

# 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 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 conjugue la máxima calidad asistencial a sus usuarios con el respeto por nuestro planeta.

CERTIFIED  
ISO 9001  
ISO 14001  
UNE 158101





## 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”.







ACTUALIDAD

# Llega la animación sociocultural a Amavir La Gavia

**Llenando de alegría y diversión nuestra residencia.**

¡Emoción en el aire! Nos complace anunciar la llegada de Claudia, la chispa que transformará nuestra residencia en un lugar lleno de risas y actividades emocionantes. Estamos dando un salto hacia la diversión y la conexión comunitaria con la introducción del nuevo Departamento de Animación sociocultural, ¡y no podríamos estar más emocionados! ¿Qué es la animación sociocultural? Es hacer que cada día sea único y especial. Desde bingos que despiertan la emoción, hasta eventos que conectan corazones. Claudia ha venido para asegurarse de que cada rincón de nuestra residencia rebosará de vitalidad y alegría. Este no es solo un cambio, es el comienzo de un capítulo emocionante y lleno de color en nuestra vida cotidiana. Nuestra nueva animadora desempeñará un papel vital en la planificación y ejecución de una amplia gama de actividades y talleres destinados a satisfacer los diversos intereses y necesidades de nuestros residentes. Esta nueva incorporación trabajará de cerca con



Claudia, animadora sociocultural y Estefanía, psicóloga, en la fiesta del aniversario.

los residentes y el equipo técnico para asegurarse de que las actividades propuestas reflejen sus preferencias y enriquezcan su vida cotidiana. Además, Claudia se encargará de fomentar la participación activa y la creación de lazos afectivos, creando así un ambiente vibrante y enriquecedor para todos. ¡Bienvenidos a la nueva era de la animación y a la felicidad en nuestra querida residencia!

## Nuestro primer aniversario

**365 días de felicidad.**

El 10 de enero de 2024 celebramos nuestro primer aniversario de una manera inolvidable. Durante todo el día, residentes, trabajadores y familias se unieron para conmemorar este momento. Comenzamos realizando un desfile de Miss y Míster, en el que nuestros residentes hicieron un pase de modelos. Un jurado con mucho criterio eligió a los ganadores.

Disfrutamos de un emotivo vídeo en el que pudimos observar los momentos más especiales vividos a lo largo de este primer año. Para culminar la celebración, todos los presentes se deleitaron con un picoteo. Un momento que estuvo lleno de risas, charlas, cantos, bailes y gratitud, creando lazos que hacen de la residencia un hogar cálido y acogedor.



Ascensión de la Rosa y Tomás Felipe Martínez, Miss y Míster La Gavia.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia ocupacional

Rehabilitación funcional, estimulación cognitiva, reeducación en AVD, psicomotricidad y estimulación sensorial.

Fisioterapia

Rehabilitación funcional, psicomotricidad, rehabilitación de patología aguda, movilizaciones, reeducación de la marcha y equilibrio y paseos.

Psicología

Estimulación cognitiva, orientación a la realidad, reminiscencia, intervención psicoafectiva/duelo, gestión alteraciones de conducta, grupo de encuentro y estimulación sensorial.

Animación sociocultural

Ergoterapia, bingo, talleres, eventos, bailes, conciertos, paseos, actividades de ocio y tiempo libre e integración en el entorno.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

Día de la Mujer.  
Fallas.  
Cumpleaños del mes.

Abril

Día Mundial del Arcoíris.  
Día de la Tierra.  
Feria de Abril.

SERVICIOS

Servicio religioso

Eucaristía semanal y atención espiritual.

Peluquería

Infórmese en recepción de horarios y disponibilidad.

Podología

Infórmese en recepción de horarios y disponibilidad.



CUMPLEAÑOS

Marzo

- 01/03 Ángel de la Higuera
- 01/03 Ángela Renieblas
- 01/03 Ángela Monge
- 04/03 Carmen Cabello
- 04/03 Faustina del Hoyo
- 05/03 Lucía Bernal
- 07/03 Agapita Calderón
- 11/03 Ángeles López
- 11/03 Matilde Serna
- 19/03 Josefa Cobisa
- 20/03 Emilio Villanueva
- 24/03 M.ª del Carmen Gómez-Álvarez
- 26/03 José Calvo
- 28/03 José María López
- 28/03 Emiliano Camisón
- 28/03 M.ª Paz García

Abril

- 03/04 Pilar Barahona
- 04/04 Juana de Paz
- 04/04 Cristina Pulido
- 05/04 Luis Gallego
- 07/04 Idolina Rodríguez
- 09/04 Teresa Villa
- 11/04 Juan José García
- 20/04 María Ángeles Alonso
- 22/04 Juana Fernández
- 23/04 Lucía Vera
- 23/04 Maria Teresa Navarrete
- 24/04 Juan Gárgoles

HOY COMEMOS Manuela Ruiz

Callos con jamón

INGREDIENTES

Callos de ternera, tacos de jamón, panceta, chorizo, cebolla, sal, aceite, pimentón y laurel.

PREPARACIÓN

Ponemos en una olla agua, sal y laurel, añadimos los callos y lo dejamos cocer a fuego medio durante media hora aproximadamente. En una sartén sofreímos la cebolla y esperamos a que poche. Añadimos la panceta, el chorizo y el jamón en trozos. Mezclamos los callos escurridos con el sofrito, añadimos un poco de agua de la cocción y hervimos todo junto unos 10 minutos.



SECRETOS DE MI TIERRA

Todos a visitar Castil de Peones

Castil de Peones es el municipio de Mili, una de nuestras residentes. Siempre hace alusión a él por lo orgullosa que se siente de haber nacido y vivido allí durante una bonita época de su vida. En Castil conoció al que fue su querido marido y con quien formó su familia. Siempre cuenta que era el jefe de la estación, el encargado de entregar los billetes para el tren, la estación fue el lugar donde se conocieron. Es un municipio muy pequeño con 26 habitantes, pero con demasiadas cosas que conocer de allí. Pertenece a la provincia de Burgos, se encuentra a 10 kilómetros de Briviesca y a 30 km de la capital burgalesa. A pesar del frío que hace, la gran mayoría de personas que residían en Castil



Castil de Peones, el pueblo de Mili.

de Peones eran labradores. Nuestra residente hace gran referencia a la taberna que había en el pueblo y a la iglesia parroquial de San Pedro Apóstol de la que dependen diversas localidades como Arconada, Bárcena de Bureba, Carcedo de Bureba, Lences de Bureba y Valdearnedo. Os invitamos a ir, visitarlo y que nos contéis vuestra experiencia en allí que, sin duda, será muy gratificante.

AYER Y HOY



Antes

M.ª Luisa Quinzaños nació en 1938, en plena Guerra Civil. Su padre falleció cuando ella tenía 4 años, lo que determinó que siempre estuviese al lado de su madre, incluso durante los 25 años que duró su alzhéimer. M.ª Luisa es hija única y su sueño fue formar una familia numerosa. Estuvo muy presente en la vida de sus 4 hijos, era la típica que se ofrecía de voluntaria para las excursiones y actividades. Su hija Gema, dice que se siente en casa en cuanto le da la mano. La vida es más bonita al lado de personas como ella.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

María Vázquez Sequeiros



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En Amavir, buscamos conseguir que cada persona reciba los cuidados más adecuados a su situación, necesidades y preferencias; por ello, hoy compartimos con todos ustedes nuestro modelo asistencial, que busca fomentar la socialización y organizar actividades para conseguir un envejecimiento activo adaptado a cada caso concreto. Y es que, contar con la compañía de otros residentes es una de las principales ventajas de vivir en una residencia Amavir. Además, el poder mantener contacto con personas en una situación similar a la suya, es nuestra mejor forma de combatir la soledad no deseada, tan frecuente entre las personas mayores. Este es el fundamento de cada una de las unidades de convivencia, en donde nuestros usuarios se unen según su grado de dependencia y características personales, lo que favorece la sociabilización de los residentes al convivir con varias personas que se encuentran en sus mismas condiciones físicas y cognitivas. Nuestros profesionales trabajan cada día por el bienestar de todos ellos, realizando una valoración continua de sus necesidades y preferencias, y así poder adecuar los cuidados en cada etapa, compartiendo con ustedes todo ello, y haciéndoles partícipes de cada cambio, por lo que contamos con sus aportaciones, ya que nos resultan de gran valor. En nombre de todos ellos, les doy las gracias.



COSAS DE CASA

# ¡Los niños nos visitan!

Los encuentros intergeneracionales llenan el centro de vitalidad y vivencias.

En todas las familias, cuando llegan los niños a casa nos revolucionan la vida, parece y da la impresión de que se desordena todo, pero cuando te paras a pensar, en realidad, tenerlos con nosotros es lo mejor que nos puede pasar. Y es que al igual los niños son energía para los mayores, los mayores enseñan a los pequeños a desarrollar la empatía y el respeto hacia otras generaciones. Por eso, en nuestra casa estamos encantados de que vengan a visitarnos en cualquier ocasión. Los encuentros intergeneracionales que celebramos en nuestro centro reportan grandes beneficios a los residentes, promueven el aprendizaje mutuo y el crecimiento personal, así como la conexión y el entendimiento entre diferentes personas. Les invitamos a participar en



Taller intergeneracional de galletas.

nuestras actividades intergeneracionales que están abiertas a todos los niños de la familia Amavir (familiares de residentes y trabajadores del centro, voluntarios, colegios y escuelas infantiles). En Amavir La Gavia, cada vez que vienen los niños cantamos, bailamos, hacemos galletas, salimos de paseo, decoramos la residencia y nos damos muchos abrazos. En definitiva, ¡nos lo pasamos bomba juntos!

QUIÉN ES QUIÉN

## Vanesa de Diego, recepcionista

Siempre con una sonrisa.

- Edad:** 35 años.
- En Amavir desde:** 2022.
- Lo mejor de Amavir:** Los residentes.
- Virtud:** Soy trabajadora.
- Defecto:** Soy maniática.
- Aficiones:** Pintar y dibujar.
- Libro:** La luz.
- Película:** Palmeras en la nieve.
- Grupo de música:** Back Street Boys.
- Comida favorita:** La tortilla de patata.



RECUERDOS

## El día que empezó todo

10 de enero de 2023. Día en el que nuestros primeros residentes cruzaban la puerta de Amavir La Gavia: Pilar Andrés, Lidia Fernández, Lucía Fernández, Ana Díez, María Martínez, África Rico, Encarna Gómez y Josefa Medinilla. Es complicado escoger un solo recuerdo, ya que ha sido un año cargado de experiencias inolvidables: los “abrazos fuertes” de San Valentín, las primeras torrijas, los toros y ¡los toreros! de San Fermín, los bailoteos del cumpleaños, los sustos de Halloween, montar nuestro primer árbol... “Después de los grandes momentos, quedan inolvidables recuerdos”.



# 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.