

# 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”.





Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# La gala de Navidad, todo un éxito

Los trabajadores del centro convertidos en artistas por un día.



Trabajadores y residentes en la gala navideña de Humanes.

Este año quisimos sorprender a nuestros residentes con una gala de Navidad organizada por todos los trabajadores. Para este día nuestros profesionales realizaron varias actuaciones, las cuales estuvieron ensayando previamente durante un mes para que fueran dignas de presentar a nuestros queridos mayores. Nuestras compañeras auxiliares

realizaron la escena de la película *Mamá mía!* que les salió estupendamente. El equipo técnico realizó varios bailes, entre ellos uno de Bollywood con caracterización incluida. También realizamos un baile de lo más navideño junto con los residentes. Pero esas no fueron todas las sorpresas, las niñas de una compañera también se animaron a

participar, conquistándonos a todos con su salero. Para finalizar, brindamos todos con un chupito de Málaga virgen. Fue una experiencia muy bonita en la que pudimos compartir momentos todos juntos y, por eso, no descartamos seguir realizando este tipo de actividades organizadas por todo el equipo para nuestros mayores.

## Espacios con sentido

### Nueva instalación del sistema multisensorial en la unidad de Paseo del Mar.

Hace unos meses se instaló en nuestra unidad de Paseo del Mar el sistema multisensorial, el cual estimula a nuestros residentes desde varias áreas como la auditiva, la visual y la emocional. Cada técnico lo trabaja desde su ámbito para alcanzar los objetivos. Por ejemplo, nuestras fisioterapeutas proyectan en la gran pantalla un vídeo de paisajes mientras nuestros residentes lo contemplan y a la vez hacen ejercicio con los pedales. La animadora, sin embargo, trabaja la atención con los diversos juegos que tiene el ordenador. Nuestro objetivo es conseguir que este programa ayude a nuestros residentes a mejorar su calidad de vida en el centro.



Terapias multisensoriales.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Animación sociocultural

Cine, manualidades/labores, bingo. música/vídeos, juegos de mesa, coro, cuentacuentos y tradición oral.

#### Fisioterapia

Gerontogimnasia, psicomotricidad, fisioterapia en gimnasio (mecanoterapia, electrotterapia y cinesiterapia) y fisioterapia en planta (paseos, encamados y movilizaciones).

#### Psicología

Taller de psicoestimulación, taller de estimulación sensorial, taller de nuevas tecnologías, taller de lectura, tratamiento individual, estado de ánimo y tratamiento alteración de conducta.

#### Terapia ocupacional

Psicomotricidad, terapia cognitiva, rehabilitación funcional, estimulación sensorial, actividades instrumentales de la vida diaria (tareas del hogar y arreglo personal), actividades básicas de la vida diaria (reentrenamiento en alimentación, baño, aseo y vestido) y adaptación del entorno.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

Día de la Mujer.  
Concurso de tortilla de patatas.  
San Patricio.  
Día del Padre.  
Celebración de cumpleaños.

#### Abril

Semana cultural.  
Salida cultural.  
Celebración de cumpleaños.

## SERVICIOS

#### Peluquería

Martes durante todo el día.

#### Podología

Martes de 10:00 a 14:00 h.

#### Misa

Martes a las 18:00 y sábado a las 11:00 h.



## CUMPLEAÑOS



#### Marzo

01/03 Ángela Fernández  
01/03 M.ª Jesús López  
05/03 Ángeles Romero  
10/03 Victorio Herrero  
12/03 Gregorio González  
12/03 Pilar González  
14/03 Francisco Retamosa  
19/03 Josefa Cristina de la Calle  
21/03 M.ª Aurelia Fernández  
22/03 Francisca Hernán  
24/03 Mercedes González  
25/03 Encarnación Sánchez  
27/03 Julia Morales

#### Abril

01/04 María Arenas  
01/04 Juana Varela  
04/04 Fuencisla Anaya  
10/04 Marina González  
12/04 M.ª del Carmen del Blanco  
15/04 Manuel Alcaide  
16/04 Nicolasa Ortega  
18/04 Andrea Rodríguez  
23/04 Carmen Gómez  
24/04 Francisca Maroto  
27/04 Concepción Petra Herrero

## HOY COMEMOS Antonia Iniesta

# Zarangollo

#### INGREDIENTES

Ajos, patatas, pimentón dulce y harina de pitos (harina de maíz).

#### PREPARACIÓN

Primero hacemos el sofrito de ajos, echamos las patatas con los ajos y añadimos el pimentón dulce. Echamos agua para cocer todo y dejamos que se haga la patata. Una vez cocida añadimos la harina de pitos (harina de maíz) y dejamos que se mezcle con la patata.



**SECRETOS DE MI TIERRA** Josefa Rodríguez

Caldereta extremeña, típica de Granja de Torrehermosa.

## Las fiestas y tradiciones de Granja de Torrehermosa

Nuestra residente Josefa nos relata las fiestas más importantes de su pueblo pacense, Granja de Torrehermosa. Del 15 al 19 de septiembre se celebra una gran feria en honor al patrón del pueblo: Jesús del Gran Poder. En estas ferias se montan casetas para las verbenas, se pone

un circo y también hay atracciones para los niños y los jóvenes. Antiguamente las fiestas se celebraban en agosto y se juntaban todos los granjeros. La comida típica y que destaca en estas fiestas es la caldereta extremeña y se acompaña de un buen vino.

**AYER Y HOY****Antes****Después**

Joaquín nació en Madrid y vivió en Vallecas. Conoció a su mujer de joven. Cuando se casaron, a sus 25 años, se fueron a vivir a Parla, después a Leganés, a Fuenlabrada y a Carranque en Toledo. Tuvieron 5 hijos. Joaquín se ha dedicado toda la vida a su gran pasión: la mecánica de automóviles. Trabajó en la Peugeot, aunque también arreglaba coches a vecinos y conocidos. Han sido un matrimonio unido al que le ha gustado ir al teatro y a conciertos de música. A día de hoy, en Amavir Humanes, no hay día en el que su mujer no venga a visitarle.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Manuela Peña



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Acabamos de concluir la semana de Carnavales, en la que hemos podido disfrutar, con muchas risas y diversión, de nuestros residentes y trabajadores disfrazados dándole alegría al centro. El Departamento de Animación sociocultural, como en cada festividad, saca todo lo mejor de sí mismo y del resto de departamentos del centro para poder ofrecer a nuestros residentes actividades mágicas. En este número quisiera destacar un nuevo taller que el Departamento de Fisioterapia ha puesto en marcha: las fisiosevillanas. Nuestras fisioterapeutas realizan un taller basado en movimientos de flamenco para trabajar a nivel físico con nuestros residentes. Para darle color a esta iniciativa, las fisioterapeutas se caracterizan de flamencas y realizan la actividad con música que acompaña a los movimientos. Es un taller que favorece, aparte de la movilidad, la atención, la memoria y las relaciones sociales. Os animamos a que acudáis a una de las sesiones y disfrutéis con nosotros. Un fuerte abrazo.

**COSAS DE CASA**

# Decoración navideña del centro

## Todos colaboramos a la hora de elaborar la decoración navideña.

Estas Navidades en Amavir Humanes decoramos con adornos navideños, no solo las plantas y zonas comunes, sino también las puertas de cada departamento. Cada uno de los departamentos decidió una temática navideña diferente, por supuesto, y decoró su puerta con diversos materiales para dar a la residencia un ambiente más acogedor y navideño en esas fechas. Para ello, se utilizaron tanto adornos reciclados de otros años, como nuevos adornos realizados con materiales de reciclaje. Gracias a Mariola, nuestra compañera de limpieza, y a Patricia, nuestra animadora, nuestra residencia recicgó diferentes materiales como ramas de los árboles para crear preciosos centros de mesa, estropajos para dar la impresión de nieve en diferentes objetos o cartón para



La decoración navideña hecha por nuestras residentes.

crear nuevos y divertidos adornos para el árbol. Gracias a la implicación de todos, la Navidad tuvo un encanto y una decoración diferente en nuestro centro.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Lucía Logrosan, auxiliar de enfermería

### “Juntos formamos un gran equipo”.

**Edad:** 26 años.

**En Amavir desde:** 2018.

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

**Virtud:** Soy empática.

**Defecto:** Soy impaciente.

**Aficiones:** Bailar.

**Libro:** Flores en la tormenta, de Laura Kinsale.

**Película:** La sirenita.

**Grupo de música:** Karol G.

**Comida favorita:** El cocido madrileño.

**RECUERDOS**

## Un trabajo apasionante

Nuestra residente D.<sup>a</sup> María Ruiz recuerda con nostalgia la época en la que trabajó en una empresa de tipografía. Comenzó siendo la encargada de hacer los carteles, ya que tenía una letra muy bonita, pero gracias a su inquietud de querer seguir aprendiendo y su buen hacer fue nombrada secretaria. Ella tenía conocimientos de mecanografía y taquigrafía porque había recibido clases en una academia. Nos cuenta orgullosa cómo le apasionaba este trabajo y lo bien valorada que se sentía. A los veinticuatro años, cuando se casó, dejó de trabajar fuera de casa para dedicarse de lleno a la familia.

# 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.