

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

Intervención asistida con animales

Los perros han formado parte de la historia de vida de muchos mayores.

En la terapia de intervención asistida con animales tuvimos la presentación oficial de Lluna y Mel. Lluna es una galga y Mel es una golden retriever. Son simpáticas, divertidas y transmiten mucho afecto y alegría. Están entrenadas para realizar actividades y terapias. La actividad la imparte Montse, una profesional de la salud que se encarga de adiestrarlas. Ella es Educadora Canina de Perro de Terapia y Técnica en Intervención Asistida con animales. Su proyecto se llama "Huellas y cariño". Las sesiones se diseñan en función de unos objetivos y de las características de los participantes, así como de sus necesidades. Estar en contacto con estos animales aporta beneficios a nivel físico, cognitivo, emocional y relacional. Este tipo de actividades contribuyen al bienestar integral, mejoran el estado de ánimo y la calidad de vida de los mayores. La demostración de sus habilidades y de su afecto ha dejado a nuestros residentes con muchas ganas de vivir las próximas sesiones.



Lluna y Mel demostrando sus habilidades.

Pide tres deseos

Un proyecto para hacer realidad los sueños de nuestros residentes.

Guiados por ti es un nuevo modelo de atención del Grupo Amavir que otorga protagonismo a los mayores, a sus necesidades, a sus sueños y a lo que les hace felices. Desde este enfoque surge el proyecto Pide tres deseos, con el objetivo principal de realizar actividades en el centro y desde el centro para cumplirlos. Para ello, se ha habilitado un buzón en que se han introducido los tres deseos. Se irán seleccionando y realizando a lo largo del 2024 y, en la medida de lo posible, dentro de la programación de actividades.



María y Julia escribiendo sus deseos.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

De lunes a viernes

Buenos días, fisioterapia, terapia ocupacional, animación sociocultural, psicología.

Lunes

Ocio y tiempo libre, ergoterapia, intervención a la música, ludoterapia, estimulación cognitiva leve y estimulación sensorial, rehabilitación funcional, entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas y programa de reminiscencias.

Martes

Intervención musical, ocio y tiempo libre, ergoterapia centro de día, estimulación cognitiva con y sin deterioro, estimulación sensorial, estimulación multisensorial, rehabilitación funcional, entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas.

Miércoles

Ergoterapia, intervención musical, ocio y tiempo libre, higiene bucodental, estimulación cognitiva, estimulación multisensorial, psicoestimulación, rehabilitación funcional, entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas.

Jueves

Ocio y tiempo libre, ludoterapia, estimulación multisensorial, psicomotricidad, estimulación cognitiva, gerontogimnasia y AV- DInstrumentales.

Viernes

Ocio y tiempo libre, intervención musical en plantas, estimulación sensorial, estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

08/03 Día Internacional de la Mujer.

13/03 Tertulia musical.

19/03 Día del Padre.

20/03 Actuación musical.

28/03-31/03 Oficios de Semana Santa.

Abril

01/04 Pascua de resurrección.

17/04 Tertulia musical.

24/04 Actuación musical.

29/04 Día de la Danza.

SERVICIOS

Peluquería

Martes, miércoles y jueves de 09:30 a 17:30 h.

Podología

Viernes de 09:00 a 14:00 h.

Misa

Jueves a las 17:30 h. Domingos a las 12:00 h.

HOY COMEMOS Residentes de la 2ª planta

Tarta de chocolate

INGREDIENTES

200 g de galletas, mantequilla, chocolate, leche, 2 sobres de cuajada, azúcar y virutas de chocolate blanco para decorar.

PREPARACIÓN

Trituramos bien las galletas pasando por encima un rodillo. Agregamos la mantequilla ligeramente fundida y mezclamos bien para obtener una masa homogénea. Cubrimos la base del molde aplastando bien y guardamos en la nevera para que se endurezca. Calentamos un poco de chocolate con la leche en un cazo y echamos los dos sobres de cuajada, el azúcar y lo dejamos cocinándose por 10 minutos. Removemos bien para que no queden grumos y lo vertemos sobre la base de galletas. Lo dejamos enfriar por 4 horas. Decoramos con virutas de chocolate blanco y lista para servir.



CUMPLEAÑOS

Marzo

01/03 María Ángeles Michel

04/03 M.ª Teresa Laquidain

04/03 Josefina Sanz

07/03 M.ª Jesús Rebollo

13/03 M.ª Pilar Aristu

13/03 José Ignacio Armendia

14/03 Josefina Goldaraz

14/03 Cesáreo Bienvenido Manchado

14/03 Raimundo Urroz

17/03 Benita Ibáñez

19/03 Josefa Gil

22/03 Josefina García

23/03 Fidela de la Cruz

23/03 Manuela Grande

25/03 Eusebio Jiménez

26/03 María Dolores Malo

28/03 Esperanza Juaniz

30/03 María Teresa Ezpeleta

30/03 Juana Lizarraga

Abril

02/04 Juan Ortega

04/04 M.ª Jesús Corretge

05/04 María Julia Sáez

06/04 Begoña Mendía

06/04 Juan Mestre

07/04 Begoña Barricat

07/04 Pedro Tomás Jiménez

07/04 M.ª Gloria Ortiz

08/04 Maximiliano de la Torre

08/04 Rosario Martínez

09/04 Camino Ullate

14/04 M.ª Josefina Martínez

15/04 Lucía San Marcelino

17/04 Encarna Muguero

24/04 M.ª Esther Lacosta

25/04 M.ª Soledad Ardanaz

25/04 Araceli Baez

25/04 M.ª Paz Zabalza

26/04 M.ª Teresa Ardanaz

27/04 M.ª Jesús Vizcay

28/04 M.ª Rosario López

29/04 Villar Alonso

29/04 Guadalupe Sola

30/04 Sofía Amatriain

30/04 Francisco Ros

30/04 Santiago Sádaba

SECRETOS DE MI TIERRA



Corella.

Corella, en la Ribera Navarra

Corella es un municipio situado en la Ribera de Navarra, a 92 km de Pamplona. En este pueblo nació y vivió nuestra residente Emilia Olloqui. El municipio de Corella destaca por sus edificios religiosos de estilo barroco. Las iglesias barrocas de San Miguel y del Rosario, los conventos del Carmen y de Nuestra Señora de Araceli, también la ermita de Nuestra Señora del Villar son algunas muestras de las construcciones religiosas del lugar. Las dependencias del convento de la Encarnación se han habilitado para que albergue el Museo de Arte Sacro. Entre su arquitectura civil destaca la Casa de

las Cadenas, la de Virto de Vera, la de Arrese, el palacio de los Aguado y el Ayuntamiento. También cuenta con dos lagunas, la Estanca y la Estanquilla, en parte naturales y en parte artificiales. El barroco se respira por todos los rincones de la ciudad: sus calles antiguas, sus casas solariegas y sus palacios nos trasladan a épocas de verdadero esplendor económico y social. Corella cuenta con 8629 habitantes, situándose como el segundo más poblado de la Ribera, que goza de un conjunto amplio de servicios: Centro de Salud, Escuela de Arte y Superior de Diseño y bibliotecas, entre otros.

AYER Y HOY



Antes

Jesús Lauroba lleva en nuestro centro desde finales de noviembre del año pasado. Es natural de Aguilar del Río Alhama (La Rioja), pero ha vivido en Pamplona. Tiene dos hijas, Maite y Eva. Le gusta pasear, estar con la familia y disfrutar con la música. En el centro se encuentra a gusto y participa en actividades variadas. También le gusta conversar sobre su pueblo y sobre la agricultura y ganadería, que es a lo que se dedicó en tiempos pasados.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Eugenia Oroz Zubiri



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Es un placer volver a encontrarme con todos vosotros en este rincón para informaros de la programación, noticias y actividades del centro. Por eso, no quiero perder la oportunidad de volver a hablaros de la Atención centrada en la persona, apuesta firme de este centro y en la que cada día vamos dando más pasos. Este modelo introduce dos nuevos roles, que ya os serán familiares, el profesional de referencia y el técnico de referencia. Este es un gran paso, donde se crea un canal de confianza y comunicación de las inquietudes y/o necesidades de cada residente. Por esta razón, nos es grato informaros que todos nuestros residentes cuentan con estas figuras de apoyo en su plan de intervención y que es importante que todos tengáis identificados a vuestros correspondientes referentes. Asimismo, este año queremos dar fuerza y subrayar la importancia de las otras dos herramientas claves para implantar la Atención centrada en la persona, como son: la ficha de gustos y preferencias, y la historia de vida, para conocer a la persona con nombre y apellido, sus rutinas y particularidades. Para que sean herramientas útiles y vivas necesitamos la colaboración de vosotros, los familiares, para que nos ayudéis a conocer esa historia de vida que solo vosotros conocéis y que nos va a ayudar a atender y cuidar mejor al residente. La palabra cuidar tiene el significado de “poner atención a algo o alguien” y viene del latín cogitare = “pensar”, por eso, en Amavir Mutilva, antes de ponernos directamente a atender al residente, queremos “pensarnos con atención” o lo que es lo mismo “cuidarnos”.

COSAS DE CASA

Volvemos con el mercadillo navideño

El dinero recaudado se destinó a un almuerzo festivo para todos los participantes.

Este año continuamos con nuestro tradicional mercadillo navideño. Las personas usuarias de centro de día estuvieron elaborando desde meses atrás muchos productos (principalmente adornos navideños) con sumo detalle y paciencia. Son productos artesanales en los que utilizan principalmente material reciclado como palillos de helados, retales de telas, cápsulas de café, etc. A mediados del mes de diciembre ya tenían material suficiente para la exposición y venta, por lo que pudieron montar el stand con muchos y variados productos. Durante más de una semana, atendieron a todas las personas que acudieron a ver y a comprar. Fueron visitados mayoritariamente por residentes, trabajadores y familiares. La evaluación final fue muy positiva, tanto en número de asistentes como en cantidad de dinero recaudado. Los ingresos obtenidos, al igual que otros años, se destinaron a un almuerzo navideño para compartir entre todas las personas que participaron. Ese día nos reunimos todos alrededor de la misma mesa para disfrutar del encuentro y brindar juntos. El ambiente fue distendido y festivo. Estuvimos cantando villancicos y hubo mucha animación.



Almuerzo navideño con productos elaborados por los usuarios del centro de día.

QUIÉN ES QUIÉN

Miren Iglesias, enfermera

“Me gusta el trato cercano con los residentes, su gratitud nos da la oportunidad de desarrollar empatía”.

Edad: 43 años.

En Amavir desde: 2021.

Lo mejor de Amavir: Sin duda los residentes.

Virtud: La constancia.

Defecto: Ronco, jaja.

Aficiones: El monte, dar paseos con mis perros, la lectura y el vermut de los domingos.

Libro: El corazón helado, de Almudena Grandes.

Película: La chica danesa.

Grupo de música: Joaquín Sabina.

Comida favorita: El arroz con costillas que hace mi marido.



RECUERDOS M.^a Cruz Pagola

Frases célebres

- Vale más sembrar una cosecha nueva, que llorar por la que se perdió.
- Ser feliz es, agradecer cada mañana el milagro de la vida.
- No conozco ningún otro signo de superioridad que la BONDAD.
- El que conoce el arte de vivir consigo mismo, ignora el aburrimiento.
- Ríete y el mundo entero reirá contigo.
- La felicidad no depende en quién eres o qué tienes; depende únicamente en lo que piensas.
- La vida es simple, pero insistimos en hacerla complicada.

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.