

# 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

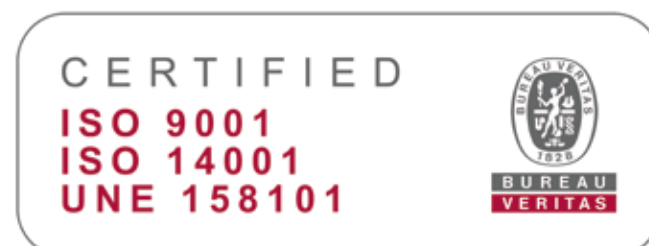


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en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



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



## ACTUALIDAD

# Actividad intergeneracional conjuntamente con la Fundación Marcet

## Disfrutamos del joven talento de nuestros vecinos.

El pasado mes de diciembre nos coordinamos con la Fundación Marcet para realizar una actividad conjunta con nuestros residentes y con un grupo de jóvenes con mucha ilusión por felicitar la Navidad a cada uno de nuestros mayores. Los jóvenes de la fundación hicieron una demostración de todos sus talentos. Se realizó una demostración de piano por parte de dos de ellos, la cual nos emocionó a cada uno de nosotros. Ofrecieron un concierto de musicoterapia tocando piezas superconocidas como el Para Elisa de Beethoven. También, al ser una fundación encargada de entrenar futuras promesas del fútbol, nos enseñaron sus grandes habilidades con el balón. Finalmente, entregaron una tarjeta de Navidad personalizada a nuestros residentes. Fue una actividad con un trasfondo pedagógico que ayudó a conectar a los mayores con los jóvenes de ahora ofreciéndoles una actividad sistémica para sentir que no son un lastre y que el entorno que les rodea también se acuerda de ellos. Los jóvenes se pasearon por cada una de nuestras plantas, teniendo un espacio de intimidad y comunicación con ellos. Fue algo muy bonito.



Pianista de la fundación Marcet.

# Día de Reyes

## Recibimos una visita muy especial de Sus Majestades de Oriente.

Como ya es tradición, los Reyes Magos hicieron una aparición estelar en nuestra residencia para sacarles una sonrisa a cada uno de nuestros mayores. Sus Majestades hicieron entrega de un regalo muy especial y muy calentito a cada uno. El tour real empezó por la 4.ª planta donde nuestros residentes ya esperaban con ansias la visita. Siguió por la tercera, luego por la segunda y finalmente nuestros residentes de la primera planta. Fue muy especial poder presenciar la alegría que se dibujaba en sus rostros. Se trata de un momento muy especial y que les conecta con su entorno. Al final, compartir momentos con tanto peso emocional ayuda a enfatizar el sentimiento de grupo entre ellos.



Nuestros queridos tres Reyes Magos.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Reeducación de la marcha, tratamiento del dolor, mantenimiento, potenciación de la bipedestación y transferencias, psicomotricidad, tratamientos individualizados, tratamiento de encamados, refuerzo muscular, equilibrio y coordinación.

#### Psicología

Psicoestimulación severa, psicoestimulación moderada, psicoestimulación leve, taller de novas tecnologías, taller de buen día, terapia Montessori, relajación, historia de vida, estimulación sensorial, intervención familia y tratamiento individualizado.

#### Terapia ocupacional

Taller funcional, gerontogimnasia, estimulación sensorial, psicomotricidad, terapia cognitiva y taller de diario.

#### Educación social

Programa socioeducativo basado en: Arteterapia (manualidades), talleres de orientación a la realidad, actividades creativas, lectura de prensa, terapia Montessori, cine, gerontogimnasia, musicoterapia, juegos de mesa, estimulación cognitiva y sensorial.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

08/03 Día de la Mujer.  
09/03 Día Mundial de la Tortilla de Patatas, taller de cocina.  
27/03 Día del Teatro.

#### Abril

15/04 Día del Arte.  
23/04 Sant Jordi.  
29/04 Día de la Danza.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Miércoles 10:00 a 18:00 h.

#### Podología

Jueves de 10:00 a 14:00 h. (Cada 15 días).

#### Misa

Viernes a las 12:00 h en planta -2.



## CUMPLEAÑOS



### Marzo

06/03 Carmen Pons  
08/03 Carme Huguet  
08/03 Jordi Monferrer  
08/03 Ramón Vallés  
09/03 Amelia Capitán  
10/03 Mercedes Cuevas  
11/03 Carmen Netto  
16/03 Pilar Benavente  
18/03 Francisco José Fernández Samper  
18/03 Ana Navarro  
21/03 Milagros Gutiérrez  
20/03 Fiammetta Bacci  
24/03 Juana Santana  
25/03 Anunciación Rodríguez  
28/03 Núria Benedicto  
30/03 José Juan Villa

### Abril

01/04 Rosa Campos  
01/04 José Monge  
04/04 Isabel Díaz  
07/04 Alberto Alonso  
08/04 Demetria Abella  
08/04 Isabel Bautista  
08/04 María Marcos  
08/04 Luis Villanueva  
10/04 Gloria Loras  
13/04 Manuel Salvador  
17/04 Magdalena Polo  
22/04 Salvador Sierra  
24/04 Lluïsa Maqueda  
24/04 Carmen Segura  
26/04 Albert Nomen

## HOY COMEMOS Conchita Gómez

# Merluza en salsa verde

### INGREDIENTES

10 rodajas de merluza, 6 dientes de ajo, un poco de harina, un vaso de vino blanco, 100 ml de caldo de pescado y 4 cucharadas de perejil picado.

### PREPARACIÓN

Salamos las rodajas de merluza por ambos lados y reservamos. Pelamos los dientes de ajo y los picamos muy muy finos. Lavamos el perejil, lo picamos muy finamente con un buen cuchillo hasta que nos queden unas cuatro cucharadas del mismo y reservamos. Cocinamos los ajos y añadimos la harina y el vino. A continuación, echamos el caldo y el perejil. Finalmente ponemos las rodajas de merluza.





**SECRETOS DE MI TIERRA**

**Breda, un pueblo digno de una serie**



La Plaza Mayor de Breda.

En la sección de hoy presentamos un pueblo pequeñito perdido por allá en el Montseny, el cual ha sido el lugar que ha visto crecer a nuestro educador social, Adrià. Breda es un pequeño pueblo de la comarca de la Selva, con una superficie de 5.01 km<sup>2</sup>, en la que viven aproximadamente 4000 habitantes. El pueblo se originó a partir del Monasterio de San Salvador de Breda de carácter benedictino, fundado en 1038 por los vizcondes de

Cabrera y que todavía hoy en día se puede observar y del cual quedan muchos edificios, entre ellos la actual iglesia gótica, o el imponente campanario. En la actualidad, el pueblo todavía se dedica principalmente al barro, junto con una poca actividad industrial que se ha instalado. Además, como dato curioso, ha sido usado como inspiración y escenario para rodar los exteriores de la serie de Televisión de Cataluña, Ventdelplà.

**AYER Y HOY**



**Antes**

La protagonista de esta edición es Manuela Doral. Nuestra residente, que ya ha cumplido los 85 años, nació en Noceda de Cervantes, provincia de Lugo. Vino a los 17 años a Barcelona con su prima para trabajar en el servicio en un hogar. Conoció a su marido, también de Galicia, y tuvieron 2 hijas y 1 hijo. Pasó a trabajar en cocina del Vall d'Hebron, donde también trabajaba su marido y donde actualmente trabajan sus hijas. Siempre quiso que sus hijos tuvieran estudios y no viviesen en el campo como ella tuvo que hacer en Lugo.



**Después**

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Raquel Estévez Navarro



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

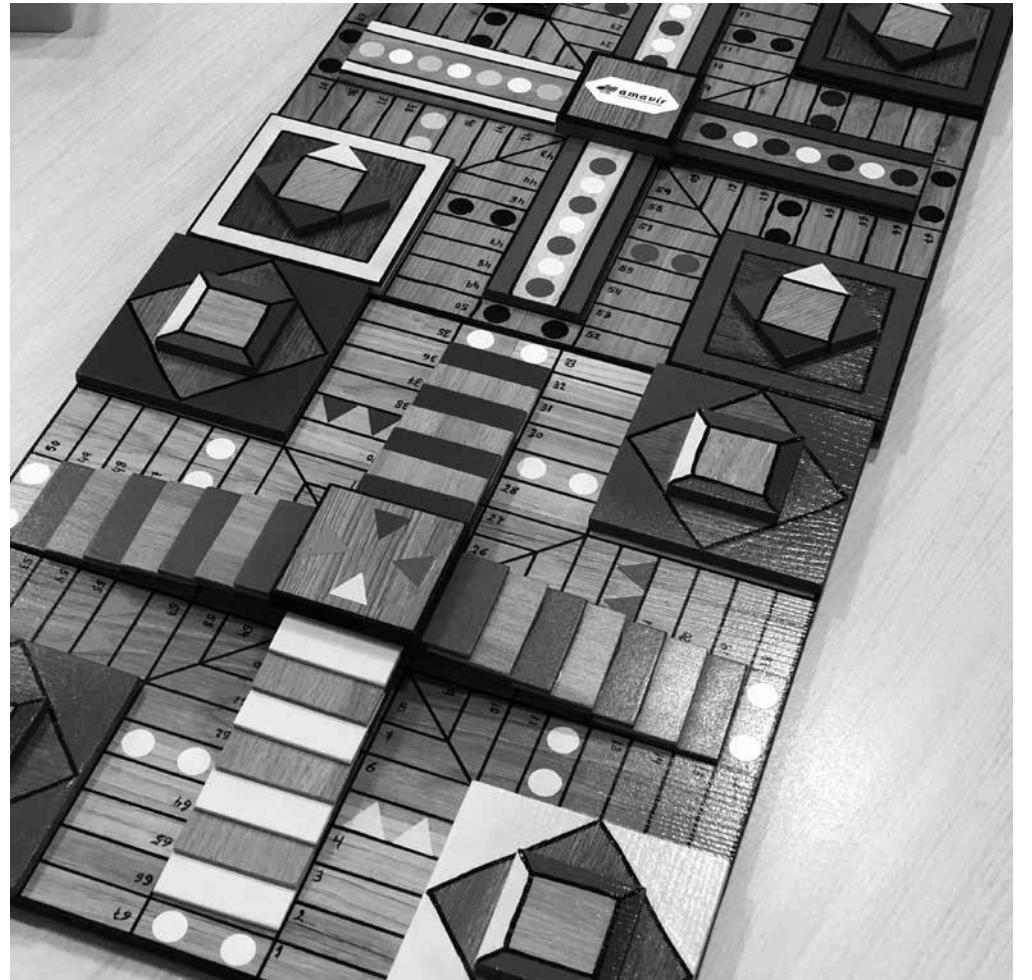
Esta carta me gustaría iniciarla recordándoles a todos que el 19 de marzo celebraremos el aniversario del centro. Han pasado 17 años desde que Amavir Horta abrió sus puertas e inició sus servicios de residencia y centro de día, servicios encaminados a mejorar la calidad de vida y el bienestar de todos nuestros residentes y usuarios de centro de día. Con gran vocación todo el personal del centro disfruta a diario acompañando a nuestros mayores con entrega, dedicación y un gran respeto. Día a día se trabaja desde el centro para mejorar nuestra atención. En aras a ese objetivo, este año se han implantado en el centro las dietas texturizadas y se han mejorado los desayunos y la calidad de nuestros pescados. Además, en 2023 se puso en el aparcamiento un punto de carga para coches eléctricos. Durante estos dos primeros meses nos hemos provisto de más mobiliario para el interior del centro y, cómo no, para el exterior, para poder disfrutar de nuestras terrazas con el máximo confort. Seguimos implantando las actividades indirectas en planta y disfrutando de las planificadas anualmente. Además, seguimos con la implantación del programa Guiados por ti y continuamos trabajando por la mejora continuada en todos los servicios que prestamos. Me gustaría finalizar la carta agradeciendo a residentes y familiares su confianza, apoyo y colaboración; y a los trabajadores, su entrega, dedicación y profesionalidad.

## COSAS DE CASA

# ¿Cómo ayudan a estimular a nuestros mayores los juegos de mesa?

Gracias a la donación de una familia, ahora disponemos de unos tableros de parchís hechos a mano.

Recientemente, la familia de una residente ha donado a nuestro centro unos ejemplares del mítico juego de mesa: el parchís. Lo más asombroso es que son ejemplares hechos a mano por el mismo familiar de dicha residente. Los tableros están realizados con materiales naturales, que a su vez nos sirven para concienciarnos con el cuidado del medioambiente y la reutilización de recursos. Además, eso nos da pie a hablar de lo importante que es la ludoterapia para nuestros residentes. Los juegos de mesa ofrecen a los mayores entornos para el aprendizaje y optimizan los niveles de bienestar subjetivo. Muchos estudios han conseguido demostrar que los juegos de mesa contribuyen a mejorar la calidad de vida y el estado general de salud de los mayores porque activan el cuerpo y la mente. Al actuar como punto de encuentro, les ayudan a romper con su rutina y a combatir la soledad junto a muchas otras actividades.



Parchís hecho a mano.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Celeste Amores, recepcionista de tardes

Redescubrimos a Celeste después de tres años, un amor hecho persona.

**Edad:** 32 años.

**En Amavir desde:** 2019.

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

**Virtud:** La paciencia.

**Defecto:** La exigencia.

**Aficiones:** Bailar, ir al cine y pasear con mi perro.

**Libro:** Harry Potter.

**Película:** Interstellar.

**Grupo de musica:** Coldplay.

**Comida favortita:** Los canelones de mi madre.



## RECUERDOS

## Juegos infantiles de nuestros mayores

Nuestros abuelos y abuelas no tenían teléfonos móviles, ni tablets, ni consolas como tenemos ahora. La imaginación era su mejor compañera de juego y todos los niños y niñas salían a la calle a jugar. Una niña traía las canicas, un niño la cometa... ¡Y entre todos pasaban la tarde! Algunos de estos juegos tan entrañables, seguro que los recordáis o habéis oído hablar de ellos: La rayuela, las canicas, la cometa, la matraca, el trompo o peonza, el yo-yo o las muñecas de trapo. Ahora te suenan, ¿verdad? Sigamos compartiendo estos juegos con nuestros abuelos.



# 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.