

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

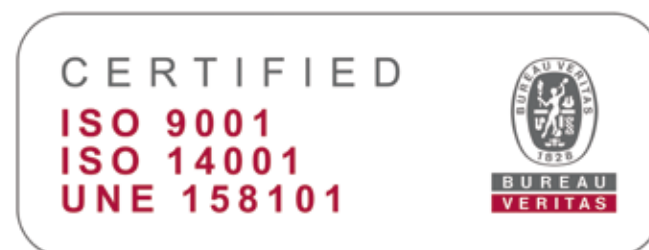


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en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

Las actividades intergeneracionales, las preferidas por nuestros mayores

Jóvenes y residentes se juntaron durante 3 días para compartir emociones en las pasadas Navidades.

Una vez más nuestros mayores fueron testigos y transmisores de uno de los valores fundamentales de la educación de los más jóvenes. Estamos hablando del cariño y del respeto de los jóvenes hacia las personas mayores. Cada día de las pasadas Navidades, un grupo de 30 jóvenes del Colegio Público Las Lomas nos visitó con mucha alegría y caras de sorpresa por conocer una gran casa. A la entrada de El Balconcillo un gran grupo de mayores les esperaba cada día con los brazos abiertos para recibir su llegada y poder compartir con los alumnos el regalo más preciado, el tiempo y el cariño. Tras recibir a los jóvenes en la sala polivalente y formar grupos junto con la terapeuta y el animador, los jóvenes y los mayores realizaron una visita guiada por todas las estancias del centro. En



Jóvenes y mayores disfrutando juntos de las actividades intergeneracionales.

está gran ocasión pudieron tener el privilegio de conocer a todos y cada uno de nuestros profesionales y sus maravillosas profesiones. También junto con nuestros mayores, que pudieron expresar sus experiencias y sentir cómo se les acompaña en el día a día, consiguiendo formar una gran familia.

Actividad inmersiva a través de nuestras gafas virtuales

Las nuevas tecnologías trasladan a nuestros mayores en una experiencia llena de sensaciones.

A través de nuestras pantallas y gafas virtuales, nuestros mayores experimentaron la realidad paralela que les infunden estas tecnologías. Gracias a estas herramientas pudieron ser partícipes de una excursión a diversos lugares, compartir momentos vividos de jóvenes y con ello trabajar la memoria y la reminiscencia. Además, esta iniciativa les ofrece la oportunidad conocer ciudades, pueblos y museos tanto de nuestro país como de fuera. Las experiencias dejaron opiniones de “una pasada”, “una maravilla”, “la mejor experiencia para poder visitar mi pueblo”, “quiero repetir”, y un largo etcétera de sensaciones un tanto curiosas para nuestros mayores, puesto que las nuevas tecnologías no suelen entrar dentro de sus costumbres.



Usando las gafas virtuales.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Programas de mantenimiento, gerontogimnasia, masoterapia, tratamientos específicos, mecanoterapia, área específica de tratamiento de pacientes neurológicos, área funcional de sillas de ruedas y ayudas técnicas.

Terapia ocupacional

Programas de reeducación en AVD básicas, programas de memoria y específicos, área funcional de sillas de ruedas y ayudas técnicas.

Animación sociocultural

Actividades lúdicas de ocio y tiempo libre, ludoterapia, ergoterapia, excursiones y actividades de música.

Psicología

Taller de autoayuda, comprensión de la realidad, de memoria y reforzamiento de conductas positivas.

SERVICIOS

Podología

Dos días al mes, preguntar los días y horarios en recepción.

Peluquería

Lunes y martes comienzo a las 11:00 h.

Oficio religioso

Todos los miércoles alternando las plantas del centro. Cada miércoles se realizará en la planta que corresponda.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

Terapia asistida con animales.
Coro musical.
Día Internacional de la Mujer.
Día Internacional de Acción por los Ríos.
Fiesta de la primavera.
Cumpleaños de marzo.

Abril

Amavir en familia: Facilitación y manejo emocional.
Feria de Abril.
Huerto terapéutico.
Terapia asistida con animales.
Día Mundial de la Madre Tierra.
Bingo extra Feria de Abril.
Manualidad cruz de mayo.
Excursión al mini zoo.



CUMPLEAÑOS



Marzo

01/03 Ángel Calleja
02/03 Carmen Cebrián
03/03 Julio Henche
04/03 Soledad de Lis
04/03 Luisa Limia
08/03 Francisco Gabaldón
09/03 Arturo García
12/03 Aurora Fernández
14/03 Josefa González
17/03 Teodora Abad
17/03 Josefina Dongil
20/03 Juan Antonio Cortijo
20/03 M.^a Dolores de Blas
22/03 Benito Remiro
26/03 Francisca de Benito
28/03 Ángela Campos
28/03 José Manuel Carvajal
28/03 Juan Toledano
29/03 Isabel Hornero
30/03 Marcelina García
31/03 Rosa Vidal
31/03 María Carrasco

Abril

03/04 Teresa Agua
04/04 Soledad Alonso
05/04 M.^a Luz Tavira
06/04 Marcelina Arance
08/04 Gloria González
09/04 Manuel Recuero
10/04 María Vázquez
11/04 Basilio Jimeno
13/04 Luis del Castillo
20/04 Marina Herranz
21/04 Teresa Fernández
22/04 Ángela García
24/04 José Luis Gregorio
26/04 Mercedes Rodríguez
28/04 María de la Concepción Gadea
28/04 Ángela de Lucas

HOY COMEMOS María Luisa Recio

Puré de patata

INGREDIENTES

Patatas, mantequilla, leche y pimienta negra.

PREPARACIÓN

Cocemos las patatas y cuando estén hechas las pasamos por el chino o batidora y le añadimos la mantequilla, la leche, la pimienta negra y la sal al gusto.



SECRETOS DE MI TIERRA



Barrio de El Alamín, Guadalajara.

El Alamín

El Alamín es un barrio de Guadalajara de origen medieval situado al noreste de la ciudad. En la Edad Media, en la zona donde se asienta el barrio, extramuros a la salida de la Puerta de Bejanque se encontraba el arrabal de El Alamín, poblado por agricultores musulmanes, al igual que el cercano arrabal del agua. A lo largo de los siglos ha ido acogiendo

población procedente de las zonas rurales y que se han dedicado fundamentalmente a la agricultura que se extendía en los alrededores del arrabal. A partir de 1960 comienza un masivo crecimiento del barrio, que recibe la mayor parte de los migrantes del campo a la ciudad. Se produce entonces una profunda reestructuración del barrio, donde se construyen grandes bloques de viviendas que conviven con las casas bajas tradicionales.

AYER Y HOY



Antes

M.ª Luisa es natural de Marchamalo. En la actualidad, su familia está compuesta por sus hijos y las respectivas familias de estos. Hasta su ingreso en El Balconcillo acudían a su domicilio a diario, actualmente la siguen cuidando junto con la nueva familia que ha encontrado en el centro, sus compañeros y los trabajadores que cada día los acompañan.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Marta Lisbona



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Seguimos con muchas ideas, nuevos retos, y sobre todo con muchas ganas de acompañaros. Larga es la lista de actividades que hemos previsto para este 2024, centrándonos en los intereses y experiencias de cada uno de nuestros mayores. Tras empezar un par de meses con mucha fuerza, nuestras agendas ya están organizadas para que, sin duda, este sea un gran año. Una vez más, volvemos a pedir vuestra maravillosa colaboración en todas las actividades previstas para que entre todos consigamos crear un ambiente familiar. Nuestros esfuerzos no tienen límites y día a día nos implicamos para que las rutinas tengan múltiples experiencias y emociones asociadas a acompañar a nuestros mayores, uno de los valores que definen la forma de vida de los trabajadores que forman El Balconcillo. Una vez más, quiero agradecer el compromiso y la confianza depositada en nosotros para que entre todos consigamos crear la idea más cercana a un hogar. Gracias a vuestras muestras de cariño y alegría que cada día representáis. Muchas gracias de nuevo a todas las familias y a los mayores.

COSAS DE CASA

La sala de encuentros terapéuticos más grande de El Balconcillo

120 m² que acogen multitud de actividades cada año.

La sala polivalente de la residencia, situada en la entrada a mano derecha, junto a la capilla, es el lugar donde nos podemos juntar todos, mayores, familiares y trabajadores. Principalmente porque es la única sala con la capacidad para acoger fiestas, reuniones y que ha vivido durante todo este tiempo muchos aniversarios y fiestas de gran tamaño, actuaciones, cines y multitud de actividades celebradas durante estos 16 años. La más significativa de todas y por la que muchos de vosotros la reconoceréis es por las actuaciones musicales y por la celebración de aniversario del centro. Actualmente se ha instalado una pantalla digital con conexión a Internet en la sala que se usará para trabajar con los residentes y para poner cine. También es uno de los lugares frecuentados cada mañana por los mayores del centro de día que trasladan su actividad física a dicha sala, un espacio donde poder realizar multitud de actividades juntos durante todo el año.



La sala polivalente de El Balconcillo durante una de las actuaciones.

QUIÉN ES QUIÉN

Viorica Violeta, auxiliar de enfermería

“Cuidar a los mayores es una vocación y forma de vida”.

Edad: 56 años.

En El Balconcillo desde: 2023.

Lo mejor de El Balconcillo: Los mayores.

Virtud: La alegría.

Defecto: No parar.

Aficiones: Bailar.

Libro: Entre costuras.

Película: Dirty Dancing.

Grupo de música: Rozalén.

Comida favorita: Potaje de bacalao.



RECUERDOS

La floración de nuestro jardín

Recuerdo cómo cada año la llegada de la primavera y con ella el dulce olor de las inmensas flores que florecen durante la estación, así como el sonido de multitud de insectos que durante esta temporada se pueden observar como, por ejemplo, las abejas cuando realizan su polinización. Durante esta estación nos sentimos más felices y con ganas de hacer múltiples actividades en nuestro gran jardín, bajo el sol, aprovechando su calor y la compañía de nuestros profesionales que nos amenizan el día. Es una gran estación para nosotros en la que aprovechamos para cuidar de nuestras plantas.

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.