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

ACTUALIDAD

Tradición carnavalesca en Oblatas

Divertidas carrozas e ingeniosos disfraces desfilan durante toda la mañana.

Al igual que en años anteriores, y es que en Amavir Oblatas ya se ha convertido en tradición, celebramos la fiesta de Carnaval a lo grande con nuestro concurso de carrozas. Para ello, las semanas previas se realizó un arduo, pero emocionante trabajo para elegir la temática, preparar las carrozas, los disfraces y mantener el secreto entre unidades. Y es que cada unidad tiene su propia carroza y disfraz acorde a la temática. Las plantas y los equipos de trabajo se formaron mediante un sorteo gestionado desde el Departamento de animación, en el que se distribuyeron el trabajo. En primera planta, ha sido dirigida por Maitane, nuestra terapeuta ocupacional más veterana, e Isolda, fisioterapeuta; con una temática divertida y entrañable. En segunda planta hay dos equipos, uno de ello con Marisol, una de las psicólogas, y Bea, animadora sociocultural. Y en el otro equipo estarán Nerea, terapeuta ocupacional y Gaizka, uno de los fisioterapeutas. En la tercera planta repiten nuestra trabajadora social, Virginia y Ana, también psicóloga del centro. Durante toda la mañana hubo fotos, música y risas, y las diferentes carrozas desfilaron por la residencia para el disfrute de todos. Se pueden contemplar expuestas en la planta baja del centro.

Virginia y Ana con la carroza del equipo ganador el pasado año.

Ciclo de reuniones informativas a familiares

El objetivo de estas reuniones es explicar el programa de trabajo que se llevará a cabo con los residentes.

Para potenciar la comunicación de las familias con el centro Amavir Oblatas, se van a realizar reuniones en las que cada departamento explicará el programa de trabajo que realiza con los residentes y responder a las dudas que puedan plantear los familiares. El Departamento de Psicología y el de Terapia ocupacional comenzaron el ciclo de encuentros y a lo largo del año irán informando el resto de técnicos que forman el equipo multidisciplinar encargados de mejorar el bienestar personal de los residentes.

Reuniones familiares.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Programa de estimulación de la marcha, programa de reeducación de la marcha y equilibrio, programa de reeducación postural y programa de movilizaciones activo-asistidas.

Animación sociocultural

Programa de ergoterapia, programa de ludoterapia, programa de intervención con la música y programa de ocio y tiempo libre.

Psicología

Programa de buenos días, programa de información y formación COVID-19 a usuarios, programa de estimulación cognitiva, programa de habilidades sociales en el comedor, programa de Alteraciones de conducta y programa de trastornos afectivos.

Terapia ocupacional

Programa de buenos días, programa de rehabilitación y readiestramiento de actividades básicas de la vida diaria, programa de rehabilitación y readiestramiento de actividades instrumentales de la vida diaria, programa de rehabilitación funcional, programa de psicomotricidad, programa de estimulación multisensorial y programa de movilizaciones pasivas.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

08/03 Día de la Mujer.
Celebración de cumpleaños del mes.
Programa especial de Semana Santa.

Abril

15/04 – 19/04 Programa especial de la Feria de Abril.
23/04 Feria del Libro.
Celebración de cumpleaños del mes.

SERVICIOS

Podología

Los viernes cada 15 días.

Peluquería

Martes y jueves.

Misa

Domingos.

CUMPLEAÑOS

Marzo

01/03 Ángel López
01/03 Ángela Pérez
01/03 M.ª Jesús Pérez
07/03 Rosa M.ª García de Bordallo
09/03 Fermina Maquirriain
12/03 M.ª Teresa Ramírez
14/03 Celia Berraondo
15/03 Elvira Herrera
20/03 Soledad Simón
21/03 Adoración Vidaondo
22/03 M.ª Ángeles Martínez
23/03 Felisa Goyena
25/03 M.ª del Carmen Muñoz
28/03 Isabel Elizalde
31/03 Resu Eslava

Abril

03/04 Pilar Lozano
08/04 Sole Pérez
10/04 Pedro González
12/04 Rosario Velasco
13/04 Vega Arjona
13/04 Etiennette Soba
15/04 Basi Goicoa
20/04 Josefa Molina
22/04 Manuela Beloqui
25/04 Aurelio Ezcurra
30/04 Antonio Márquez

HOY COMEMOS Nerea Armendáriz, terapeuta ocupacional y Ana Echarri, psicóloga

Trufas de chocolate

INGREDIENTES

Mantequilla, chocolate, nata montada y virutas de chocolate.

PREPARACIÓN

Fundimos el chocolate con la mantequilla en el microondas y mezclamos con la nata montada. Dejamos en la nevera por 1 hora y cuando la masa ya esté fría damos forma a las trufas haciendo bolitas. Decoramos con las virutas de chocolate y las dejamos en la nevera por 2 horas. ¡A disfrutar!

Nuestras residentes en el taller de trufas.

SECRETOS DE MI TIERRA

Los Jardines de la Taconera de Pamplona

Los Jardines de la Taconera.

Los Jardines de la Taconera de Pamplona fueron diseñados en 1830. Su baluarte, fue construido como refuerzo defensivo tras la construcción de la Ciudadela. Hacia el año 1940 ya no tenía sentido como fortaleza defensiva y se convirtió en zona de paseo. Entre los árboles de este parque destacan esbeltas hayas, frondosos magnolios y singulares ginkgos biloba. Acompañando el paseo, encontramos laureles, acebos y una secuoya gigante de 40 metros de altura. Uno de los árboles más llamativos es la sófora japónica, que se encuentra en el antiguo quiosco. La parte central está formada por un jardín de flores con toda la gama de colores y texturas posibles que van cambiando según la estación. Pero si hay algo que llama la atención de los más pequeños son los diversos animales que conviven en los fosos del antiguo baluarte, los patos, los cisnes, los ciervos, los pavos reales, los faisanes y las gallinas, entre otros. El jardín también es un pequeño museo al aire libre en el que varias esculturas lo adornan desde las alturas. ¿Quién no ha paseado por sus alrededores viendo sus flores, árboles y animales?

AYER Y HOY

Antes

Después

En esta edición vamos a dedicarle unas líneas a nuestra querida residente llamada M.ª Teresa Ramírez, natural de Pamplona, pero que también ha vivido en Suiza. Es una trabajadora incansable y una disfrutona de la vida. Acude a todas las actividades junto a su esposo Francisco, que a diario viene a visitarla. Si algo nos gusta de Teresa es su sonrisa y actitud positiva ante la vida.

CARTA DE LA DIRECTORA

Marian Sainz Marqués

Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Como cada mes, nos gustaría contaros a través de este espacio las actividades que desarrollamos en el centro y un poco de nuestro día a día. Finalizamos las Navidades cargadas de actuaciones y de eventos que nos ayudaron a darle esa magia a fechas tan entrañables. Pudimos compartir muchos de estos días tan especiales con vosotros, las familias, y vimos cómo a nuestros residentes se les escapaba una sonrisa cuando veían los belenes. También fuimos al planetario y paseamos en taxi por la ciudad de Pamplona mientras disfrutábamos de su alumbrado. Recibimos la visita de los tres Reyes Magos, del Olentzero y actuaciones musicales que durante todos los días de Navidad. De canto, música, baile y un sinfín de momentos que llenaron Oblatas de vida y de alegría. Ese era nuestro objetivo y lo conseguimos. Me gustaría dar las gracias de corazón por vuestra colaboración a todas las personas que nos acompañasteis esos días. Pero esto no ha terminado, seguimos con otras actividades relacionadas con nuestra programación anual: más actuaciones, talleres, salidas y actividades. También me gustaría recordaros que seguimos con las "Charlas para las Familias". En cada sesión, una de nuestras áreas os explicará cómo trabajamos, cuáles son los objetivos y los talleres y las actividades que se realizan. Os invitamos a que realicéis preguntas sobre el área a cada uno de nuestros profesionales que la imparten. Las charlas se realizan una vez al mes por la tarde sobre las 17:30 h, os avisaremos unos días antes a modo de recordatorio. Como siempre, agradeceros vuestra colaboración, cariño, confianza. Estamos a vuestra disposición. Un abrazo.

COSAS DE CASA

Paseo en taxi para ver las luces navideñas de Pamplona

El pasado 4 de enero un grupo de residentes visitó las calles iluminadas y el belén de la ciudad.

Las pasadas Navidades, algunos de nuestros residentes en compañía de Marian Sainz, directora, y de Ana Echarri, psicóloga, pudieron disfrutar de un agradable paseo en taxi por Pamplona. Gracias a la iniciativa que Teletaxi San Fermín inició en 2019, salieron dos taxis desde Oblatas de ruta por la ciudad hasta el Ayuntamiento de Pamplona para que los afortunados pudieran deleitarse con la iluminación especial y el ambiente navideño de las calles de Pamplona. M.ª Carmen Perfecto, Carmen Berraondo, Ángela Pérez, Patxi Martiarena, Tony Pascual y M.ª Ángeles Azcárate fueron los afortunados de disfrutar de esta pequeña escapada. Una vez en el destino, también pudieron contemplar el belén del zaguán del Ayuntamiento de Pamplona y después regresaron de nuevo a nuestro centro. Los residentes quedaron muy agradecidos por este excepcional paseo que aporta una pequeña chispa de alegría a sus vidas.

El grupo de residentes de Oblatas en el belén del zaguán del Ayuntamiento.

QUIÉN ES QUIÉN

Aroa Rubio, alumna en prácticas de animación sociocultural

Recién llegada, pero cargada de energía y positividad.

Edad: 21 años.
En Amavir desde: 2023.
Lo mejor de Amavir: El trato de los residentes y equipo.
Virtud: Tolerante.
Defecto: Despistada.
Aficiones: Pasar tiempo con mi familia, amigas y pareja.
Libro: No sabría decidirme.
Película: Las de fantasía o terror.
Grupo de música: Música variada.
Comida favorita: La pasta y el helado.

RECUERDOS

Las primeras discotecas

Fue a partir de los 16 años cuando comenzamos a frecuentar con cierta regularidad las salas de fiestas y discotecas de nuestra ciudad. Algún año antes, allá por el año 1978 o 79, creo recordar, que hicimos alguna incursión en lo que se llamaba el Guacatxiki, una sala anexa al Guacamayo, pero para un público bastante más joven. Las sesiones eran de tarde en vez de noche. El Guacamayo, situado en la calle Abejeras, se inauguró en torno al año 1969. Fue una de las primeras discotecas de la ciudad. Además de la música comercial típica de las discotecas, se destacaba por albergar, de vez en cuando, actuaciones en directo de grupos locales y nacionales. Fue la primera discoteca que puso gogos y sus DJ tenían muchas horas de vuelo.

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.