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".

Centro con plazas concertadas con

Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Nuestros mayores son "árboles de la sabiduría"

Realizamos el árbol de la vida en colaboración con Medirest.

Nuestro centro colabora de manera frecuente con la empresa de alimentación Medirest. Fruto de estas alianzas realizamos actividades en común con la finalidad de vincular la gastronomía con la época del año en la que estamos. En esta ocasión construimos un árbol precioso lleno de hojas con mensajes positivos fruto de la amistad generada entre los comensales. Algunos de los mensajes fueron: "Este árbol está lleno de nuestro arte", "cada hoja de este árbol es una alegría de mi vida", "somos sabiduría popular", "nuestros ojos brillan más que las estrellas", "qué bien sabe la comida juntos", "comer juntos es compartir la vida", y muchos más. Con actividades como estas, nuestros mayores asocian y estimulan su memoria de manera global. Además, los momentos compartidos alrededor de la mesa en las comidas del día generan un importante vínculo socioafectivo entre compañeros, algo muy importante para nuestros mayores. De estos encuentros surgen comentarios, aportaciones, recuerdos y experiencias con los que se crea una interacción no solo entre ellos, sino también con los familiares. Tenemos numerosos ejemplos gastronómicos con los que contextualizar las diferentes épocas del año y por los que apuesta nuestro servicio de cocina.

Nuestras chicas de oro del centro de día nos saludan con cariño y una estupenda sonrisa.

Taller de arte reciclado

Nuestros mayores, los especialistas en el reciclaje para enfrentarse a la vida.

Durante la semana del medioambiente nuestros residentes se convirtieron en artistas creando diferentes collages a partir de elementos reciclados. La temática a elegir era la naturaleza y, a partir de muestrarios de telas y papel donados al centro, cada uno creó su propia obra utilizando la musicoterapia como medio inspirador. Este ambiente estimulante fomentó la creatividad y la cooperación entre nuestros participantes dando fruto a preciosas imágenes que demuestran que el reutilizar es muy útil. Nuestros mayores compartieron cómo fueron en su tiempo los mejores recicladores para enfrentarse a las necesidades económicas de su época porque, como siempre, tenemos mucho que aprender de ellos.

Nuestros usuarios posan orgullosos con sus obras.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Psicomotricidad, rehabilitación funcional, rehabilitación de patología aguda, reeducación de la marcha y equilibrio y movilizaciones pasivas.

Terapia ocupacional

Entrenamiento y rehabilitación en ABVD´s y AIVD´s, movilizaciones pasivas, rehabilitación funcional y estimulación cognitiva.

Psicología

Tratamiento de alteraciones conductuales y emocionales, estimulación multisensorial, estimulación cognitiva, apoyo familiar y valoraciones psicológicas.

Animación sociocultural

Ergonomía, intervención con la música y movimiento, ludoterapia, actividades de ocio y tiempo libre, cine, juegos variados, conferencias "Los viernes de la residencia", taller de actualidad, excursiones, fiestas, celebraciones y actuaciones, etc.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

01/03 Día Mundial de la Vida Silvestre.
05/03 Día Mundial de la Eficiencia Energética.
08/03 Día Mundial de la Mujer.
14/03 Día Mundial de los Ríos.
15/03 y 22/03 Conferencias FCC "Los viernes de la residencia".
19/03 Día del Padre.
20/03 Día de la Primavera y Día del Libro.
21/03 Día de los Bosques.
29/03 Celebración de los cumpleaños de marzo.

Abril

11/04 Día Mundial de las Aves Migratorias.
12/04 y 19/04 Conferencias FCC "Los viernes de la residencia".
17/04 Día Mundial del Reciclaje.
22/04 Día Mundial del Agua.
26/04 Feria de Abril, cumpleaños de abril y Día Mundial del Árbol.

SERVICIOS

Peluquería

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

Podología

Mensualmente de 10:00 a 19:00 h.

HOY COMEMOS Carmela Gimeno

Patatas revolconas

INGREDIENTES

4 patatas, 2 trozos de panceta, 1 cucharada de pimentón dulce de la Vera, 1 cucharadita de pimentón picante (opcional), sal, hojas de laurel, 1 diente de ajo y aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN

Cocemos las patatas durante 20 minutos para hacer un puré con ellas. Les añadiremos un poco de sal y hojas de laurel. Las retiramos y las enfriamos para poder pelarlas y después machacarlas. Con la panceta en trozos pequeños preparamos torreznos, los retiramos y añadimos el pimentón mezclando todo bien.

Nuestros compañeros Nico y Rubén disfrutando de una deliciosa receta clásica.

CUMPLEAÑOS

Marzo

01/03 Miguel Peinado
03/03 Severiana Felisa Rueda
05/03 Lucila del Cañizo
05/03 Ernesto Muñoz
06/03 Gregoria García
07/03 Julia García
07/03 Manuela Pajuelo
09/03 Pilar García
13/03 Eufrasia Olvera
16/03 M. ª Dolores Gutiérrez
21/03 Francisco Pérez
23/03 Ángeles Cantos
24/03 Rosario Villanueva
25/03 Anunciación González
26/03 Dionisia Calvo
26/03 Manuela Martínez

Abril

01/04 Andrea Herrero
03/04 Sebastián Rodríguez
04/04 Isidora de la Fuente
05/04 Emiliano García
07/04 José Carlos García
11/04 Ángela Fernández
11/04 Vicente Sánchez
12/04 Concepción Salcedo
14/04 M. ª Isabel Fernández
15/04 María Tiganasu
18/04 José Antonio Magaña
20/04 Antonia López
22/04 Juan Antonio Flores
23/04 Agustín Álvarez
25/04 Secundina Vilorio
28/04 M. ª Teresa Crespo
28/04 Manuela Pérez

SECRETOS DE MI TIERRA

Gerardo, nuestro usuario más entusiasta

Aunque Gerardo Martín nació en Mingorría, un pueblo de Ávila, hace 87 años, el pueblo de Los Molinos, le robó el corazón. También recuerda con cariño Sagria y Villalba, lugares donde convivió con su familia. En su juventud, disfrutaba de los encierros y recogía fruta de una finca. Fue al colegio de Artes y Oficios. Tuvo una tienda y taberna familiar donde conoció a su esposa Concha, con la que tuvo un flechazo desde el primer día, refiere que Concha fue su único amor. Desde entonces, veraneaba en su pueblo y disfrutaba de los bailes con ella. Se quedó viudo, pero cuenta con el apoyo de sus dos hijos y sus cuatro nietos. El gusto por la comida le viene de familia, su madre y su abuela eran buenas cocineras. Le encanta colaborar en todas las actividades, es gracioso y conversador.

No importa la edad, lo que hay que tener es alegría.

AYER Y HOY

Antes

Después

María Marquina Manzano es natural de Madrid y tiene 78 años. Sus dos hijas, Lucía y Cristina, junto con sus cuatro nietos son su alegría. Trabajó desde joven en una joyería de Madrid. Es una mujer cariñosa y muy familiar. Se está adaptando muy bien a la residencia viniendo al recurso de centro de día dos veces por semana. Es una mujer muy afable y sociable con sus compañeros. Es una señora extraordinaria y gracias a su forma de ser disfrutamos mucho con ella.

CARTA DE LA DIRECTORA

Jéssica Pérez Sánchez

Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En esta ocasión os saludo con la ilusión de explicaros nuestro modelo de atención asistencial nacido del compromiso de mejora para el bienestar integral de nuestros mayores, se trata de “Guiados por ti” que nace de la firme intención de generar experiencias gratificantes compartidas por la comunidad de la que todos formamos parte importante. El modelo de atención centrada en la persona consiste en el desarrollo de diversas medidas en el entorno físico, social y organizativo, con el fin de promover la calidad de vida de las personas que necesitan cuidados. Los profesionales se relacionan desde el conocimiento de las historias de vida y desde la escucha, buscando oportunidades y apoyos para que cada persona usuaria pueda desarrollar sus capacidades, tener control sobre su vida cotidiana y, en consecuencia, sentirse mejor. Una buena praxis profesional donde el entorno y la provisión de apoyos ejercen un papel primordial. Los entornos hogareños y accesibles, las actividades significativas, las relaciones familiares y sociales, la cercanía a la comunidad y la flexibilidad organizativa se convierten en elementos imprescindibles. El objetivo común que nos mueve a todos es su bienestar integral y en él está nuestra mejor recompensa, enmarcada en un modelo de atención que busca una mejor calidad de vida para las personas que convivimos a diario en nuestro centro, nuestros mayores, sus familias y el equipo de profesionales que trabajamos para ellos. Avanzamos juntos en un presente mejor.

COSAS DE CASA

Joselito, la historia tras la leyenda

Recibimos un producto con sello de calidad y prestigio mundial en Amavir.

José Gómez nació en Salamanca, formando parte de la quinta generación de la familia Joselito, llegando a ser embajador de la marca y artífice de la internacionalización llevando el jamón ibérico por los más destacados restaurantes y tiendas gourmet de más de 50 países. El campo charro salmantino, con sus aires, ganado ibérico, pimentón de la Vera, matices ahumados en sus amplias dehesas bañadas por el río Tormes hacen de este entorno un paraíso enmarcado en la Sierra de Béjar y Gredos en las que el microclima continental ayuda a mejorar, si cabe, el ganado de esta tierra. Durante la visita a Amavir Nuestra Casa nos explicaron los beneficios del jamón ibérico como aporte esencial de los ácidos grasos esenciales que necesitamos en nuestra dieta, haciendo que nuestra alimentación sea nuestra medicina. Si se coge una loncha de jamón y se aprieta la grasa, es importante para notar su calidad que se funda en el dedo, ya que las grasas insaturadas tienen un punto de fusión inferior. El ácido oleico del jamón hace que las propiedades de la carne se puedan comparar con el aceite de oliva haciendo de él un aporte muy interesante. No se puede olvidar la importancia de complementar cualquier aporte proteínico con gran parte de verdura, con una presentación lo más natural posible para completar el producto con las vitaminas necesarias para hacer de nuestros platos un medio de disfrute y salud.

El arte de cortar jamón fue un espectáculo durante la visita de Jamones Joselito a nuestro centro.

QUIÉN ES QUIÉN

Ane Sanz de Galdeano

Nueva fisioterapeuta, un regalo de amabilidad y profesionalidad. Se ha ganado a todos los residentes con su sonrisa tranquila.

Edad: 29 años.
En Amavir desde: 2023.
Lo mejor de Amavir: Los compañeros.
Virtud: La empatía.
Defecto: La empatía también.
Aficiones: Deporte, especialmente el fútbol, viajar, cine y quedar con los amigos.
Libro: Marina, de Carlos Ruiz Zafón.
Película: Pearl Harbour.
Grupo de música: Me gusta todo tipo de música.
Comida favorita: Carrilleras en vino tinto.

RECUERDOS

Nuestra Manuela, llena de bonitos recuerdos

Manoli nos habla del doctor Nelson, un médico del centro de salud de Collado Villalba con el que tanto ella como su familia, mantienen una excelente relación generada por la ayuda ofrecida durante años. Nunca olvidará a su doctor de referencia al que recurrió para solucionar temas familiares difíciles de tratar, pero su gran humanidad y su comprensión pudieron hacer de la relación un regalo para ella y toda su familia. Manuela siempre ha sido una mujer enérgica, activa, querida y valorada entre los que la conocen. Una característica muy suya es haber generado relaciones positivas a lo largo de su vida.

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.