

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 Geriátría 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

Celebramos el Día de los Abrazos

Un paseo por la residencia pidiendo fotografías de abrazos.

“Existen abrazos de amor, de cariño, de amistad... Y todos son distintos”. Para celebrar el Día de los Abrazos, a finales de año, el personal técnico se paseó por los pasillos de la residencia pidiendo fotografías de abrazos. Las sonrisas, el amor y la espontaneidad fueron solo algunas de las cosas que no faltaron en este día. El deterioro cognitivo provoca que algunas personas tengan dificultades a la hora de identificar a sus familiares y entorno más cercano. Sin embargo, los abrazos y las particulares de cada uno provocan una especie de reminiscencia en estas personas que, en ocasiones, logran identificar así a sus seres queridos. ¿Acaso hay algo mejor que un buen abrazo?



Los abrazos de Amavir Coslada.

Mi historia en tu memoria

Taller de fotografías antiguas para guardar nuestros recuerdos.

La memoria es una función cognitiva que, a medida que se envejece, puede conllevar a “olvidos” propios de la edad. Sin embargo, en algunas enfermedades neurodegenerativas la memoria puede verse afectada interfiriendo en el desempeño de las actividades de la vida diaria. El tratamiento de las terapias no farmacológicas juega un papel clave, por ello, junto con la colaboración de la Fundación Gozalbo-Marqués se ha realizado un taller llamado “Mi historia en tu memoria”. Familiares y residentes eligieron fotografías de las diferentes etapas de la vida, haciendo un recorrido desde la infancia hasta la vejez para así, finalmente, elaborar un libro de vida donde guardar todos estos recuerdos.



En el taller seleccionando las fotografías.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Actividades lúdicas, destreza de manualidades, actividades de ocio y tiempo libre, actividades musicales y ergoterapia, celebraciones de cumpleaños y festividades y club de lectura.

Psicología

Estimulación cognitiva con deterioro y sin deterioro, estimulación multisensorial, reminiscencia, música para despertar y alteración de conducta.

Fisioterapia

Reeducación de la marcha y el equilibrio, rehabilitación funcional, movilizaciones pasivas, rehabilitación del paciente con patología aguda y psicomotricidad.

Terapia ocupacional

Rehabilitación funcional, reeducación de las ABVDs, estimulación cognitiva, movilizaciones pasivas y estimulación multisensorial.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

08/03 Día de la Mujer.
19/03 Día del Padre.
20/03 Llegada de la primavera.

Abril

14/04 Feria de Abril.
20/04 Día del Circo.
23/04 Día del Libro.

SERVICIOS

Peluquería

Jueves de 10:00 a 17:00 h.

Podología

Miércoles de 09:00 a 13:00 h.

Eucaristía

Domingo a las 12:00 h



HOY COMEMOS Aurelia Bueno

Estofado de ternera

INGREDIENTES

1,5 kg de carne de ternera de aguja, 4 zanahorias, 1 cebolla grande, 2 dientes de ajo, un chorro de vino blanco, 2 vasos de agua, sal al gusto, tomillo seco, un chorro de aceite de oliva virgen extra, y 2 patatas para acompañar.

PREPARACIÓN

Ponemos en una olla el chorro de aceite, añadimos la cebolla, el ajo y la carne y rehogamos todo hasta dorar la carne. Añadimos el agua, el vino blanco y al hervir añadimos las zanahorias. Lo dejamos cocinándose unos 30 minutos y después, si queremos, para acompañar freímos las patatas.



Aurelia en la cocina.

CUMPLEAÑOS



Marzo

02/03 Antonia Alcázar
03/03 Cipriano Andrés
05/03 Felipe Palomo
08/03 Piedad García
09/03 María Mena
09/03 Milagros Redondo
13/03 Carmen León
13/03 Teodoro Martín
18/03 Felisa Cisnero
21/03 Benito Pulido
23/03 María Soledad Cáscales
23/03 Juliana Gutiérrez
23/03 Antonia Ramírez
25/03 Ana Martín
27/03 Consuelo Redondo
30/03 Pedro Dávila
30/03 Soledad Gloria Sánchez

Abril

03/04 Rosa María Igal
03/04 Sebastián Colilla
08/04 Manuela Domínguez
10/04 Blanca Menéndez
12/04 Domingo López
12/04 Petra Viejo
14/04 Onofrio Cutrone
20/04 Pedro Pacheco
20/04 Mercedes Sánchez
21/04 Sebastián Peguero
21/04 Consuelo Magaña
21/04 Josefa Ruiz
24/04 María Dolores Castaño
24/04 María Justa Ojeda
26/04 Raimunda Torres
27/04 Maximina Herranz
27/04 María Viejo

SECRETOS DE MI TIERRA

Portillo de Toledo, el origen de Pilar y Ovidio

Pilar y Ovidio nacieron y crecieron en Portillo de Toledo (Toledo), pero aproximadamente, a los 20 años más o menos, se trasladaron a Madrid para buscar trabajo. Mientras Ovidio estaba en la mili, Pilar trabajó en una casa de interna. Cuando Ovidio volvió de la mili se casaron y se volvieron a Portillo a vivir, allí estuvieron un tiempo y a los 2 años de tener a su primera hija se trasladaron a vivir a San Fernando de Henares, donde primero estuvieron de alquiler en una casa y con el tiempo ahorraron para comprar un terreno y hacer poco a poco una casa. En esos años, como no había dinero, Pilar ayudaba al albañil a levantar la casa en la zona de San Fernando mientras Ovidio trabajaba en el campo. Ya viviendo en San Fernando se asentaron y conocieron a sus vecinos y lucharon para salir



Pilar y Ovidio de jóvenes.

adelante en este lugar. No olvidan sus raíces y su pueblo, Portillo de Toledo, pero han pasado toda la vida en San Fernando, donde crearon una familia a la que quieren mucho y todos ellos viven ahora por los alrededores, hijos, nietos y bisnietos. Realmente fueron felices en ese lugar. Aunque no tuvieron grandes lujos, pudieron vivir cómodamente.

CARTA DE LA DIRECTORA

Patricia Hernández-Rico



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Con la llegada del nuevo año, nos hemos propuesto mantener la dinamización del centro a través de diversos tipos de actividades en las que tengan cabida residentes y familiares. Así pues, continuaremos desarrollando el programa Amavir en Familia, cuyo objetivo es ofrecer información sobre las actividades e intervenciones que los profesionales de los diferentes departamentos llevan a cabo en el día a día. A lo largo de este año podremos conocer en mayor profundidad la función de psicología y animación, entre otros. Continuaremos promoviendo la participación activa de los mayores en la dinámica del centro, mediante la Comisión de Menús y el Consejo de usuarios, manteniendo reuniones periódicas en las que poder aportar sugerencias o propuestas de mejora del servicio que ofrecemos. Asimismo, seguiremos colaborando con recursos externos como AFA y JB Asesores, que nos ayudarán a resolver cuestiones específicas relacionadas con el mundo residencial. En este 2024, queremos potenciar el uso de los dispositivos de estimulación sensorial que se instalaron en la Unidad de Alzheimer con el objetivo de poder ofrecer una atención más específica a aquellos residentes que presentan un deterioro cognitivo más acusado. A través de la inclusión de estos dispositivos en las actividades terapéuticas, podemos activar a aquellas personas que, por su deterioro, se encuentran más desconectadas del entorno, así como controlar las alteraciones conductuales que puedan surgir. Me despido quedando a vuestra disposición para cualquier cosa que podáis necesitar. Un fuerte abrazo.

AYER Y HOY



Antes

Soledad Cáscales es madrileña de pura cepa, nació en el barrio de Santa Cristina, que se encuentra por la zona de O'Donnel. Creció en una familia muy trabajadora y, desde muy pequeña, empezó a trabajar como doncella en una casa. Cuando era más joven le gustaba mucho cocinar galletas, pasteles y salía a bailar con sus amigas Luisa y Carmen, a las que recuerda con mucho cariño. En la foto podemos verla en el bautizo de su hijo Alejandro, el niño de sus ojos, con el que pasaba muchas tardes jugando en el parque.



Después

COSAS DE CASA

Terapias caninas: un vínculo transformador entre perros y personas mayores

La compañía y afecto de los animales beneficia la salud y el bienestar de nuestros residentes.

Las terapias caninas se revelan como un recurso valioso en el contexto de las residencias para personas mayores. Al integrar perros en estas instalaciones, se crea un ambiente que no solo ofrece compañía, sino que también mejora la salud mental y física de los residentes. La interacción con estos animales no solo reduce la sensación de soledad, también estimula la actividad física a través de juegos y promueve una sensación general de bienestar. Además, la conexión emocional entre las personas mayores y los perros ha demostrado reducir el estrés y la ansiedad, así como mejorar el estado de ánimo. La interacción táctil con los perros puede fomentar la liberación de endorfinas, contribuyendo así a un ambiente más positivo y relajado. Estas terapias también impulsan la comunicación y la socialización, ya que los perros actúan como facilitadores



Terapia con perros.

para establecer conexiones con otros. En resumen, las terapias con perros ofrecen una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de las personas mayores al abordar aspectos emocionales, sociales y físicos de manera integral.

QUIÉN ES QUIÉN

Ana Toribio, terapeuta ocupacional

“Quien la sigue la consigue”.

Edad: 40 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: El calor de la residencia.

Virtud: Perfeccionista.

Defecto: Cabezota.

Aficiones: Las plantas, la cerámica, la música y pintar.

Libro: El Señor de los Anillos.

Película: Drácula.

Grupo de música: Iván Ferreiro.

Comida favorita: Las patatas fritas.



RECUERDOS M.^a Jesús Pizarro

Recuerdos

M.^a Jesús recuerda la época en la que conoció a su marido. Fue en el barrio de Moratalaz, donde a través de unos amigos que tenían en común se conocieron. Fue cuando tenían 15 años y a día de hoy, 40 años después, siguen juntos y muy felices. Recuerda con mucha ilusión y emoción el día de su boda. Fue un día muy bonito y emotivo en el que disfrutaron junto a todos sus amigos y familiares (algunos venían desde el pueblo). Al año de casarse tuvo a su primer hijo, Álvaro, y tiempo después a su hija Gema. Todo este tiempo lo recuerda como la época más feliz que ha vivido.

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.