

# 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

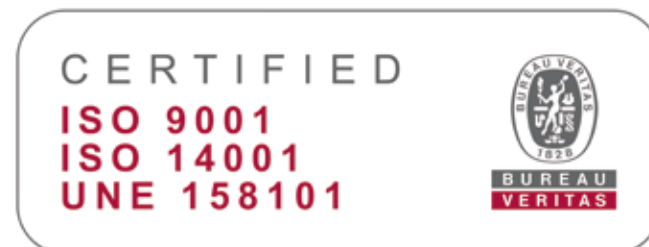


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en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



## ACTUALIDAD

# Un recorrido por las actividades más destacadas de las pasadas Navidades

**Decoración del centro, talleres de manualidades y de repostería o actuaciones musicales, numerosas han sido las actividades que hemos disfrutado durante los últimos meses del año.**

La primavera está a punto de llamar a nuestra puerta y, en el centro, ya estamos preparados para disfrutar de una época que, a buen seguro, estará llena de buenos momentos, tantos como los que hemos vivido estos meses que dejamos atrás, donde ha habido cabida para multitud de actividades compartidas con familiares y amigos. Entre las más destacadas, los talleres de manualidades donde, además de realizar bonitos adornos para decorar el centro, también elaboramos saquitos de lavanda para aromatizar nuestros armarios. Tuvimos tiempo para ponernos de lo más dulces con un taller de repostería en el que elaboramos unas ricas galletas de mantequilla. Ni qué decir tiene que no sobró ninguna. Tampoco quisimos faltar a nuestra



Un momento del taller de repostería elaborando galletas de mantequilla.

cita con las actuaciones musicales, recibiendo la visita de la excelente coral de Espinal, encargada de cerrar el ciclo de conciertos navideños en nuestra residencia. Y, por supuesto, Sus Majestades los Reyes Magos, fieles a su cita de todos los años, nos dejaron obsequios y regalos. ¡Qué más se puede pedir! Sin duda, en el centro seguiremos apostando por este tipo de actividades que tanta alegría nos producen.

## Cumpleaños centenario en Amavir Ibañeta

**Con mucha ilusión hemos celebrado el cumpleaños de nuestra querida Nilda, residente en el centro.**

El pasado 30 de enero, Nilda Gradín soplabas las velas de su onomástica celebrando su cumpleaños centenario. Una fecha de lo más especial que nadie quiso perderse; y es que la residente, que lleva más de 4 años con nosotros, es muy querida en el centro. Por eso, el resto de las compañeras y los compañeros no dudaron en sorprenderla con una decoración preparada por ellos mismos donde no faltaron carteles, globos, buenos deseos y, sobre todo, mucho cariño compartido en este día. Para poner la guinda a esta bonita jornada, una rica tarta de chocolate que, todos juntos, nos comimos tan a gusto. ¡Feliz cumpleaños!



La residente soplando las velas.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Lunes**

Fisioterapia y ensayo de coro.

**Martes**

Fisioterapia, gimnasia grupal y ensayo de coro.

**Miércoles**

Fisioterapia y ensayo de coro.

**Jueves**

Fisioterapia, gimnasia grupal y ensayo de coro.

**Viernes**

Fisioterapia.

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Marzo**

Día de la Mujer.  
Celebración de Semana Santa.  
Cumpleaños del mes.

**Abril**

Día Internacional del libro.  
Cumpleaños del mes.

**SERVICIOS****Peluquería**

Una vez a la semana.

**Podología**

Una vez al mes.

**Misa**

Todos los viernes.

**CUMPLEAÑOS****Marzo**

01/03 Ángel Alzate  
02/03 Ángel Inda  
04/03 Remigia Marco  
05/03 Joaquina Noáin  
18/03 Juan José Echevertz  
21/03 José Antonio Vergara

**Abril**

04/04 Ana M.<sup>a</sup> Muñoz  
06/04 Rosalía Linzoáin  
08/04 Ángel M.<sup>a</sup> Erro  
09/04 Miguel Verano  
11/04 Carmen Navarro  
18/04 Isabel Belza  
18/04 María Torrado  
24/04 Marcelina Landa  
25/04 Maite Esnoz  
26/04 Josefina Ernaga

**HOY COMEMOS** Maritxu Equisoain

# Sopa de verduras

**INGREDIENTES**

Puerro, zanahoria, patatas, aceite, sal y pasta para sopa.

**PREPARACIÓN**

Cocemos con un poquito de sal el puerro, la zanahoria y la patata para conseguir el caldo de verduras. Una vez cocido, podemos reservar las verduras para otra receta y con el caldo conseguido hacemos la pasta para sopa que más nos guste. Cuando vayamos a servir, le echamos un chorrito de aceite y listo.



## SECRETOS DE MI TIERRA



Los Jardines de la Taconera.

# Los Jardines de la Taconera de Pamplona

Los Jardines de la Taconera de Pamplona fueron diseñados en 1830. Su baluarte, fue construido como refuerzo defensivo tras la construcción de la Ciudadela. Hacia el año 1940 ya no tenía sentido como fortaleza defensiva y se convirtió en zona de paseo. Entre los árboles de este parque destacan esbeltas hayas, frondosos magnolios y singulares ginkgos biloba. Acompañando el paseo, encontramos laureles, acebos y una secuoya gigante de 40 metros de altura. Uno de los árboles más llamativos es la sófora japónica, que se encuentra en el antiguo quios-

co. La parte central está formada por un jardín de flores con toda la gama de colores y texturas posibles que van cambiando según la estación. Pero si hay algo que llama la atención de los más pequeños son los diversos animales que conviven en los fosos del antiguo baluarte, los patos, los cisnes, los ciervos, los pavos reales, los faisanes y las gallinas, entre otros. El jardín también es un pequeño museo al aire libre en el que varias esculturas lo adornan desde las alturas. ¿Quién no ha paseado por sus alrededores viendo sus flores, árboles y animales?

## AYER Y HOY



### Antes

Antiguamente las cocinas eran de carbón y los hornos de piedra. La comida no se guardaba en la nevera, muchos tenían que ingeniárselas para mantenerla. Se intentaban conservar los alimentos en aceite o en seco, y en el campo, las frutas y verduras se sumergían en el río atadas a una cuerda. Actualmente, las cocinas cuentan con vitrocerámicas, campanas extractoras (que ayudan a eliminar los olores y humos), frigoríficos que enfrían la comida durante días e incluso dispensan cubitos de hielo.



### Después

## CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Zalba



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Hoy hablamos de envejecimiento, que lo definimos de manera intuitiva, bien por observarlo a nuestro alrededor o por experimentarlo en nuestra misma persona. El envejecimiento es una etapa de la vida conocida por el deterioro progresivo de los procesos fisiológicos y por esto, la sensibilidad de las personas mayores es mayor y deben de recibir unos cuidados en relación y consonancia con la etapa de la vida que les ha tocado vivir protegiendo su vulnerabilidad y potenciando los cuidados con calidad humana. A menudo me pregunto sobre qué quieren otras personas de nosotros, cómo quieren que les cuidemos. Nuestros residentes nos manifiestan que necesitan ayuda para seguir manteniendo su autonomía, que quieren seguir siendo dueños de su envejecimiento y de sus ganas de vivir. Para eso necesitan, que nosotros, los profesionales que les atendemos, los tratemos con respeto, defendamos su dignidad como persona independientemente de cuál sea su estado físico o cognitivo. “¡Acompañeme, cuídeme, atiéndame! No permita que me rodee la soledad”, esta es una de las frases que nos transmiten nuestros usuarios y que refleja muy bien lo que esperan de nosotros. Esta es la tarea que nos toca realizar y el reto que nos ponemos día a día todos los profesionales del centro.

## COSAS DE CASA

# Biblioteca de Espinal

## Servicio de libros a domicilio.

En Amavir Ibañeta tenemos a varios residentes apasionados de la lectura y, aunque contamos con una biblioteca particular, desde el pueblo de Espinal nos ofrecen el servicio de “biblioteca a domicilio”. Sin duda es un servicio muy apropiado porque no todos tienen la oportunidad de salir muy a menudo de la residencia, y es por eso que cada jueves, siempre que haya demanda, se acercan con los libros solicitados. El servicio de préstamo a domicilio queda restringido a los pueblos de la zona, pero todo el mundo es bienvenido a la biblioteca y puede beneficiarse del resto de servicios.



La furgoneta de la biblioteca a domicilio.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Janire Echandi, fisioterapeuta

**Alegre, atenta y siempre dispuesta a echarnos una mano.**

**Edad:** 27 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** Los residentes y el entorno natural donde se ubica.

**Virtud:** Soy empática.

**Defecto:** Soy rencorosa.

**Aficiones:** El ganchillo, el mundo del motor y el senderismo.

**Libro:** Trilogía del Baztán.

**Película:** Spirit, el corcel indomable.

**Grupo de música:** Nøgen.

**Comida favorita:** La lasaña.



## RECUERDOS

# ¿Lo adivinas?

Agudiza tu ingenio y presta mucha atención para resolver las siguientes adivinanzas:

Blancas palomitas que bajan del cielo y quedan en agua cuando tocan el suelo. ¿Qué es?

**La nieve.**

Tengo cinco habitaciones y en cada una, un inquilino, en invierno cuando hace frío todos andan calentitos ¿Qué es?

**Los guantes.**

Por fuera muy colorido, por dentro una sorpresa, un lazo y una cinta, y el nombre de un ser querido lleva. ¿Qué es?

**Un regalo.**

Me pones y me quitas, me tomas y me dejas, conmigo no tiritas y estoy hecho de madejas. ¿Qué es?

**El jersey.**

# 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.