

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

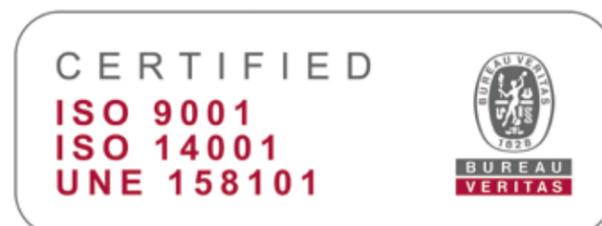


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en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



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Otras Navidades juntos

Bingos especiales, decoraciones, talleres y encuentros intergeneracionales para unas fechas tan emotivas.

Como cada año, celebramos la Navidad todos juntos, como una gran familia. Comenzamos con la decoración de la residencia. Subimos por todas las plantas adornando techos y paredes. En el salón principal, colocamos nuestro belén, realizado por nuestros residentes con material reciclado y montamos nuestro bonito árbol con los adornos que hicimos junto a nuestras familias en un taller de manualidades. Sin darnos cuenta, ya estaban los niños de San Ildefonso cantando los números de la lotería, mientras nosotros tocábamos las panderetas y bailábamos al son de los villancicos. Días después tuvimos nuestro ya tradicional bingo navideño, donde disfrutamos de una mañana muy amena y divertida, en la que unos cuantos agraciados se llevaron un bonito regalo. El 15 de diciembre recibimos la visita del Instituto IES Alarnes de Getafe, pasamos la mañana con los alumnos del centro, quienes entregaron a nuestros residentes una preciosa felicitación navideña con sus mejores deseos para el próximo año. Fue un encuentro intergeneracional muy emotivo, en el que



Navidades en Amavir Getafe.

intercambiaron experiencias y abrazos. Para finalizar una mañana tan bonita, nos sorprendieron con un villancico interpretado en lengua de signos.

Adiós al 2023 por todo lo alto

Los residentes y familiares disfrutaron de las tradicionales preuvas entre brindis y villancicos.

Un año más, los residentes y los familiares que pudieron acompañarnos despidieron el 2023 como si estuvieran en la Puerta de Sol, pero a las 12 de la mañana. Faltaban pocos minutos y había que asegurarse: la megafonía preparada, las uvas bien contadas, el confeti repartido, la sidra puesta a enfriar... Todo estaba listo para recibir el 2024 con alegría. Panderetas, villancicos, nervios, el carrillón, los cuartos, once, doce... ¡Feliz año nuevo! Lo siguiente fueron besos, abrazos, palmadas en la espalda y muchos vasos chocando entre buenos deseos para el 2024. ¡Salud! Y que se cumplan todos vuestros sueños.



Fiesta de las preuvas 2023.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, entrenamiento en Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD's), entrenamiento en actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD), estimulación sensorial, psicomotricidad, laborterapia, donde realizamos diferentes talleres de costura, pintura, repostería, etc.

Fisioterapia

Gerontogimnasia, circuito de rehabilitación, psicomotricidad, tratamientos individuales, fisioterapia respiratoria y electroterapia.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes y miércoles de 09:30 a 13:30 y de 14:30 a 18:30 y los viernes de 09:30 a 13:30 h.

Podología

El servicio de podología es cada 15 días atendiendo las necesidades de nuestros residentes, ya sea por petición propia, familiar o de pauta médica.

HOY COMEMOS Departamento de Fisioterapia

Hummus de edamame

INGREDIENTES

200 g de edamames, 150 g de aguacate, 20 ml de tahini blanco, limón, aceite y sal.

PREPARACIÓN

Hervimos los edamames, los pelamos y reservamos. Pelamos el aguacate y lo reservamos también. En un procesador de alimentos agregamos el zumo de limón, el tahini y la sal. Batimos durante 20 segundos, limpiamos las paredes y volvemos a procesarlo durante otros 20 segundos. Añadimos los edamames, el aguacate y el aceite de oliva. Procesamos durante 1 minuto, lo servimos y finalizamos con semillas de chía, aguacate y crackers para acompañar.



ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

08/03 Celebración del 8M.
19/03 Celebración del Día del Padre.
21/03 Salida cultural.
28/03 Fiesta de cumpleaños.

Abril

11/04 Salida cultural.
18/04 Feria de Abril.
25/04 Fiesta de cumpleaños.

Eucaristía

Todos los sábados por la tarde y fechas especiales como Semana Santa y Navidades siendo el horario a las 17:30 h. Por petición de los familiares el sacerdote también imparte servicios adicionales.

CUMPLEAÑOS



Marzo

01/03 Ángela Sanz
03/03 Cecilia Correas
03/03 Crisanta Castellanos
04/03 Isabel Pujol
04/03 Lucía Ramos
05/03 Juan Antonio Azuaga
07/03 Antonia Ruiz
08/03 Dolores Elipe
10/03 Amelia Martín
11/03 María Antonia Pérez
11/03 Antonio Montes
15/03 Concepción Anselmo
17/03 Josefa Encarnación Isabel Bermejo
20/03 Teodoro Cuevas
20/03 Rosario Letellier
20/03 Gloria Pereira
21/03 José Antonio Castro
21/03 Concepción Romero
22/03 Pedro José Aznar
22/03 Julio Miguel Segado
23/03 Filomena Raimundo
23/03 Juan de Dios Cerrato
26/03 Petra Núñez
31/03 José Jiménez

Abril

04/04 M.^a Ángeles Illán
05/04 Gloria Pérez
08/04 Gonzalo Martín
10/04 M.^a Reposo García
10/04 M.^a Daniela Sanz
11/04 María Téllez
11/04 Isaac Alonso
11/04 Florencia de Castro
12/04 M.^a Carmen Martín Retamal
13/04 Angustias Ruano
13/04 Hermenegilda Rodríguez
13/04 Daniela López
16/04 Josefa Ortega
17/04 Pilar Duaso
21/04 Celedonia Guerra
22/04 M.^a Teresa Candela
24/04 Juana Castrillo
25/04 Isabel Gallego
27/04 Julio Pérez
30/04 M.^a Antonia Lucas

SECRETOS DE MI TIERRA

Papatrigo, el pueblo de Fernanda Sáez Soto

Nuestra querida residente, Fernanda Sáez Soto, nació en el bonito pueblo de Papatrigo, al norte de la provincia de Ávila. Fernanda vivió en Papatrigo hasta que se casó con 24 años, en ese momento, abandonó el pueblo y se vino a Madrid con su esposo. Fernanda cuenta que ya no le quedan familiares allí, pero sí algunos amigos. Recuerda con cariño que, cuando era joven, iba al campo con sus amigos a pasar el día cuando se organizaban las romerías. Sus padres y hermanos eran de allí, y se dedicaban a trabajar las tierras. También menciona las fiestas patronales, que eran muy concurridas. Fernanda también nos cuenta que,



Ermita de Montalvo en Papatrigo.

durante la guerra, el pueblo fue bombardeado, y falleció una joven en el transcurso del bombardeo. También recuerda con alegría que este pasado verano, una de sus hijas la llevó a una casa rural cercana, y que pasaron a visitarlo de nuevo.

AYER Y HOY



Antes

Celedonia nació hace 86 años en Santa Cruz de Retamar, un bonito pueblo de Toledo. Allí, con 15 años conoció a Vidal, quien fue el amor de su vida. Cuatro años después se casaron y se vinieron a vivir a Leganés, donde nacieron y criaron a sus tres hijas. Estuvieron casados 60 maravillosos años. Lleva un año en la residencia y ya se ha ganado el cariño de todos nosotros. Es generosa, buena, cariñosa y muy familiar. Le encanta el baile y disfrutar de la compañía de sus seres queridos.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

Alfredo Lobato



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Espero que estéis bien. Parece que vamos dejando atrás estos meses de mucho frío, y cada vez está más cerca la primavera, los días han vuelto a ser más largos y hay más luz en nuestras vidas. Hemos empezado este año con mucha fuerza realizando nuevas actividades en la residencia y centro de día, que están gustando mucho a nuestros mayores. Aprovechando la llegada del buen tiempo y de temperaturas más agradables, volveremos a hacer pequeñas excursiones al aire libre, además de las que hacemos en el centro, o fuera del mismo, a lugares cerrados como el cine o la bolera. Estamos poniendo en marcha un nuevo sistema de llamadores en las habitaciones con el objetivo de mejorar la comunicación, así como facilitar el trabajo al personal. Siguiendo el modelo de atención residencial marcado por la compañía, Guiados por ti, se está trabajando en una nueva figura que es el profesional de referencia, así como la implantación de nuevas actividades indirectas en las unidades de convivencia. Gracias por confiar en nosotros y feliz primavera.

COSAS DE CASA

Irma Caballero gana el segundo premio del Concurso de Postales Navideñas

Nuestra residente obtiene un reconocimiento artístico otorgado por la Comunidad de Madrid.

Como ya es tradición los últimos años en Navidad, la Comunidad de Madrid realiza un Concurso de Postales y Belenes Navideños, organizado por la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Varias de nuestras residencias han participado en este concurso. Concretamente, nuestra residente Irma Caballero, recibió el segundo premio de este concurso por su participación con una postal realizada por ella con mucho cariño y dedicación. La postal que realizó Irma consta de dos niños agarrados de la mano jugando juntos con la nieve. Irma fue a recibir el premio por su postal y disfrutó mucho de ese momento. Irma es una gran artista, en su habitación se pueden ver varias obras de arte que ha realizado. Le gusta dibujar paisajes, el mar, e incluso algún desnudo. Transmite tranquilidad y paz con sus cuadros. Es un placer contar con sus obras de arte en nuestra residencia.



Irma recibiendo el premio.

QUIÉN ES QUIÉN

Irena Yancodoba, limpieza

Es todo simpatía y amabilidad.

Edad: 50 años.

En Amavir desde: 2020.

Lo mejor de Amavir: Los cuidados que reciben los residentes.

Virtud: La simpatía.

Defecto: Soy muy obstinada.

Aficiones: La cocina.

Libro: Harry Potter.

Película: Servir y proteger.

Grupo de música: Scorpions.

Comida favorita: Tortilla de patata.



RECUERDOS Araceli de Don Pablos

Recuerdos de Alemania

Nuestra querida residente, Araceli de Don Pablos, recuerda con mucho cariño los años que estuvo viviendo en Alemania. Su marido trabajaba en la empresa Braun y junto con sus dos hijas, vivían todos en la ciudad de Frankfurt. Nos cuenta que se adaptó fácilmente a su país de acogida y que de las cosas que más le gustaban de la sociedad alemana era la libertad con la que vivían. Eso sí, a pesar de encontrarse como pez en el agua entre los germanos, deja claro que, a la hora de comer, en su mesa el menú era siempre patrio, pues donde esté un buen cocido que se quite cualquier bratwurst.

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.