

# 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**

# Disfrutamos de las Navidades Mágicas de Torrejón

**El esperado 19 de diciembre, ¡nos fuimos de excursión!**

Este año en La Alameda decidimos festejar la época navideña de una manera un tanto especial. Los meses previos a diciembre, estuvimos pensando qué eventos llevar a cabo en los que pudieran disfrutar tanto residentes como usuarios y familiares. Ya en diciembre, comenzamos con actuaciones y la apertura de nuestro mercadillo solidario, pero a mitad de mes, concretamente el día 19, decidimos realizar una excursión a la localidad de Torrejón de Ardoz para visitar las Mágicas Navidades que tanto caracterizan a esta ciudad. Allí, algunos de nuestros residentes pudieron disfrutar de todo el alumbrado, de la exhibición de luz musical de la Puerta Mágica y del belén, entre muchos otros espacios tematizados. Posteriormente, tras visitar todo ello, nos fuimos al Parque Corredor, donde se deleitaron con una rica cena en buena compañía. Al regresar al centro manifestaron la emoción de pasar una gran tarde



Nuestros residentes llenos de ilusión y emoción.

y disfrutar de la Navidad de una manera diferente respecto a otros años. Además, y no por ello menos importante, expresaron sus deseos de poder volver a repetir la experiencia el próximo año, ya que fue una tarde muy satisfactoria para todos ellos.

# 20º aniversario de La Alameda

**Celebramos los veinte años por todo lo alto.**

El 4 de diciembre quisimos conmemorar nuestro 20º aniversario de una manera un tanto especial. Por la mañana repartimos los premios de miss y míster simpatía, elegancia y colaboración tanto a residentes como usuarios del centro residencial. Todo ello fue amenizado con música, que consiguió animarlos a salir a bailar junto con algunos de los profesionales del equipo que conforman La Alameda. Después, celebramos una comida especial en la que nuestros residentes y usuarios se pudieron deleitar con un consistente arroz y unas deliciosas carrilleras. Para despedir este día tan especial para todos nosotros, recibimos la visita de Susana Moreno, quien nos hizo disfrutar de su música y sus bailes.



Premiando a nuestros residentes en el 20º aniversario.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Fisioterapia**

Lunes a viernes: Masoterapia, cinesiterapia, vendaje funcional y neuromuscular, termoterapia, crioterapia, electroterapia, estiramientos miotendinosos, tratamiento de puntos gatillo, reeducación de la marcha, fisioterapia respiratoria, fisioterapia neurológica, etc.

**Terapia ocupacional**

Lunes a viernes: Gerontogimnasia y psicomotricidad, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, ludoterapia, laborterapia, terapia funcional y prevención de inmovilismo, taller de relajación, etc.

**Animación sociocultural**

Bingo, videofórum, etc.

**SERVICIOS****Peluquería**

Jueves de 10:00 a 19:00 h.

**Podología**

Una vez al mes.

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

08/03 Día Internacional de la Mujer.  
14/03 Excursión.  
19/03 Día del Padre.  
19/03 Día Mundial del Trabajo Social.  
20/03 Equinoccio de primavera.  
26/03 Taller de torrijas por Semana Santa.  
27/03 Cumpleaños del mes.

**Abril**

11/04 Día Mundial del Parkinson.  
19/04 Feria del Abril.  
26/04 Cumpleaños del mes.

**CUMPLEAÑOS****Marzo**

02/03 Lucía Llorente  
03/03 Francisca García-Risco  
06/03 Manuela Familiar  
08/03 Francisca Jiménez  
09/03 Francisco Aguilar  
12/03 Gregoria Maroto  
13/03 María Ropero  
16/03 Samuel Bermejo  
17/03 Ángeles Crespo  
19/03 José Luis Santamaría  
22/03 María Entrenas  
24/03 Jesús López

**Abril**

08/04 Isabel González  
14/04 Petra Lamparero  
16/04 Deogracias Martín  
18/04 Isabel Rodríguez  
20/04 Cecilio Velázquez  
21/04 José Hermosilla  
22/04 Salvelio Temprado  
24/04 Feliciano González  
25/04 Felicitación Montero  
27/04 Anastasia Fuertes  
28/04 Carmen Fernández

**HOY COMEMOS** Joaquín Serrano**Pisto manchego****INGREDIENTES**

1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 4 tomates, 1 calabacín y aceite.

**PREPARACIÓN**

En una sartén echamos aceite y lo ponemos a calentar. A continuación, picamos la cebolla y el ajo y lo pochamos durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, picamos el pimiento rojo y el verde y los añadimos. Por último, 10 minutos después, añadimos el tomate que previamente hemos pelado y troceado junto con el calabacín. Lo dejamos cocer 30 minutos y lo tenemos listo.



Residentes haciendo pisto.

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Preuvas

Como cada año, en La Alameda nos gusta anticiparnos al último día del año celebrando las preuvas. En esta ocasión no solo queríamos hacer la repartición de uvas, sino también, amenizar la mañana con el famoso cotillón que tanto caracteriza a esta fecha y, disfrutar así de una jornada diferente a la rutina diaria. Comenzamos con los preparativos ambientando la estancia con temática musical que los propios residentes fueron eligiendo. A su vez, fuimos colocando diferentes elementos navideños de fin de año y, posteriormente, dimos paso al reparto de uvas. A las doce, sonaron las esperadas campanadas de La Alameda y nos comimos las uvas para poner punto y final a un año más y comenzar con ganas e ilusión el nuevo año 2024.



¡A ver qué nos depara este 2024!

**AYER Y HOY**

## Antes

Manuel nació en Azuqueca de Henares hace 28 años y ha vivido toda la vida aquí. Lleva trabajando en La Alameda 4 años. Tiene dos hijos y está felizmente casado. Es técnico en atención a personas en situación de dependencia. Lo que más le gusta de su trabajo es el trato directo con los residentes. Es cinturón negro de defensa personal y le gusta mucho la música, los videojuegos y viajar.

## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Natividad Bernal Rodríguez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En primer lugar, quiero dar las gracias al equipo de profesionales que formamos la familia de La Alameda, por su gran labor, trabajo y esfuerzo que día tras día desempeñan por el bienestar de nuestros residentes y usuarios. Dejamos atrás unos meses de intensa actividad navideña, donde hemos visitado las Mágicas Navidades de Torrejón y disfrutado de actuaciones navideñas y de nuestro mercadillo solidario. Dimos comienzo a un nuevo año centrándonos y afianzando el modelo de cuidados “Guia-dos por ti”, el cual nos ayuda a conocer más a nuestros residentes con el fin de generar una conexión más cercana entre el residente y el profesional de referencia. En breve llegaremos al equinoccio de primavera tras pasar la época de Carnavales y el Jueves Lardero, fiesta tradicional de nuestro municipio. Posteriormente, disfrutaremos de la Semana Santa, donde se llevarán a cabo diferentes talleres enfocados en estas fechas tan conocidas culturalmente por todos nosotros. En el mes de abril teñiremos nuestro centro de arte y color, ambientando las estancias comunes al más puro estilo andaluz para celebrar la Feria de Sevilla. A la espera de poder disfrutar de todos estos eventos, os invito a que seáis partícipes. Quedando siempre a vuestra disposición, un fuerte abrazo.

**COSAS DE CASA**

# Mercadillo navideño celebrado en La Alameda

**Todo lo que recaudamos va destinado a una buena causa.**

Como de costumbre, la Navidad trajo consigo el tradicional mercadillo navideño. El mercadillo ofrece diferentes elementos de decoración navideña, tales como: cuelga puertas, servilleteros o adornos del árbol, entre otros. Los adornos vendidos fueron creados por nuestros residentes en los diferentes talleres propuestos por los departamentos. Estos tardaron varios meses en fabricarse de forma artesanal y con cariño según se acercaban los meses anteriores a la ansiada Navidad. Los adornos dieron un toque de color y alegría a la residencia alegrando el día a día. El mercadillo se abrió el día 1 de diciembre teniendo una gran acogida entre todas las personas que visitaban el lugar. Se mantuvo abierto toda la Navidad y logramos recaudar fondos. Estos fueron donados a una obra social con el objetivo



Apertura de nuestro mercadillo solidario.

de ayudar a gente que lo necesite. El mercadillo ha tenido un gran éxito como en tiempos pasados, lo que nos lleva a considerarlo una actividad recurrente para esta época.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Salvador Querencia, residente

**“Soy una persona amable y educada que siempre busca ayudar a los demás”.**

**Edad:** 94 años.

**En La Alameda desde:** 2022.

**Lo mejor de La Alameda:** Todo.

**Virtud:** Soy amable.

**Defecto:** Los problemas que tengo de salud.

**Aficiones:** Me gustan mucho los pasatiempos y escuchar la radio.

**Libro:** Cuando era joven leía lo que pillaba, pero ahora ya no leo nada.

**Película:** Me gustan las del oeste.

**Grupo de música:** Juanito Valderrama y Antonio Molina.

**Comida favorita:** Las patatas guisadas.

**RECUERDOS**

## Miel de Peñalver

Durante estas Navidades comentamos con una de nuestras residentes los diferentes dulces típicos de la época, y nos contó que para ella el mejor dulce es la miel. Nació en Peñalver, comenzó a trabajar en la fábrica del pueblo envasando la miel para enviarla a las diferentes localidades. Este pueblo es uno de los que más colmenas tiene y produce la denominada miel de la Alcarria. Elena manifiesta que desde entonces se ha convertido en su dulce favorito, por lo que siempre que puede aprovecha para degustarla.

# 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.