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
residència de diagonal

Centre amb places concertades amb
Generalitat de Catalunya

**ACTUALITAT**

# Nadal, temps de celebrar

Totes les visites que hem rebut ens han emocionat i ens han fet gaudir aquests dies.

Com cada any, el mes de desembre ha estat ple d'emocions i sorpreses. Tot va començar amb l'actuació de la coral La Pau, que ens va oferir un ampli repertori de cançons que van ser molt aplaudides. A més, vam rebre la visita de diferents escoles. Van venir els nens i nenes de la guarderia Smile English Kids, que ens van regalar un matí ben divertit amb les seves cançons i rialles. També ens van visitar els nois i noies de l'escola La Sagrera, amb qui vam compartir un matí fantàstic. Finalment, van passar per aquí els nens de The Central Perk Languages, que ens fan delectar amb unes divertides nadales en anglès. Com cada any, vam col·laborar amb la Fundació Ànima que, mitjançant la venda solidària, treballen per fer realitat els somnis de nens i nenes amb malalties greus. A més a més, vam poder gaudir uns bingos nadalencs amb premis especials i, com altres anys, vam intentar descobrir els trucs de màgia del magnífic Mag Màgic, però aquest cop tampoc ho vam aconseguir! Per concloure les festes, vam rebre la visita de Ses Majestats els reis d'Orient, que venien carregats de regals, monedes d'or i molta alegria per repartir!

**Quina il·lusió, rebre els tres reis!**

# Anem de concert

**Quina meravella, poder escoltar música en directe en un entorn com el Casino de Poblenou.**

El passat divendres 10 de novembre ens van convidar, per segon any consecutiu, a un concert al Casino de l'Aliança de Poblenou. Es tractava d'una activitat gratuïta adreçada a diferents entitats del districte de Sant Martí, prioritàriament, a residències i centres de dia de gent gran. Cada residència tenia un determinat nombre de places. Va ser un concert trepidant, especial i molt emocionant. Ens van habilitar la platea de forma que pogués acollir un gran nombre de cadires de rodes. La Banda Municipal de Barcelona ens va fer gaudir d'allò més amb peces musicals ben diverses!

**Quina elegància!**

## AGENDA

## ACTIVITATS ORDINÀRIES

### Educadora social

Estimulació cognitiva, estimulació multisensorial, ludoterapia, habilitats socials i comunicació.

### Fisioteràpia

Grups de gimnàstica de manteniment, grup pal·liatiu/síndrome de immobilització, grup de manteniment o estimulació de la marxa guiada o assistida, grup de manteniment o estimulació de la bipedestació o equilibri estàtic i rehabilitació individualitzada en casos aguts de traumatologia o neurologia.

### Psicologia

Estimulació multisensorial, estimulació cognitiva, atenció al dol i reminiscències.

### Teràpia ocupacional

Reentrenament AVDs, habilitats manuals, psicomotricitat, grup antiàlgic, adaptacions de suports tècnics en casos individuals, mobilitzacions passives i recomanacions A.T.

## ACT. EXTRAORDINÀRIES

### Març

Taller de benvinguda a la primavera.
Taller intergeneracional.
Festa d'aniversaris.

### Abril

Tallers de Sant Jordi.
Celebrem Sant Jordi a la Terrassa.
Festa d'aniversaris.

## SERVEIS

### Perruqueria

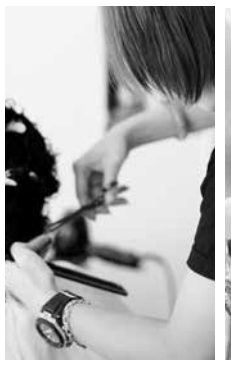
Dilluns i dijous tot el dia.

### Eucarística

Cada quart dijous de mes a les 11:00 h.

### Podologia

Divendres matí.



## ANIVERSARIS

### Març

01/03 Josep Dalmau
01/03 Normandina Tascón
02/03 Isabel Martínez
02/03 Remedios Recio
10/03 Pascual Quijada
20/03 Juana Caparrós
22/03 Joaquín Orodea
24/03 Gabriela Cabrero
24/03 Remei Nieto
25/03 Manuela Domínguez
30/03 Gabriel Medina
30/03 Josefa Sánchez

### Abril

02/04 Corsino Gutiérrez
04/04 Laura Núñez
04/04 María del Campo Olmo
05/04 Antonia Núñez
07/04 Carmen Ribas
08/04 Luisa Latorre
13/04 Trinidad Esteban
16/04 Mercè Bases
17/04 Pilar Otto
19/04 Remedios Chavero
20/04 Dolores Espinosa
21/04 Maribel Arribas
24/04 Priscila García
25/04 Montserrat Lorente
25/04 Rosa Puerta
26/04 Agripina Pedreira
27/04 María Aparici
27/04 Montserrat Ferres

**HOY COMEMOS** Receta colectiva

# Sopa de ajo

### INGREDIENTES

Aceite, dientes de ajo, cayena, pan, pimentón y caldo o agua.

### PREPARACIÓN

Calentamos 3 cucharadas de aceite en una cazuela. Pelamos los dientes de ajo, los añadimos y esperamos a que se doren. Agregamos la cayena. Picamos el pan y lo incorporamos. Añadimos el pimentón y mezclamos bien. Vertimos el caldo o agua y cocinamos los ingredientes a fuego suave durante 20-25 minutos. Removemos la sopa para que el pan y los ajos se vayan deshaciendo. En esta receta os proponemos coronar la sopa de ajo con huevo escalfado.

## SECRETOS DE MI TIERRA

# El Coliseum de Barcelona

El Coliseum se inauguró el 10 de octubre de 1923. Nació como sala de cine de gran aforo (más de 1.800 espectadores) y no fue hasta el año 2006 en que fue reconvertida por sus propietarios, el Grupo Balañá, en teatro. El elemento más característico del edificio centenario es, sin lugar a dudas, su entrada, con sus columnas de estilo corintio sobre el que un gran arco triunfal da cabida a un grupo de musas, obra del escultor Pere Ricart. También llama la atención su monumental cúpula central, diseñada por Valeri Corberó, con dos torres de estilo neobarroco a los lados. Este magnífico edificio, desde su ubicación privilegiada en la Gran Via de les Corts Catalanes, entre las calles Balmes y Rambla Catalunya, ha sido testigo de la historia contemporánea de Barcelona, ha sobrevivido o se ha adaptado a modas y tendencias e incluso a uno de los bombardeos más mortíferos de la Guerra Civil española.

**El teatro Coliseum.**

## AYER Y HOY

# Antes

# Después

Isabel Lainz nació en Badajoz. Su infancia la pasó viajando, porque su padre era capitán del ejército de tierra. Su último destino fue Barcelona y allí se instaló la familia. Recuerda con cariño a sus hermanos a los que estaba muy unida, especialmente a su hermana Maruja con la que solo se llevaba un año. Se casó con Pedro, un hombre bueno que la conquistó poco a poco y con el que tuvo dos maravillosas hijas. Su gran pasión ha sido la costura, a la que se ha dedicado siempre y que todavía mantiene.

## CARTA DE LA DIRECTORA

Reyes Rodríguez Galán

Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Como muchos ya sabéis, mi nombre es Reyes Rodríguez y recientemente me he incorporado a Amavir Diagonal como directora. Para quienes no me conocen, he dedicado los últimos 17 años de mi trayectoria profesional a este bonito sector orientado al cuidado de nuestros mayores. Soy una persona sencilla y humilde, me gusta aprender constantemente y, por eso, antes de llegar a la dirección, he desempeñado funciones dentro de varios departamentos como técnica de RRHH, psicóloga, relaciones institucionales, asistente de dirección y jefa de área de servicios. Esta experiencia me ha aportado una visión global del funcionamiento de la residencia, la empatía con cada uno de los miembros que componemos los equipos, y la sensibilidad con nuestros residentes y familiares. Considero que el "trabajo con personas para personas" es uno de los oficios más completos y satisfactorios que hay, con sentido y de profunda vocación. Confío plenamente en el modelo de atención centrada en la persona y también en la comunicación fluida y constante entre el triángulo familia-residente-trabajador. He iniciado este proyecto con muchísima ilusión y entusiasmo, con deseo de mejorar día a día aquellos aspectos donde hayan podido darse incidencias. Estoy plenamente agradecida por la oportunidad y a la confianza que me han brindado en Amavir para poder formar parte de ustedes. De todo corazón, aprovecho para saludarles y desearles una feliz estancia.

COSES DE CASA

# Cocineros por un día

Actividad Masterchef organizada por la Fundación FDI.

Durante el pasado otoño la Fundación para el Fomento del Desarrollo y la Integración (FDI) nos ofreció una actividad muy especial llamada Masterchef, en la que nos convertimos por unos momentos en auténticos cocineros. La actividad consiste en compartir una jornada cocinando juntos, los residentes con los voluntarios de la fundación. Todo el material necesario lo llevan los miembros de la fundación, y la actividad es totalmente gratuita para nuestros mayores. La idea es dar una pequeña charla al comienzo del taller para entender el procedimiento de la actividad, bienvenida y, división en grupos mixtos de trabajo. Una vez divididos en grupos, unas 8 personas por mesa, comenzamos con la realización de diferentes recetas siendo un menú: entrante, plato principal y postre. Una vez terminados y emplatados los platos, procedemos a la degustación de los mismos para finalizar, comiendo y charlando un rato todos juntos.

**¡Qué buen equipo!**

QUIÉN ES QUIÉN

# María Naula, gerocultora

**"Siempre dispuesta a ayudar en lo que haga falta".**

**Edad:** 55 años.
**En Amavir desde:** 2007.
**Lo mejor de Amavir:** Los residentes.
**Virtud:** Soy responsable y trabajadora.
**Defecto:** Demasiado prudente.
**Aficiones:** Escuchar música.
**Libro:** No soy de libros.
**Película:** Todo tipo de comedias.
**Grupo de música:** David Bisbal.
**Comida favorita:** Patatas y cuy (tradicional ecuatoriano).
.

RECORDS

# Cinemes a Barcelona

Hi va haver un temps en què els cinemes vivien una gran expansió. Anar al cinema era una activitat habitual de les famílies. Als anys trenta, es van inaugurar cinemes tan emblemàtics com el cinema Avenida a l'avinguda Mistral; el Publi, al passeig de Gràcia, i el Metropol, al carrer Llúria. Al passeig de Gràcia també hi havia el Savoy, el Fèmina i el Fantasio. La primera pel·lícula en color que es va estrenar a Barcelona va ser al cinema Astoria, on es va projectar La feria de las vanidades. Els costums i els hàbits de la gent, però, canvien amb el temps i, avui dia, d'aquests cinemes ja no en queda cap.

# 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.