Nº30 Marzo - Abril 2024

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
BUREAU VERITAS

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 LTGBI (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 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".

amavir
residencia de la marina

Centro con plazas concertadas con
Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

La Marina se llena de magia e ilusión

Recibimos la visita de Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente.

Como broche final a las fiestas navideñas, en La Marina recibimos una visita muy especial: la de Sus Majestades los Reyes Magos quienes, tras su paso por el Hospital Infanta Sofía, hicieron una breve parada en nuestro centro. Fue una jornada cargada de mucha alegría, durante la cual residentes, familiares y trabajadores pudieron compartir la ilusión y la magia de este día tan especial, sobre todo con los más pequeños de la familia, uniendo así varias generaciones. Sin duda alguna, este día no podría haberse llevado a cabo sin la colaboración del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, teniendo el honor de contar con la presencia de parte del Gabinete de la Alcaldía con quienes brindamos con un poquito de cava para celebrar la entrada al nuevo año, que seguro nos deparará grandes cosas. El Día de Reyes no acabó aquí, ya que por la noche volvimos a abrirles las puertas a Sus Majestades para que dejaran los regalos a los residentes a los pies de la cama. ¡Cómo disfrutamos abriéndolos por la mañana! Muchísimas gracias a todos los que colaboraron en hacer este día aún más especial, sin vosotros no seríamos capaces de alcanzar muchas de las metas que nos proponemos, y es que la ilusión no tiene edad.

Sus Majestades junto con los pajes a la salida del centro.

La primera cosecha

El cuidado y el mantenimiento del huerto urbano han dado sus frutos.

Tras mucha dedicación y entrega, por fin nuestro pequeño huerto urbano ha dado su primera cosecha de verduras de invierno. ¡Menuda alegría! Queríamos dar las gracias a todos los que han contribuido al cuidado y mantenimiento de este proyecto. En los próximos días, el Departamento de Animación sociocultural realizará con nuestros residentes un taller de cocina en el que usarán las verduras cosechadas, ¿qué receta harán? Aún no se sabe, pero seguro que estará para chuparse los dedos. Os animamos a seguir participando en este tipo de proyectos que hacen de nuestra residencia un verdadero hogar.

Uno de nuestros maceteros repleto de verduras.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Sábados alternos en horario de mañana. Sesiones de manualidades, bingo, juegos de mesa, celebración de cumpleaños y festividades.

Fisioterapia

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Tratamientos de rehabilitación, reeducación de la marcha, equilibrio, fracturas, etc.

Terapia ocupacional

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Psicomotricidad, estimulación cognitiva y sensorial, atención centrada en la persona, eliminación de sujeciones físicas y actividades significativas.

Psicología

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Estimulación cognitiva, reminiscencia, intervención individual, gestión emocional de la adaptación y el duelo y atención a familiares.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

03/03 Día Mundial de la Vida Silvestre.
05/03 Día de la Eficiencia Energética.
08/03 Día de la Mujer.
15/03 Celebración cumpleaños. Merienda especial y entrega de regalos.
18/03 Día del Padre. Entrega de obsequios.
Salida al exterior.
Taller de manualidad de primavera.
Salida al museo.
Terapia asistida con perros.

Abril

Taller de cocina.
Salida a comer fuera.
Celebración de la Feria de Abril.
Salida a la Dehesa.
19/04 Celebración cumpleaños. Merienda especial y entrega de regalos.
Terapia asistida con perros.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 09:00 a 13:00 h.

Podología

Una vez al mes y según necesidades.

Servicio religioso

Misa programada los viernes de 11:00 a 12:00 h.

HOY COMEMOS Isabel Fernández

Magdalenas

INGREDIENTES

4 huevos, 200 g de azúcar, 250 g de harina, medio vaso de aceite y 1 sobre de levadura.

PREPARACIÓN

Batimos los huevos con el azúcar y echamos el aceite. A continuación, tamizamos la harina con la levadura y la añadimos a la mezcla. Batimos muy bien hasta que la masa quede sin grumos. Echa la masa en moldes individuales hasta la mitad, espolvoreamos azúcar encima y horneamos a 180º C durante unos 25 minutos.

CUMPLEAÑOS

Marzo

03/03 Ángel Rubio
04/03 Matea Lina Casla
07/03 M.ª Carmen Perdomo
09/03 Hilario Culebras
10/03 José Plaza
13/03 Encarnación Muñoz Vadillo
13/03 Natividad Pareja
14/03 José González Mesa
15/03 María Conde
17/03 José Luis Hernández
17/03 Margarita Martínez
18/03 Félix Casero
24/03 Segunda Municio
24/03 Dámaso Peribáñez
27/03 Elvira Herreros
27/03 Gonzala Jiménez
27/03 M.ª Dolores Pizarro
28/03 Dorotea Olmos
30/03 Fernanda Jurado

Abril

05/04 Vicenta Valladolid
09/04 Benito López
10/04 Emérita Plaza
13/04 Concepción Torres
13/04 Francisco Jericó
17/04 Ascensión Redondo
18/04 Resurrección Olmos
20/04 Alicia Ajero
23/04 Sagrario Gallego
23/04 M.ª Nieves Blanco
26/04 Julián Gabaldón
27/04 José María Rodríguez
28/04 Digna Marcote

SECRETOS DE MI TIERRA

El parque de la Fuente del Berro, el pequeño "retiro" de Sagrario Gallego

Encargado por Felipe IV en 1631 y situado en el madrileño barrio de Salamanca, el parque de la Fuente del Berro se encontraba en su momento a las afueras de Madrid y presumía de tener buenas huertas y una reserva de aguas subterráneas que afloraban por la Fuente del Berro. Estas aguas, que decían poseer propiedades curativas, eran transportadas en mulas al Palacio Real e incluso a la Corte de Flandes. Después de pasar por varios propietarios y reformas de todo tipo, incluso de ser en 1900 un parque de atracciones, en la actualidad ocupa más de 13 hectáreas de terreno, donde podemos pasear por los jardines y praderas con desniveles y por sus escaleras rústicas de piedra. Entre los elementos que podemos encontrar destacan el Monumento a Bécquer, la estatua dedicada al poeta Pushkin y un palacete, resquicio de su pasado palaciego. Nuestra querida residente, Sagrario Gallego, tiene predilección por este espacio verde, conociéndolo como "su retiro" ya que le encantaba pasear por él cuando vivía por la zona.

Monumento al poeta Alexander Pushkin.

AYER Y HOY

Antes

Después

Amparo Ruiz Pardo nació el 12 de mayo de 1936 en Hontoba (Guadalajara) en una familia de seis hermanos. Conoció a Mariano a los 18 años, con quien se casó 11 años después. En Madrid tuvieron a sus dos hijos: Amparo y Miguel Ángel. Siempre la verás haciendo algo, ¡solo tienes que pasarte por su habitación para comprobar lo bien que se le da la pintura! Amparo se caracteriza por tener una enorme fuerza de voluntad poniéndole ganas y cariño a todo lo que hace.

CARTA DE LA DIRECTORA

Beatriz Sosa

Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Quisiera aprovechar este espacio para, en primer lugar, agradecer la confianza que tienen depositada en nuestro centro a todos los familiares, residentes y trabajadores que día a día hacen posible que alcancemos los objetivos que nos marcamos cada año para la mejora continua del servicio que prestamos. Quiero dar las gracias en nombre de todo el centro, a aquellas colaboraciones que recibimos en Navidad de manera desinteresada tanto de institutos, parroquia y familias que ayudaron a generar espacios de encuentro a través de la música. Además, como sabéis, el pasado 5 de enero recibimos la visita de Melchor, Gaspar y Baltasar, quienes visitaron a nuestros residentes repartiendo ilusión en una de las mañanas más mágicas del año, gracias al Ayuntamiento de nuestra localidad, San Sebastián de los Reyes, por hacer esto posible. El día de Reyes también fue muy especial gracias a todas las familias que participaron en la propuesta recibida por el centro, trayendo al centro los regalos de nuestros mayores para que los trabajadores los pudieran entregar. Este 2024 viene cargado de líneas de trabajo que van de la mano de conseguir que los mayores vivan como en su casa, convirtiendo el centro en un espacio cálido, acogedor, seguro y familiar. Un cordial saludo y cualquier cosa, estamos a su disposición.

COSAS DE CASA

Soluciones para el dolor de estómago

Además de los medicamentos, existen remedios naturales para combatir estos dolores.

Todos hemos sufrido en algún momento dolor de estómago, sobre todo tras las fiestas navideñas. Estos dolores pueden deberse a múltiples causas: gases, haber comido en exceso o estreñimiento, entre otros. Existen multitud de medicamentos que pueden ayudar a combatir estos dolores, pero también remedios naturales igualmente efectivos. Os dejamos una lista de algunos de estos remedios:

· Beber un poco de agua o chupar trocitos de hielo. Es muy recomendable si presentamos vómitos y/o diarrea.
· Masticar trozos de raíz o hacernos una infusión de jengibre, ya que es un antiinflamatorio natural.
· Beber té de menta, camomila o manzanilla o chupar caramelos de menta.
· Tomar un baño tibio o ponerte un paño caliente en la zona.
· Comer un yogurt natural sin azucarar y sin sabor, ya que contiene muchos prebióticos que protegen el estómago.
· Darse un masaje con la yema de los dedos y haciendo movimientos circulares.
· Evitar acostarse y, de no poder evitarlo, hacerlo con la cabeza elevada.
· Tomar bicarbonato de sodio.

Dolor de estómago.

QUIÉN ES QUIÉN

África Hernández Peñas, recepcionista

"Todo lo que necesitas para lograr tus objetivos está en ti".

Edad: 25 años.
En Amavir desde: 2017.
Lo mejor de Amavir: El trato familiar con todo el mundo.
Virtud: Cariñosa y humilde.
Defecto: Maniática.
Aficiones: Caminar por el campo.
Libro: El niño con el pijama de rayas.
Película: Esta abuela es mi padre.
Grupo de música: Amy Winehouse.
Comida favorita: Arroz con pollo de mi madre.

RECUERDOS

Chistes

• ¿Qué le dice un gusano a otro gusano? Voy a dar una vuelta a la manzana.

• Un gato empieza a ladrar en el tejado de una casa. Otro gato le dice: estás loco ¿por qué ladras en vez de maullar? El gatito le responde: ¿acaso no puedo aprender otro idioma?

• El doctor le dice al paciente: respire profundo que lo voy a auscultar. El paciente le responde: doctor, ¿de quién me va a ocultar si no le debo a nadie?

• Un pez le pregunta a otro pez: ¿qué hace tu mamá? Este le contesta: nada, ¿y la tuya qué hace? Nada también.

• Estás obsesionado con la comida, de verdad. ¿Por qué lo dices croquetamente?

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 Convalescència 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.