

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

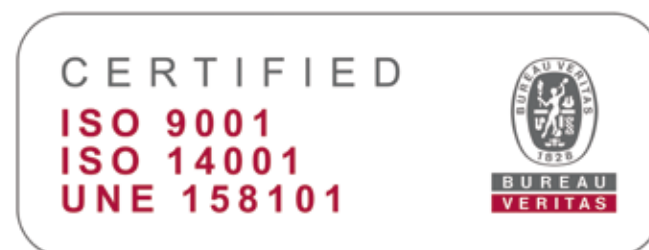


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en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



ACTUALIDAD

Bienvenida primavera

Pronto dará comienzo una de las estaciones más agradables del año.

Siguiendo al invierno, y precediendo al verano, llegará en breve la primavera, una de las 4 estaciones del año que nos acompañará del 20 de marzo al 20 de junio. Esta temporada nos traerá el renacimiento de la naturaleza, un aumento de las temperaturas medias, el deshielo, la floración de las plantas, el despertar de los animales en hibernación y el regreso de las especies migratorias. Todo esto hace de la primavera la estación de la renovación de la vida. El eje de tierra aumenta su inclinación con respecto al Sol, y la duración de la luz diurna aumenta rápidamente. Este cambio de temperatura también generará acontecimientos menos predecibles, como pueden ser los fenómenos del niño, lluvias torrenciales o inundaciones. Tornados, tormentas y granizos también son fenómenos más frecuentes de estas fechas, siendo muy temidos por los agricultores que ven peligrar sus cosechas. Son muchas las fiestas que nos harán disfrutar de esta etapa, como son la Semana Santa, las romerías o las comuniones aprovechando el inicio del buen tiempo y las ganas de salir a la calle a disfrutar de las cálidas temperaturas. Y es que como dice el refrán, “la primavera la sangre altera”.



Cerezos en flor en primavera.

La romería de Argamasilla de Alba

Los traslados de la Virgen de Peñarroya.

La Virgen de Peñarroya es la patrona de Argamasilla de Alba, compartiéndola con el pueblo de La Solana. La imagen de la Virgen está cuatro meses al año en cada pueblo y otros cuatro meses en su ermita, en el Castillo de Peñarroya. La primera romería tiene lugar el último domingo del mes de abril, trayendo la imagen de la Virgen desde el Castillo de Peñarroya hasta Argamasilla de Alba. El recorrido se hace andando y la imagen es llevada en volandas por los vecinos de la localidad. En septiembre, se hace el recorrido inverso, llevándola hasta La Solana, permaneciendo allí los siguientes cuatro meses, hasta que es devuelta de nuevo hasta su santuario en el castillo.



La Virgen de Peñarroya.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes a viernes

Terapia ocupacional

Gerontogimnasia, estimulación cognitiva con grupos de distintos niveles, laborterapia, tratamientos individuales, estimulación sensorial, psicomotricidad, valoración cognitiva y de ABVD, supervisión en planta de ABVD, realización de Planes de Atención Individual, supervisión de movilizaciones y ayudas técnicas en planta, organización de ocio terapéutico y atención a familiares.

Fisioterapia

Tratamientos individuales en sala de rehabilitación, tratamientos individuales en planta, supervisión del programa de paseos, valoración de marcha y equilibrio, supervisión de movilizaciones y ayudas técnicas en planta, colaboración en actividades de ocio terapéutico y atención a familiares.

Psicología

Tratamientos en planta, colaboración en ocio terapéutico, valoraciones y atención a familiares.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Celebración de cumpleaños.

Bingos especiales.

18º aniversario del centro.

Día del Padre.

Semana Santa.

San Marcos.

Romería a la ermita de la Virgen de las Viñas.

SERVICIOS

Atención espiritual

Segundo jueves del mes, celebración de la santa misa, a las 11:15 h.

Peluquería

De lunes a miércoles, de 09:00 a 15:00 h.

Podología

Mensual, de 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 18:30 h.



CUMPLEAÑOS

Marzo

01/03 Lorenzo Caro

04/03 Felicidad Navarro

04/03 Julián Olmedo

06/03 Pascuala Carrasco

06/03 Baldomero López

06/03 Lamberto López

10/03 Dolores García

10/03 M.ª Jesús Moreno

12/03 Pedro López de Pablo

14/03 Prudencia Gallego

14/03 Antonia Garrido

20/03 Encarnación Martín de las Mulas

21/03 Basilia Casero

21/03 José Antonio Chillerón

22/03 Adoración Charco

23/03 Pilar Reinoso

27/03 Félix Arribas

28/03 Milagros González

29/03 Félix Ruiz

Abril

03/04 Ángela González

07/04 Ascensión Carrasco

08/04 Rafael Morales

10/04 Isabel Arias

10/04 Gregorio Toribio

14/04 Julián Cobo

15/04 Teresa Martínez

15/04 Mariana Barbas

21/04 Antonia Gómez

22/04 Vicenta Jiménez

25/04 Josefa Ruiz

30/04 María Membrillo

HOY COMEMOS Ana Calamardo

Atascaburras

INGREDIENTES

500 g de patatas, 250 g de bacalao desalado, 1 huevo cocido, 1 diente de ajo, aceite de oliva, sal al gusto y nueces.

PREPARACIÓN

Cocemos las patatas enteras y el bacalao. Pelamos y majamos el ajo y añadimos la patata pelada y cortada majando el conjunto en el mortero. Incorporamos el bacalao desmigado y agregamos aceite de oliva removiendo sin parar, si fuera necesario le añadimos caldo del bacalao. Servimos en una cazuela con el huevo cocido y las nueces.



SECRETOS DE MI TIERRA

Doña Crisanta

La familia de los Peñasco tiene gran popularidad en Tomelloso, destacando sus dos personajes principales, don Víctor Peñasco y su segunda mujer doña Crisanta Moreno. Don Víctor Peñasco fue concejal del Ayuntamiento de Madrid entre otras cosas, pero nunca llegó a visitar nuestra localidad. Fue su segunda esposa doña Crisanta, que sí era tomellosera, la que adquirió el solar y la posterior construcción del asilo que encargó a un sobrino suyo. También es importante destacar que la persona que desapareció en el Titanic fue un nieto suyo, también llamado don Víctor Peñasco. Nos es reconfortante que doña Crisanta, que se fue a vivir a los catorce años a Madrid, conociera y se casara con este hombre, pues indirectamente nos favoreció al acordarse de su pueblo natal.



Doña Crisanta.

AYER Y HOY



Antes

Antiguamente las cocinas eran de carbón y los hornos de piedra. La comida no se guardaba en la nevera, muchos tenían que ingeniárselas para mantenerla. Se intentaban conservar los alimentos en aceite o en seco, y en el campo, las frutas y verduras se sumergían en el río atadas a una cuerda. Actualmente, las cocinas cuentan con vitrocerámicas, campanas extractoras (que ayudan a eliminar los olores y humos), frigoríficos que enfrían la comida durante días e incluso dispensan cubitos de hielo.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Isabel Moyano



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Un año más hemos celebrado el Carnaval de una forma muy particular, con disfraces realizados con mucha imaginación y habilidad, elaborados por los propios residentes con ayuda de los profesionales del centro. En breve, conmemoraremos el 18º aniversario de nuestro centro. Y, tan solo un par de semanas después, celebraremos el resto de eventos que nos ofrece el calendario, trabajando para que estos tengan su reflejo en el día a día de la residencia. De esta forma, conseguimos contextualizar la rutina diaria de nuestros residentes y personas usuarias de centro de día, ayudándoles en su orientación temporal. Como siempre, estas celebraciones se realizan de una forma sencilla y participativa con actividades abiertas y fáciles de seguir, para que integren y dinamicen el centro. Algunas de ellas son realizadas por un número más reducido de personas, como los talleres gastronómicos, pero disfrutadas por la gran mayoría, degustándolas después en meriendas o aperitivos. Otras, se dirigen tanto a residentes como a familiares, trasladándoles información sobre estos eventos con la máxima antelación posible. En este espíritu de dinamismo y participación, encuadramos este periódico que está en sus manos. El cual no es ni más ni menos que una de las actividades que, con mucho cariño y no poco esfuerzo, intentamos llevar a cabo, y a la cual, una vez más, desde estas líneas, invitamos a participar a residentes, familiares y a trabajadores del centro. Solo basta con comunicar en recepción su interés en participar en una sección determinada y coordinaremos todo con ustedes. Anímense y formen parte viva de ello.

COSAS DE CASA

Nuestro servicio de peluquería

Para solicitar cita previa avisar a las auxiliares de los módulos de convivencia.

En las instalaciones de nuestro centro, en la planta baja 0, contamos con un salón de peluquería a disposición de todos los residentes del centro y usuarios de centro de día. El servicio de peluquería se ofrece tres días a la semana, casi siempre los lunes, martes y miércoles, y en él se realizan todo tipo de peinados, cortes de pelo, moldeados, tintes o depilación, tanto a hombres como a mujeres. La sala de peluquería es bastante amplia, cuenta con un espejo grande, dos secadores fijos y dos lavabos. Nuestros residentes y usuarios de centro de día pueden disponer de este servicio cuando ellos lo necesitan solicitando cita previa a las auxiliares de los módulos de convivencia, para así poder organizar la agenda. Este servicio también



La sala de peluquería.

se ofrece en los diferentes módulos del centro, para facilitar la accesibilidad a aquellos residentes que, por distintos motivos, no pueden acudir a la sala de peluquería. Esperamos que disfrutéis de este servicio que ofertamos en el centro y que os veáis todos muy guapos.

QUIÉN ES QUIÉN

Elena Benito, psicóloga

Elena ha regresado de nuevo a nuestro centro.

Edad: 39 años.

En Don Quijote desde: 2010.

Lo mejor de Don Quijote: Los compañeros.

Virtud: Soy optimista.

Defecto: La inquietud.

Aficiones: El deporte, el senderismo y mi familia.

Libro: Los pilares de la Tierra.

Película: Braveheart y Pretty Woman.

Grupo de música: María Robles.

Comida favorita: La tortilla de patatas.



RECUERDOS

El casino de Tomelloso

El famoso casino de Tomelloso está ubicado en una de las céntricas calles de la localidad y se inauguró en 1902. Durante todos estos años, su actividad principal ha sido la de ser un espacio de ocio y disfrute para personas jubiladas. Además, en este espacioso edificio se han llevado a cabo multitud de actividades socioculturales como jornadas, charlas, espacios de reflexión, presentaciones de libros, etc. Tras unos años en los que el servicio de cafetería y bar estuvieron inactivos, actualmente vuelve a prestar sus servicios ofreciendo un menú diario “apto para todos los bolsillos”.

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 Convalescència 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.