

# 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

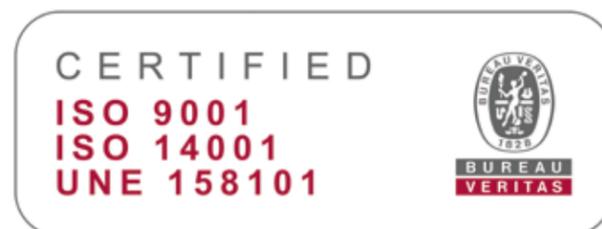


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en 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.



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



Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# Nos vamos de compras navideñas

Visitamos el centro comercial Plaza Norte 2 con nuestros mayores.

En el mes de enero, ciertos residentes de nuestra residencia se fueron al centro comercial Plaza Norte 2 a realizar algunas compras navideñas. Aprovechando un día de entre semana, para evitar las aglomeraciones que se pueden llegar a formar en las fechas de Navidad, fuimos al centro comercial para realizar varios recados que los residentes querían hacer. Durante gran parte de la mañana estuvimos todos juntos viendo y entrando en distintas tiendas, asesorándonos unos a otros sobre lo que queríamos comprar y disfrutando de la compañía juntos. Tuvimos la gran suerte de coincidir con la exposición de un belén que se encontraba esos días en el centro, y cómo no, no pudimos resistirnos a pararnos durante un buen rato a ver y observar cada rincón y detalle de esa representación del nacimiento de Jesús. Tras todo el trajín de la mañana, decidimos parar a almorzar en uno de los bares que se encontraba allí, donde los residentes se deleitaron con unos ricos bocatas de tortilla y jamón serrano acompañados de unos zumos y cafés. Finalmente, ya un poco cansados de no parar en todo el día, volvimos a la residencia sin dejar de hablar durante el viaje de todo lo que habíamos visto y de lo bien que nos lo habíamos pasado.



Un día lleno de ajetreo, luz y color.

# Taller de decoración de galletas

**Disfrutamos de actividades de Navidad con voluntarios y alumnos del colegio de Patones.**

Una de las actividades de estrella de esta Navidad fue el taller de decoración de galletas. Primero se realizó con un grupo de voluntarios de las oficinas centrales de Amavir y posteriormente, otro día, con los alumnos del colegio de Patones. Pudimos ser testigos de la gran imaginación de los niños y de nuestros mayores, que juntos crearon un sinfín de diseños originales y majestuosos. Pasamos un mañana muy agradable y divertida, donde se llegaron a entablar conversaciones muy graciosas y curiosas sobre los tiempos de antes y los de ahora entre nuestros residentes y los niños. Finalmente, acabamos almorzando todos juntos, comiéndonos cada una de las galletas que elaboramos.



Un taller de imaginación y sabor.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Tratamientos rehabilitadores, gerontogimnasia, reeducación de la marcha, tratamientos individualizados según patologías, electroterapia, movilizaciones en cama y programa de paseos en planta.

#### Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, psicomotricidad, estimulación sensorial, rehabilitación funcional, laborterapia, entrenamiento ABVD (apoyo y estimulación en comedores). Movilizaciones pasivas y estimulación sensorial en planta de mayor dependencia.

#### Psicología

Estimulación cognitiva en deterioro cognitivo, atención individualizada y grupal en trastornos psicoafectivos, resolución de conflictos en la convivencia, estimulación sensorial, estimulación cognitiva de grupo sin deterioro cognitivo y coordinadora de centro de día.

#### Animación sociocultural

Bingo semanal, excursiones, celebración mensual de cumpleaños, organización de festividades populares y actuaciones, cinefórum, coordinación con el Ayuntamiento del programa intergeneracional, actividades indirectas semanales, quincenales y mensuales.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

Terapia con perros.  
Cinefórum.  
Bingo especial.  
Salida a tomar vermut.  
Salida al mercadillo de Torrelaguna.  
Celebración de cumpleaños.

#### Abril

Terapia con perros.  
Zarzuela.  
Bingo especial.  
Salida a tomar vermut.  
Salida al mercadillo de Torrelaguna.  
Celebración de cumpleaños.

## CUMPLEAÑOS

### Marzo

06/03 María Mora  
09/03 Concepción Rodríguez  
20/03 Josefa Morena  
21/03 María Pacheco  
27/03 Pedro Montes  
28/03 Josefa Gómez

### Abril

10/04 Adelia Cerezales  
10/04 Leonor Moreno  
10/04 Francisco Osuna  
11/04 Digna González  
11/04 Felipe Sanz  
12/04 Antonio Sánchez  
16/04 Luisa Martín  
18/04 Andrea Martín  
20/04 María Inés Sáez

## SERVICIOS

### Peluquería

Todas las semanas. Los viernes de 10:00 a 15:00 h. Cambiará al jueves si se planifica salida para el viernes.

### Podología

Una vez al mes, ampliable si existe mayor necesidad de los usuarios.

### Eucaristía

Visita del sacerdote los viernes a las 18:00 h.

### Servicio de etiquetado

Sistema de termosellado. El coste es el siguiente: 25 etiquetas 23 €. 50 etiquetas 45 €. 100 etiquetas 90 €.

### Asesoramiento

En material clínico y geriátrico (andador, silla de ruedas, etc.) para adquisiciones o alquiler.

### Revisiones

Odontológicas gratuitas que nos ofrece Resvitae.

### Acompañamiento personal

Según la normativa del Sistema Público de Salud, los mayores que tengan citas a especialistas han de ir acompañados en las ambulancias por alguien, siendo los familiares los responsables de dichos acompañamientos. El centro entiende que en ocasiones los familiares no pueden llevar a cabo los mismos, poniendo a su disposición los servicios de una empresa especializada.

**HOY COMEMOS** M.<sup>a</sup> José Alonso

# Vasitos de crema de vainilla y chocolate

## INGREDIENTES

Galletas, 1 natilla de vainilla y 1 natilla de chocolate. Para decorar crocanti, confeti de colores o virutas de caramelo.

## PREPARACIÓN

Trituramos bien las galletas. Añadimos una capa en el vaso. Echamos otra capa de natilla de vainilla sin remover y cubrimos bien. Volvemos a añadir otra capa de galleta triturada y, más adelante, una siguiente capa de natilla de chocolate. Realizamos la secuencia hasta llenar el vasito. Decoramos al gusto con crocanti, confeti de colores o virutas de caramelo.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Natural de Fuentesbuenas

Eugenia Escribano Atienza nació en una villa de Cuenca hace 84 años, en Fuentesbuenas. Esta localidad castellano manchega pertenece al municipio de Villas de la Ventosa. Eugenia lleva con nosotros en Amavir Patones desde el 21 de marzo de 2023. Nos cuenta que Fuentesbuenas tenía pocos vecinos, por lo que había poca diversión. De pequeña jugaba al escondite y desde niña ya cogía aceitunas, escardaba en la huerta y segaba, entre otras labores del campo. Aprendió las reglas básicas cuando el maestro se desplazaba desde Cuenca para enseñarles. Se casó en la iglesia del pueblo con Victorino, también natural de Fuentesbuenas y al poco tiempo emigraron para Madrid. Recuerda que cuando era joven caminaban hasta el pueblo



**Un paseo por Fuentesbuenas.**

de al lado para bailar porque allí había un organillo. Las fiestas se celebran en el mes de agosto. El lugar más frecuente para pasear es por el tornajo, el lavadero antiguo, y por la chopera. En verano, la familia le acompaña a su casa del pueblo, va a misa, habla con los vecinos y disfruta de unos días en Fuentesbuenas.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Paloma Martín Jiménez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Hace poco leí un artículo que se titulaba “El edadismo, un problema de salud pública: “Envejecer no es deteriorarse” El 45% de la población española se siente discriminada por su edad según Naciones Unidas”. Para quien no lo conozca el edadismo, hace referencia a estereotipos, prejuicios y discriminación por edad. Se trata de un fenómeno naturalizado en nuestra sociedad y del que debemos tomar conciencia. Leyes, normativas o servicios discriminan y limitan las oportunidades o la participación de los mayores partiendo del supuesto de que han perdido capacidades, aportan poco valor social y no pueden tomar decisiones por ellas mismas. La reducción del edadismo requiere que instituciones, empresas, organizaciones y medios de comunicación se transformen. Se deben poner en marcha iniciativas que ayuden a mejorar la empatía y a reducir los prejuicios. En niños y jóvenes, fomentar la interacción intergeneracional, el respeto, la tolerancia y el reconocimiento. La sociedad debe tomar conciencia y fomentar una visión del envejecimiento como una etapa más de la vida, libre de estereotipos y generalizaciones, donde las personas mayores sean reconocidas en su diversidad y como ciudadanos de pleno derecho. En las residencias somos muy conscientes de ello, y por eso nuestros proyectos se basan en el respeto, la libertad individual y la superación. En Amavir estamos firmemente comprometidos en la lucha contra el edadismo, siendo el tema elegido en los calendarios de 2024. Os animo a tomar conciencia sobre ello, a observar a vuestro alrededor y a empezar a cuidar nuestras acciones cotidianas y el lenguaje que utilizamos. La edad es solo un número. Un abrazo.

**AYER Y HOY**



**Antes**

Ana López Parras nació hace 89 años en un pueblo de la Serranía de Ronda de Cádiz, en Villaluenga del Rosario. Con su familia se vino a Madrid, donde se puso a estudiar y trabajar en la costura ayudando a la economía familiar. En la Escuela de Arte y Oficios aprendió a decorar porcelanas. Conoció al que fue su marido durante 62 años y tuvieron 2 hijos. Ana está dedicada a sus labores y a su familia, tiene 3 nietas y 1 bisnieta. Lleva en Amavir Patones desde mayo 2022 y es una persona feliz, amable y cuidadora de los demás.



**Después**

## COSAS DE CASA

# Empezamos el día con ritmo

**A primera hora nuestros residentes hacen su tabla de ejercicios con la música que ellos mismos eligen.**

Sobre las 10:00 h. en el gimnasio en invierno y en el patio central en verano, nuestros residentes realizan su tabla de ejercicios. Es un momento en el que ellos eligen la música que más les apetece para ese día. En estas sesiones se intenta ejercitar cada grupo muscular y trabajar los rangos de movimientos de distintas articulaciones, ayudando a conseguir mejor forma física y mantener sus capacidades de movimiento. Realizamos ejercicios que mejoran la agilidad, el equilibrio y que requieren de atención y concentración; mejorando por tanto también su salud mental. Un poco más tarde, sobre las 11:00 h. se proyecta en las televisiones de los salones comunes el vídeo de clase virtual de gerontogimnasia, donde los residentes, acompañados de las gerocultoras, realizan ejercicios en silla. La actividad física se completa con el programa de paseo que se lleva a cabo en cada planta.



**Mens sana in corpore sano.**

Además de cuidar su estado físico, estas sesiones refuerzan su autoestima y su bienestar psicosocial, así como sus relaciones sociales. Se sienten realizados al verse capaces de llevar a cabo los ejercicios y se sienten apoyados y motivado por sus compañeros. El hecho de hacer este tipo de actividades en grupo favorece la sociabilización. Estas actividades y juegos grupales se realizan para reforzar la sociabilidad y ofrecer momentos de diversión.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Paula Vivas, terapeuta ocupacional

**Cómplice de los residentes, tenaz, voluntariosa, alegre y gran compañera. Su sonrisa nos da luz.**

**Edad:** 24 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** Los residentes y compañeros.

**Virtud:** Soy constante y fuerte.

**Defecto:** Me cuesta abrirme a la gente.

**Aficiones:** Escalar, hacer deporte, salir a la montaña, leer, ver series y viajar.

**Libro:** El nombre del viento, de Patrick Rothfuss.

**Película:** El nombre del viento

**Grupo de música:** Ed Sheeran.

**Comida favorita:** Las espinacas con sorpresa de su padre.



## RECUERDOS

## ¡A la rica golosina!

Antiguamente se compraban en los quioscos chicles Bazooka o los de Cheiw, las piruletas y Chupa Chups, los paloduz, que chupando y chupando apuraba su rico sabor dejándolo en agua para el día siguiente y, además, calmaba ante el dolor de estómago. Las verbenas también nos traen el recuerdo del algodón de azúcar en colores blanco o rosa, las manzanas hechas con caramelo que estaban riquísimas o los bastones de caramelo de gran tamaño. Y, aquellas pastillas de leche de burra, las pastillas de goma para la tos, los Pitagol, las pipas de girasol compradas en un cubilete del parchís, los tostones, las palomitas, etc.

# 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.