

# 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



Junta de  
Castilla y León

## ACTUALIDAD

# ¿Nos echamos una pata?

**Ponemos en marcha junto con la Protectora Municipal de Animales un proyecto de acogida para buscarle un hogar definitivo a un perro.**

De la mano de la Protectora Municipal de Animales, hemos puesto en marcha un proyecto de acogida para buscar un hogar definitivo a los perretes que nos asignan. Agus, un perro tranquilo y cariñoso que nos robó el corazón desde el primer momento ya vive con su familia definitiva, y Barri, tan simpático y juguetón, ha encontrado su familia en Toledo. El objetivo del proyecto es que determinados usuarios seleccionados, previamente teniendo en cuenta sus gustos y proyectos de vida, se beneficien de la compañía del perro tanto a nivel emocional, como a nivel físico y cognitivo y que el perro se beneficie de tener un hogar de acogida y personas a su lado para sus cuidados y bienestar. Los residentes llevan a cabo diferentes acciones, tanto directas como indirectas hacia el animal, teniendo en cuenta sus capacidades físicas y psíquicas, y siendo siempre la terapeuta ocupacional la guía y referente para ambos. Los mayores se encargan de paseos programados, alimentación, cepillado e higiene, veterinario, difusión por redes sociales o cartelería dentro de la residencia, talleres de arteterapia con el fin de obtener dinero para la alimentación o gastos del animal, compras de pienso o lo que necesite, y también se encargan de su descanso. Las actividades podrán variar dependiendo de las necesidades del animal y de los usuarios. Cuando se llegue al final del proyecto, que es encontrarle un hogar definitivo y haber trabajado con él la parte emocional y social, repetiremos estas mismas acciones con otro perro, teniendo en cuenta siempre las indicaciones de los veterinarios y del adiestrador del Centro Municipal de Protección de Animales de Valladolid.



Agus con un residente.

## Música para los sentidos

**La asociación Latiendo en Sol ofrece sesiones mensuales para residentes afectados de demencias.**

Las emociones y la memoria musical están entre las últimas capacidades que se pierden por el alzhéimer. De manera mensual, una musicoterapeuta de la asociación Latiendo en Sol realiza sesiones con residentes con demencia y que tienen como objetivo la disminución de la agitación, el estrés y la depresión, favorecer la relajación y la respuesta emocional positiva, mejorar la comunicación, la expresión, la afectividad y el nivel cognitivo. Se escogen canciones significativas de manera que los residentes puedan, en la medida de lo posible, participar realizando actividades de memoria, atención o concentración. Están siendo muy bien acogidas por los mayores que, además, salen de la rutina durante la tarde de la actividad.



Momento de una sesión de musicoterapia.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### De lunes a viernes

Taller de buenos días: orientación a la realidad y taller de prensa.

#### Terapia ocupacional

Actividades de la vida diaria, estimulación sensorial y cognitiva, taller de memoria y motricidad.

#### Psicología

Reminiscencia, habilidades sociales, estimulación cognitiva y sensorial y terapias grupales.

#### Fisioterapia

Electroterapia, terapia respiratoria, mecanoterapia, cinesiterapia, reeducación de la marcha y gerontogimnasia.

**Martes:** actividad intergeneracional en centro infantil.

**Mensuales:** caninoterapia y musicoterapia.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

Pasos de Semana Santa.  
Procesión de Semana Santa.  
Fiesta bienvenida a la primavera.

#### Abril

Feria de Abril.  
Fiesta de Villalar.  
Salida de comida y tardeo.

### SERVICIOS

#### Cafetería

De lunes a domingo.

#### Farmacia

De lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 h.

#### Peluquería

Martes, miércoles, jueves y viernes de 09:30 a 13:30 y de 16:30 a 19:00 h.

#### Podología

Dos veces al mes.

**HOY COMEMOS** Ana M.<sup>a</sup> Tejerina

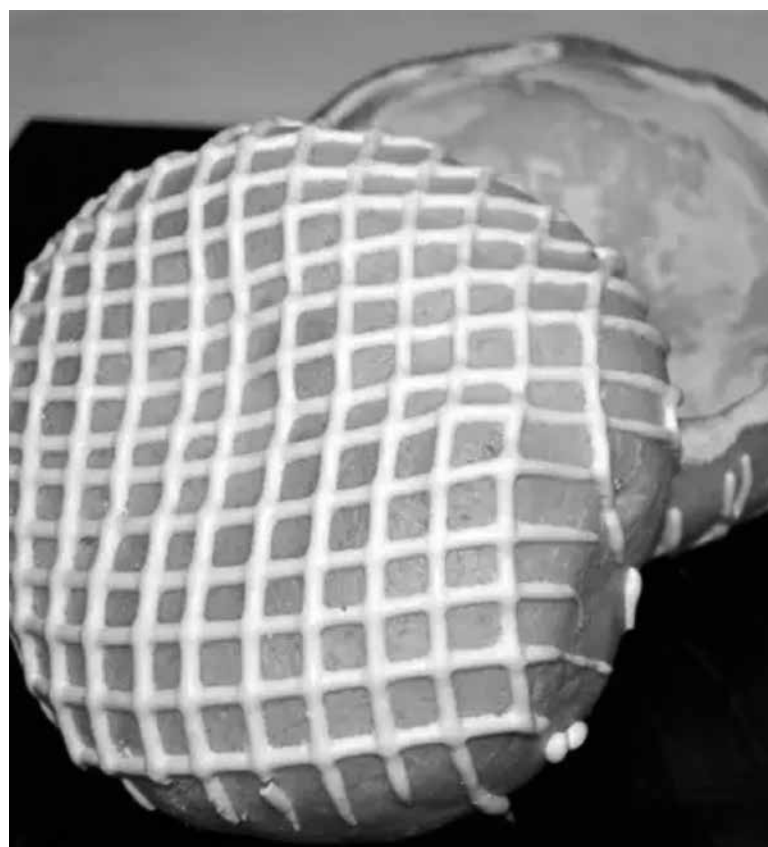
## Ciegas de Valladolid

### INGREDIENTES

Aceite de oliva, garbanzos, harina, levadura, huevos y azúcar.

### PREPARACIÓN

Freímos los garbanzos en el aceite y los retiramos para que el aceite coja sabor. Mezclamos la harina, el azúcar, la levadura, las yemas bien batidas y el aceite con el que hemos freído los garbanzos. Hacemos formas de bola y las metemos al horno hasta que se doren. Ponemos las claras a punto de nieve y bañamos las ciegas en las claras. Volvemos a meter las ciegas al horno unos minutos para que las claras se tuesten un poco y listas para comer.



## CUMPLEAÑOS



### Marzo

03/03 M.<sup>a</sup> Jesús Legido  
03/03 Consuelo Martínez  
04/03 M.<sup>a</sup> Luisa Encinas  
06/03 Felisa Miñambres  
09/03 Francisca Garrido  
10/03 Pilar Álvarez  
10/03 Tomás Arenas  
11/03 José Luis Pereda  
11/03 Aurora Conde  
15/03 Raimundo García  
15/03 Raquel San José  
16/03 Luisa Tabarés  
18/03 M.<sup>a</sup> Pilar Moratinos  
19/03 Amelia Barriguete  
19/03 Elvira Pérez  
23/03 Ángel Luis  
23/03 M.<sup>a</sup> Luz Gutiérrez  
25/03 Paula Vázquez  
26/03 M.<sup>a</sup> Paz Blanco  
27/03 Venancia Navarro  
28/03 Pilar Díez  
28/03 Carmen García  
29/03 Luisa Martínez  
31/03 Fernando Gallego  
31/03 Nacho Urueña

### Abril

01/04 M.<sup>a</sup> Jesús Vela  
05/04 José Luis García  
05/04 Julián Legido  
11/04 Ignacia Rodríguez  
12/04 Patricio Rodríguez  
12/04 Mauro Julio César Crespo  
14/04 Irene Pérez  
14/04 Ana M.<sup>a</sup> Tejerina  
15/04 Luisa Groba  
16/04 Adela Alonso  
16/04 Inmaculada Villullas  
17/04 Sonia Fernández  
19/04 María Nebreda  
21/04 Magdalena Mínguez  
23/04 Victoria Álvarez  
26/04 Senén González  
27/04 José Alonso

**SECRETOS DE MI TIERRA** Laudelina Díaz



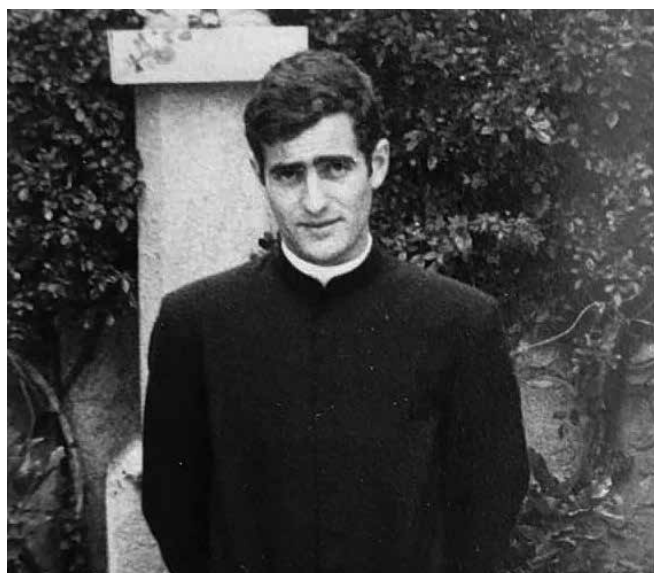
El Museo de la Minería.

# El Entrego

Laudelina Díaz es asturiana, natural de El Entrego, un pueblo minero por excelencia, la mayoría de los vecinos se dedicaban a la minería. La mina generaba mucha riqueza, pero también tragedias derivadas de la du-

reza de estos trabajos. Lo recuerda como un pueblo muy seguro, con un ambiente familiar en el que todos se ayudaban entre sí. Antiguamente solían llegar mercados de otros lugares y hacían una feria “muy guapa” con carruseles. Actualmente, las instalaciones de la mina albergan el Museo de la Minería.

**AYER Y HOY**



## Antes

Domitilo Marcos nació en Bustillo del Páramo de Carrión. Estudió en el Seminario de los Maristas, y como fraile se dedicó a la enseñanza de matemáticas y física y química, sobre todo en Ecuador. Mantiene aún el contacto con muchos de sus alumnos de Ecuador. Regresó a España y “colgó el hábito”. Encontró el amor con una vecina con la que formó su familia. Siempre volcado con ellos, ahora es su familia la que le devuelve todo el cariño y cuidados que él les ofreció.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Luz M.<sup>a</sup> Pelayo



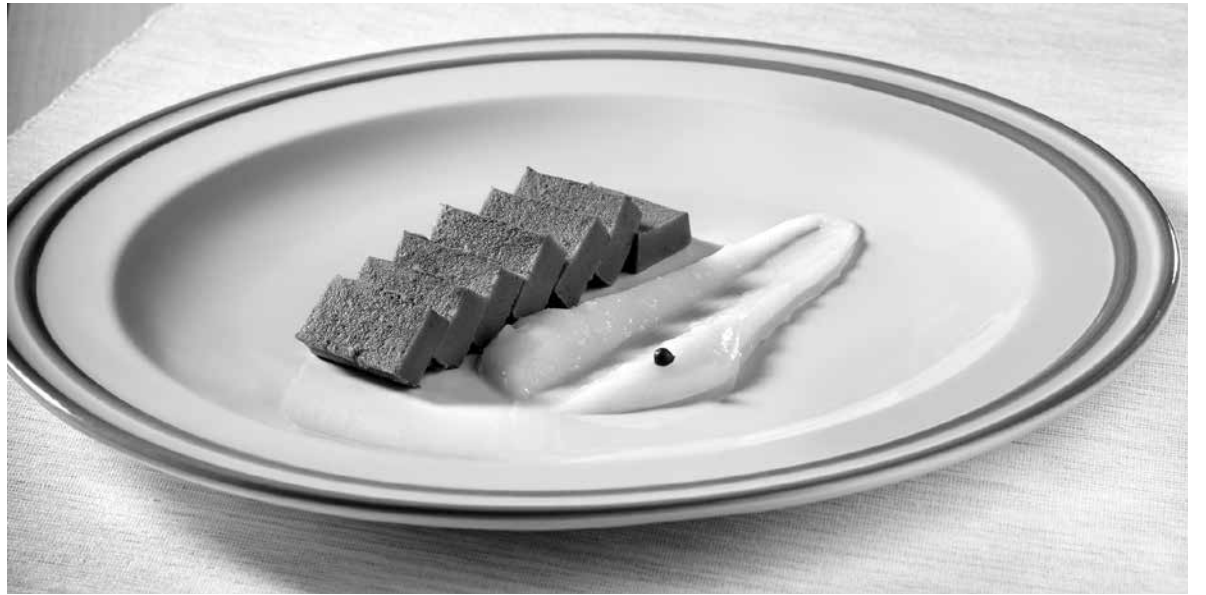
Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Cada vez son más los residentes de Amavir El Encinar del Rey que se implican en la elaboración de este periódico llamado “Nuestra Casa” y es que sin esta colaboración sería imposible poder realizarlo. Nos encanta que pongan en marcha su memoria para recordar las recetas de cocina que más éxito tenían en sus casas, que nos hablen de sus pueblos, que busquen las mejores fotos de su juventud y nos cuenten cómo han sido sus vidas, siempre llenas de historias preciosas que contar, o que escriban alguna poesía, canción o adivinanza que les evoque sentimientos positivos. Todo esto también contribuye como un excelente ejercicio para la memoria. La colaboración de las familias se hace en ocasiones imprescindible, pero cuando llega el periódico, lo repartimos y podemos verlo, vemos que el resultado merece la pena. Del resto de artículos nos encargamos entre todos, porque al final, como todo en esta residencia, es fruto del trabajo en equipo. Os queremos seguir animando a que residentes y familias sigáis colaborando con la misma ilusión, para que cada número del periódico sea esperado con la misma expectación e ilusión por todos.

## COSAS DE CASA

# La importancia de las dietas texturizadas

**Aramark introduce en los menús de Amavir El Encinar del Rey opciones texturizadas y trituradas.**



**Texturizado de estofado de ternera.**

Según datos de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, entre el 10 y 30 % de los mayores de 65 años presenta algún tipo de dificultad en su deglución, llegando al 68 % en relación a la población anciana institucionalizada. La disfagia se define como la sensación de dificultad para deglutir. En función del grado de la misma, una puede ingerir una textura de fácil masticación (texturizada) o totalmente triturada. Amavir El Encinar del Rey de la mano de Aramark introduce las dietas texturizadas y trituradas para aquellos residentes que así lo requieran, favoreciendo con ello que estas personas puedan disfrutar de la comida, además de forma segura y participando en la vida social del centro. Tanto la dieta

texturizada como la triturada se elaboran siempre a partir del menú general manteniendo en cada plato el mismo sabor del producto original y aplicando el mismo tratamiento térmico (plancha, horno, etc.). El personal de cocina, que previamente ha recibido una formación específica, aplica el proceso de modificación a cada uno de los platos que se elaboran, utilizando un equipamiento específico para ello, hasta conseguir el grado de textura requerida. Y para conseguir que la presentación sea más atractiva, y con ello el plato resulte más apetitoso para el residente, se utilizan moldes de distintos formatos y se trabaja la cromoterapia.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Sofia Lanuza Santos, enfermera

**“La empatía es la esencia de una enfermera”.**

**Edad:** 37 años.

**En Amavir desde:** 2009.

**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros.

**Virtud:** La empatía.

**Defecto:** La excesiva puntualidad.

**Aficiones:** Leer, el cine, viajar y hacer puzles.

**Libro:** El jardín olvidado.

**Película:** El diario de Noa.

**Grupo de música:** Maná.

**Comida favorita:** El chocolate.



## RECUERDOS Residentes en 2014

# Himno a la Virgen del Encinar

La Virgen del Encinar  
Es morena y pequeña  
Con su hijo entre los brazos  
Es la madre más bonita.  
A sus plantas nos postramos  
Para sus glorias cantar  
Confiados esperamos  
Misericordia alcanzar.  
¡Oh Virgen del Encinar!  
La más amorosa madre  
Cuídanos hasta el final  
Y nunca desampares.  
En esta hermosa capilla  
Con fervorosos amores  
Todos te damos las gracias  
por tantísimos favores.  
La Virgen del Encinar  
Es morena y pequeña  
Con su hijo en brazos  
Es la madre más bonita.

# 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.