

# 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 CO<sub>2</sub> 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 conjuga 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 concientiar 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”.



**ACTUALIDAD**

# Terapia con animales

## Comenzamos el año con una novedosa intervención con numerosos beneficios.

El pasado 9 de enero se comenzó a llevar a cabo en el centro una novedosa intervención: la terapia asistida con animales, en la que la principal protagonista es, en este caso, una perrita labrador llamada Terra. Estas intervenciones se llevan a cabo una vez a la semana en el salón de actos con un grupo reducido de personas con deterioro cognitivo severo. La terapia con animales es una técnica de intervención cada vez más utilizada en el ámbito de la geriatría y es que son numerosos los beneficios que aporta tanto a nivel físico, como cognitivo, emocional y social, además de ofrecer gran estimulación multisensorial a la persona. Acariciar, peinar, dar de comer y pasear son algunas de las actividades que se llevan a cabo durante las sesiones, facilitando así la interacción de nuestros mayores tanto con el perro como con los demás asistentes. Cabe destacar que los perros utilizados para la intervención son animales sanos, seguros y entrenados para este tipo de actividad.



Nuestra residente, Segunda, interactuando con Terra.

# Una invitación especial

## Cruz Roja hace un reconocimiento a la labor de nuestra empresa.

El pasado 19 de diciembre, Cruz Roja celebró un acto de reconocimiento a empresas al que fuimos invitados por la labor realizada a la hora de crear nuevas oportunidades que cambian vidas de personas por edad, género u origen. El acto, al cual asistieron como representantes Mercedes, directora de la residencia, y Ariadne, trabajadora social del centro, estuvo conducido por Boticaria García y se celebró en el restaurante Ars Natura. Como agradecimiento por nuestra asistencia y quehacer, nuestras representantes obtuvieron un obsequio por parte de la organización el cual podéis contemplar en la recepción del centro.



Mercedes y Ariadne tras la recogida del obsequio.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Lunes a viernes

10:30 - 11:15 h. Rehabilitación funcional y ocio y tiempo libre.

11:15 - 12:00 h. Rehabilitación funcional, ergoterapia, ABVDs, intervención con música, ludoterapia y estimulación cognitiva.

12:00 - 12:45 h. Rehabilitación aguda, estimulación cognitiva, intervención con música, ludoterapia y rehabilitación funcional.

13:00 - 13:30 h. Movilizaciones pasivas.

13:30 - 14:00 h. Reeducación de la marcha y el equilibrio.

15:00 - 16:00 h. Movilizaciones pasivas.

17:00 - 18:00 h. Intervención en trastornos conductuales y estimulación multisensorial.

18:00 - 19:00 h. Intervención en trastornos psicoafectivos, estimulación multisensorial y taller de reminiscencia.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

08/03 Día de la Mujer.

19/03 Día del Padre.

21/03 Fiesta de la primavera y cumpleaños.

#### Abril

23/04 Día del Libro.

25/04 Fiesta de cumpleaños.

## SERVICIOS

#### Podología

Quincenal, de 10:00 a 14:00 h.

#### Peluquería

Lunes y jueves de 09:30 a 17:00 h.

#### Misa

Viernes a las 11:00 h.



## HOY COMEMOS Esther Marzo

# Rollitos de primavera

#### INGREDIENTES

Aceite de girasol, carne picada, cebolla, zanahoria, calabacín, brotes de soja, repollo, láminas de masa filo, salsa de soja y aceite de sésamo.

#### PREPARACIÓN

Cortamos todas las verduras. Freímos la carne con el aceite de girasol y el de sésamo. Añadimos las verduras y a los 5 minutos añadimos la salsa de soja. Retiramos el sofrito en un escurridor. Rellenamos las láminas y le damos una primera vuelta, doblamos los lados hacia dentro y terminamos de enrollarlos. Pincelamos con aceite y horneamos durante 15 minutos.



## CUMPLEAÑOS



#### Marzo

01/03 Julia Fernández

01/03 Ángela Torrecilla

02/03 Pilar del Hoyo

03/03 Juana Sanz

04/03 Piedad Valencia

04/03 María Yunta

08/03 Juan San Juan

10/03 Manuela Medina

11/03 Constantino Cano

11/03 Constantino Pérez

15/03 Julián Moreno

16/03 Rosa Ruiz

16/03 Josefa Ruiz-Capillas

18/03 Julio Yagües

20/03 Segunda López

23/03 Emilia de la Fuente

23/03 Victoriano Abad

28/03 Lucía Ballesteros

28/03 M.ª Carmen Pajarón

28/03 Felisa Rivero

#### Abril

03/04 Ricardo Heras

03/04 Pilar Sierra

04/04 Vicenta de la Fuente

04/04 José Gallarte

04/04 Leocadio Sánchez

05/04 Sagrario Martínez

06/04 Pilar Delgado

06/04 Amparo Martínez

07/04 Aurelio Martínez

07/04 Dolores Villarejo

08/04 Dionisio Martínez

08/04 Dolores Miranzos

14/04 Juliana Gómez

17/04 Jesús Cervera

21/04 M.ª Pilar Ruipérez

22/04 Remedios Mata

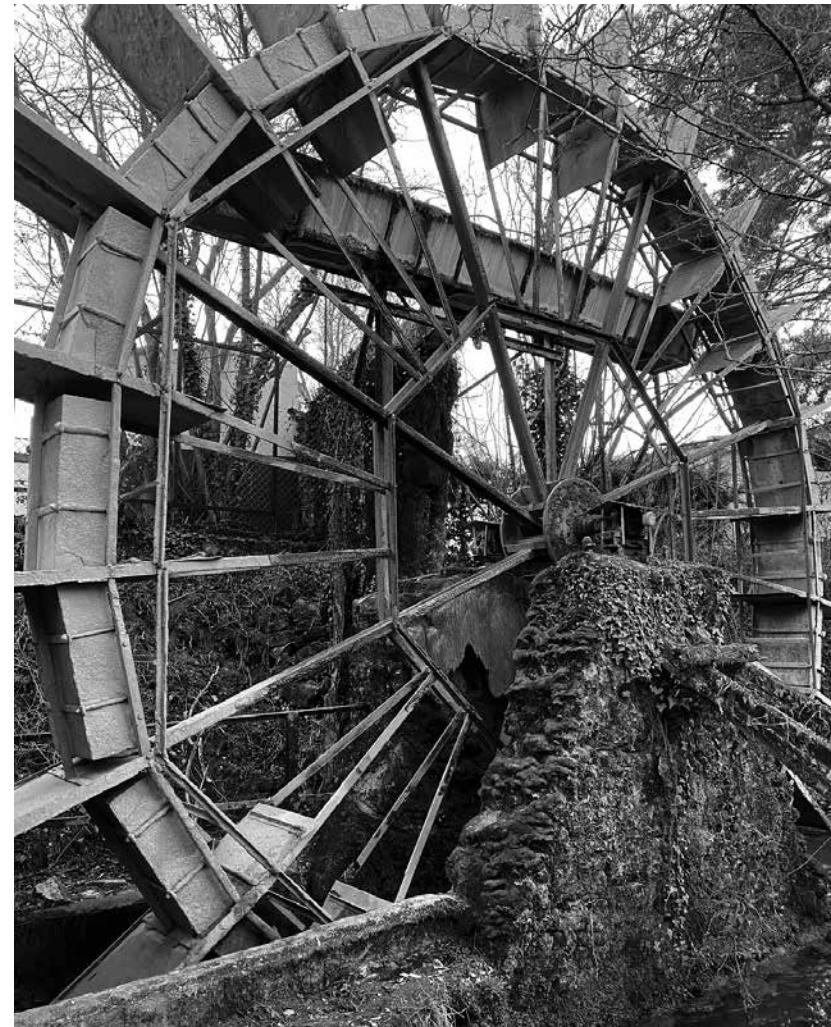
22/04 Luisa Redondo

23/04 Pilar Peláez

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# La noria de Villalba de la Sierra

Esta preciosa noria se encuentra en las orillas del río Júcar, llegando a través de un camino que comienza en el paraje de El Tablazo, muy cerca del hostal del pueblo. Hasta llegar a ella, se puede disfrutar de un maravilloso camino repleto de árboles típicos de la zona tales como chopos o sauces. La noria era originalmente de madera, pero en la actualidad se ve como aparece en la fotografía, de hierro. Además, cabe destacar que la noria todavía sigue funcionando en los meses más calurosos de verano para poder gestionar el riego de los huertos de la zona y, merece mucho la pena realizar el recorrido hasta llegar a ella para poder verla en pleno funcionamiento.



La noria.

**AYER Y HOY****Antes****Después**

Julio Yagües Chacón nació en Madrid el 18 de marzo de 1943, pero también es descendiente de Valdetortola (Cuenca). Julio se ha dedicado toda la vida al oficio de la ebanistería, creando grandes obras como los retablos de muchos pueblos. En la actualidad sigue casado con su mujer Loli y tienen 4 hijos.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Mercedes Cuenca



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Hemos comenzado un nuevo año, y con él una nueva etapa en la que asumiremos nuevos retos y nuevos proyectos que no serán posibles llevar a cabo sin la colaboración de todos vosotros, residentes, familiares y trabajadores. Hemos retomado nuevamente la terapia asistida con perros, que se realiza los martes, esta terapia que como sabéis consiste en intervenciones asistidas por perros, tiene como objetivo principal funcionar como un apoyo y estímulo multisensorial que presenta recursos técnicos que favorecen la estimulación de los usuarios. Además, continuaremos con los modelos Guiados por ti y la Atención centrada en la persona. Esta es la base de nuestro trabajo y con ello buscamos ser merecedores de vuestra confianza y satisfacción. Como es habitual continuaremos con nuestro programa de actividades y reforzaremos las actividades indirectas en planta, para que el ocio y el entretenimiento sean el pilar fundamental de nuestro día a día. Agradecemos la confianza depositada en nosotros y os invitamos a que nos comentéis cualquier sugerencia o asunto que os inquiete o preocupe, seguro que entre todos encontramos una solución satisfactoria. Como siempre, el equipo interdisciplinar y yo misma, estamos a vuestra disposición.

**COSAS DE CASA**

# Damos por finalizadas unas Navidades repletas de actividades

El calendario de adviento, el principal protagonista de estas fiestas.

Con nuestro calendario de adviento particular dimos por inaugurada la temporada navideña el día 1 de diciembre. Fue un mes lleno de actividades en honor a esta época tan bonita del año. Dicho calendario consistía en realizar una actividad diaria relacionada con la Navidad. Las actividades estrella fueron la decoración del centro, la excursión al mercadillo navideño, ‘Artzheimer’ y la visita de los ‘Papá Noeles moteros’, sin olvidar una de nuestras preferidas: las rondallas que tanto amenizan las tardes de nuestros mayores. En esta ocasión, las elegidas fueron ‘Los rondadores’, ‘Los arrabales’ y el ‘Grupo Torcas’. Otra de las actividades que cobra gran importancia en fechas señaladas es el taller de manualidades, en él elaboramos unos bonitos centros de mesa para decorar los días más importantes y también tuvimos un divertido photocall con el que se hicieron fotos para felicitar la Navidad. Pero, sin duda, la actividad más novedosa fue el taller de cocina. En él nuestros mayores disfrutaron de la elaboración de unas



Rondalla ‘Los rondadores’.

riquísimas galletas de Navidad y un árbol de hojaldre relleno de nocilla, ¡delicioso! Tras dar la bienvenida al nuevo año, con nuestros mejores deseos para todos, nos preparamos para recibir a la primavera.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## María Alfaro, enfermera

**María es muy simpática y le gusta interactuar con nuestros residentes.**

**Edad:** 24 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** El cariño de los residentes.

**Virtud:** La empatía.

**Defecto:** La cabezonería.

**Aficiones:** Dibujar y la música.

**Libro:** La ladrona de libros.

**Película:** El diario de Noa.

**Grupo de música:** KASE. O.

**Comida favorita:** Las croquetas.

**RECUERDOS**

## Un poquito de ánimo

Nuestra residente Josefa María Cazorla, natural de Jaén y aficionada a la poesía, nos quiere dedicar unas bonitas palabras con las que desea transmitir un poquito de ánimo para los días grises.

“Habrá días tristes en tu vida, horas que no podrás recordar, pero tras la noche de gran día y con ella podrás olvidar”.

“Lucha por conseguir tus sueños, busca la alegría y la paz, pero ten en cuenta que una amiga es más importante que triunfar”.

“No es más feliz quien más tiene sino el que se conforma con poco”.

# 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 Convalecència 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.