17:00 a 18:00 h. Ergoterapia

y manualidades en sala de animación para los residentes que quieran. Lunes, martes, jueves y viernes de 15:45 a 16:00 h. Ludoterapia y musicoterapia para centro de día. Martes de 17:00 a 18:00 h. Tertulia en planta 2. Jueves de 18:00 a 18:45 h. Bingo en sala multiusos. Más ludoterapia, musicoterapia y ocio y tiempo libre en todas las plantas.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

Día de la Mujer.
Taller de cocina.
Felicitaciones del Día del Padre.
Llegada de la primavera.
Salida al Alcampo.
Cumpleaños de marzo.

Abril

Visita al vivero.
Preparación de la Feria de Abril.
Feria de Abril.
Cine especial.
Cumpleaños de abril.

SERVICIOS

Peluquería

Martes de 10:00 a 13:00 h.
Miércoles de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.
Jueves de 15:00 a 19:00 h.
Viernes de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.

Podología

Miércoles a las 16:30 h.

Misa

Lunes a las 17:30 h.

Rezo rosario

Sábados a las 10:45 h.

CUMPLEAÑOS

Marzo

01/03 Angelita Gutiérrez
05/03 José María Valpuesta
06/03 Rosa María Fernández
07/03 Francisco Anguiano
07/03 Alfonso Camarmol
08/03 Desamparados López
09/03 Encarnación Criado
10/03 Adoración Morales
13/03 Luisa García
21/03 Rafaela Martínez
27/03 Antonia Fernández
30/03 Alfonsa Serrano
31/03 Consuelo Villarig

Abril

01/04 Juana Riarán
03/04 María Isabel de la Concha
03/04 Ana Iniesta
06/04 Isabel Gómez
07/04 Rosario González
07/04 María Vallejo
09/04 Petra López
10/04 Elisa González
16/04 Ángel Benito Amézqueta
18/04 Perfecta Álvarez
19/04 María Aguado
23/04 Josefa Melero
24/04 Francisco de Navas
25/04 Josefa Revilla
26/04 Marcelina Agudo
26/04 Liesolotte Krebs
27/04 Jaime Aceña
27/04 Concepción García
30/04 Jesús Campo

HOY COMEMOS Josefa Melero

Berenjenas con jamón y queso

INGREDIENTES

2 berenjenas, 8 lonchas de queso, 4 lonchas de jamón serrano, 2 huevos, 4 cucharadas de harina y pan rallado.

PREPARACIÓN

Cortamos las berenjenas en rodajitas, echamos un poco de sal y dejamos reposar para que escurra el jugo amargo que suelen tener. Colocamos una loncha de queso y otra de jamón serrano entre dos rodajas de berenjenas y pasamos por harina, huevo batido y pan rallado. Freímos en una sartén con abundante aceite caliente y colocamos sobre papel absorbente.



SECRETOS DE MI TIERRA



El pueblo de Cieza.

Cieza, una villa murciana con mucha historia

Cieza es el pueblo de nuestra psicóloga Pilar. Posee un rico y vivo patrimonio cultural como el de sus fiestas de Semana Santa y San Bartolomé. También guarda muchos tesoros arqueológicos que abarcan diferentes épocas históricas: pinturas rupestres, poblados íberos, restos romanos y el yacimiento musulmán de Siyasa, que domina el actual emplazamiento de Cieza desde la falda del castillo y cuenta con una exposición permanente en el museo de la ciudad. Rodeada de maravillo-

sos parajes naturales, y ubicada en el precioso Valle de Ricote, esta villa murciana tiene de todo y para todos. Para los amantes del campo, Cieza dispone de infinidad de rutas para recorrer su bello entorno natural; en relación con la cultura, se pueden deleitar con monumentos, museos e incluso con pinturas rupestres y para los que prefieren apostar por la aventura, existen todo tipo de propuestas, así como de gastronomía o de una buena fiesta. Una escapada a Cieza nunca decepciona.

AYER Y HOY



Antes

En esta ocasión conocemos a Ángel Aznares que nos cuenta su historia de vida. Recuerda del ayer los juegos con sus amigos, las tabas, las chapas y las canicas. Salían del colegio y se quedaban jugando. En su adolescencia aprendió el oficio de electricista con su padre y más tarde se dedicó a hacer fotografías desde un avión para reconocimiento del terreno en el Ejército. Recuerda que le gustaba saltar con el paracaídas, pero que el momento de tirarse siempre le daba “congoja”.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Gutiérrez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

De nuevo me dirijo a todos ustedes a través de este espacio que me reserva el periódico, donde habitualmente expreso ideas, opiniones y sensaciones que considero que son de utilidad hacia todos los lectores. Lo primero que me viene a la cabeza es un sentimiento de inmensa gratitud hacia todas las familias que han confiado en Amavir Colmenar para el cuidado de sus seres queridos. Sé que, en ocasiones, ha habido problemas, pero creo que hemos intentado buscar todas las soluciones a nuestro alcance para mejorar la atención de los residentes y aumentar la satisfacción de sus familiares. En todo caso, muchos de ustedes han tenido constancia de nuestro esfuerzo por intentar mejorar día a día y así me lo han trasladado cuando han considerado oportuno hablarlo conmigo. Hace unas semanas les pedimos que realizaran la encuesta de satisfacción que les remitimos, en el apartado de observaciones, se les deja un espacio para realizar propuestas y juntos con los resultados obtenidos, que actualmente están siendo analizados en profundidad, nos permitirán mejorar, por eso quiero agradecerles su anónima colaboración y decirles que son muy importante todas sus aportaciones. En cuanto dispongamos de los datos definitivos serán informados por esta misma vía. Un fuerte abrazo.

COSAS DE CASA

El jengibre

Una especia y planta medicinal utilizada en China desde el siglo XI a.C. como remedio a múltiples patologías.

El jengibre es una especia y planta medicinal utilizada en China desde el siglo XI a.C. Era utilizado para múltiples patologías de los ojos, trastornos estomacales e intestinales, extendiéndose su uso para enfermedades neurológicas, dolores, insuficiencia circulatoria, náuseas y vómitos. En la actualidad, casi el 50 % de la producción procede de la India. En la medicina natural centroeuropea se recomienda en la enteritis crónica, la tos, la retención de orina, trastornos ginecológicos, reuma, faringitis, vértigos, náuseas y mareos, trastornos circulatorios, dolores y espasmos musculares, trastornos gástricos y digestivos, en caso de sensibilidad al frío, defensas bajas y debilidad motora. Está contraindicado en caso de cálculos biliares, salvo prescripción médica y no se debe utilizar para las náuseas del embarazo. Se han descrito casos en los



Raíz de jengibre.

que la ingesta de preparados de jengibre en dosis elevadas, aumenta el riesgo de hemorragia por disminución de la síntesis de tromboxano, cuando se administraban simultáneamente inhibidores de la agregación plaquetaria y anticoagulantes orales.

QUIÉN ES QUIÉN

Carmen Cuesta, auxiliar de enfermería

“La flor que florece en la adversidad es la más hermosa de todas”.

Edad: 27 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: Los residentes con los que trabajamos.

Virtud: La simpatía.

Defecto: No saber decir no.

Aficiones: Viajar, el diseño de moda y el interiorismo.

Libro: El niño con el pijama de rayas.

Película: Mulán.

Grupo de música: Estopa.

Comida favorita: La tortilla de patatas y los macarrones.



RECUERDOS B.F.

El regalo de la vejez

La vida como el vino envejece,
con el pasar de los años se fortalece.
Arrugas en la piel son trofeos,
cicatrices de tiempo que no deseo.
Pero en la vejez hay un tesoro,
un regalo que el destino adora.
Es la sabiduría, el conocimiento,
fruto maduro de un sendero lento.
En cada línea de mi rostro,
se guarda un relato de antaño.
Memorias de risas y llantos,
lecciones que el tiempo me ha enseñado.
En mi cabello se dibuja la plata,
un símbolo de experiencias alta.
El gris me recuerda lo que he vivido,
y en las canas no hay arrepentido.

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.