N°30 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 BRE-EAM 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



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 inclusi-



vos 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

Día Internacional de las Reservas de Biosfera

Un homenaje sostenible que resalta la importancia de la preservación del entorno.

Nuestra residencia conmemoró el Día Internacional de las Reservas de Biosfera en un emotivo evento. A pesar de las limitaciones físicas, los residentes participaron en actividades que resaltaron la importancia de la conservación ambiental y la promoción de un estilo de vida sostenible. Desde charlas educativas sobre la biodiversidad hasta la plantación de pequeños jardines, los residentes se sumaron a la celebración de la naturaleza y la preservación del medioambiente. El evento no solo promovió la conciencia ecológica, sino que también proporcionó a los mayores la oportunidad de conectar con el entorno y sentirse parte activa de la comunidad global comprometida con la sostenibilidad. El evento destacó la importancia de integrar la conciencia ambiental en todos los grupos demográficos, incluso



Día Internacional de las Reservas de Biosfera.

en aquellos que residen en hogares geriátricos. Los profesionales subrayaron la necesidad de proporcionar oportunidades inclusivas para que las personas mayores se involucren en la preservación del planeta, reconociendo su valioso aporte a la sociedad y al bienestar global. La edad no debería ser un impedimento para participar activamente en la construcción de un futuro sostenible para las generaciones venideras.

Visita al Museo Cerralbo

Durante las festividades navideñas nuestros residentes pudieron disfrutar de una visita cultural.

El 14 de diciembre algunos de nuestros residentes viajaron hasta Madrid para realizar una visita al palacio de la familia Cerralbo situado en las inmediaciones de Plaza España. Allí pudieron contemplar uno de los escasos palacios decimonónicos que aún se conservan en Madrid. De estilo neoclásico, el Museo Cerralbo alberga una cuantiosa colección de pinturas y decoración original de la época, así como una colección de antigüedades entre las que destaca la colección de esculturas de época romana, conjunto de armas y armaduras europeas y orientales. Todo ello sorprendió y gustó a partes iguales a nuestros residentes que disfrutaron y aprendieron acerca de las costumbres y modas finiseculares.



Nuestros residentes en la visita al museo.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes a viernes

10:00 h. Fisioterapia, psicología y terapia ocupacional. 11:00 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural. 12:00 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural. 13:00 h. Supervisión alimentación. 16:30 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural. 17:30 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural.

*Las actividades se realizan según los grupos y horarios establecidos

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

01/03 Día de la Cero Discriminación.

06/03 Día Internacional del Escultor.

08/03 Día Internacional de la Mujer.

19/03 Día del Padre.

22/03 Día Mundial del Agua.

29/03 Celebración de cumpleaños.

Abril

11/04 Día Mundial del Parkinson.

15/04 Día Mundial del Arte.

22/04 Día Internacional de la Madre Tierra.

26/04 Día Internacional de Recordación del

Desastre de Chernóbil.

30/04 Celebración de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 h.

Podología

Lunes a las 14:00 h.

Misa

Viernes a las 18:00 h.







HOY COMEMOS Receta colectiva

Espárragos trigueros cocidos

INGREDIENTES

Un puñado de espárragos trigueros, agua, sal, aceite, un huevo por comensal, pimentón y un diente de ajo.



PREPARACIÓN

Lavamos los espárragos bajo agua y cortamos la parte dura de abajo. Hervimos el agua y colocamos los espárragos unos 5 minutos. Freímos el ajo, agregamos el pimentón y rehogamos todo junto. Freímos los huevos y mezclamos todo.

CUMPLEAÑOS



Marzo

01/03 Ángel García

02/03 Moisés Bensusán

03/03 Celedonia Sebastiana Sánchez

07/03 Flora Castejón

08/03 Manuela Martín

10/03 Agustina Pérez

12/03 María del Carmen Alcázar

14/03 Ana Aljaro

19/03 Josefa Celaya

19/03 Josefa Pérez

22/03 María Isabel Rodríguez

23/03 José Barredo

23/03 Pedro Grande

27/03 Margarita Luengo

27/03 Elvira Solache

28/03 José Antonio Chillón

29/03 Guillermina Álvarez

29/03 Ricardo Cabello

31/03 Gloria Derecho

31/03 Teresa Serrano

Abril

01/04 Prudencia García

01/04 María Josefa Manrique

02/04 Antolín Alonso

04/04 María Concepción Hernández

05/04 Ann Juliun Dooly

06/04 María del Carmen Dávila

07/04 Dolores Cano

12/04 Antonio Sánchez

14/04 Justino Delgado

16/04 Araceli Salu

17/04 Hortensia Estremera

18/04 Dolores Carrillo

20/04 Gabriel del Álamo

20/04 Carmen Nieves Gutiérrez

22/04 Anita Fernández

23/04 María del Carmen Sánchez

23/04 María Tébar

24/04 Margarita Galván

27/04 María Teresa Picón

27/04 Inmaculada Montserrat Serrano

28/04 Prudencia Martínez

SECRETOS DE MI TIERRA

Villanueva del Arzobispo, el pueblo más bonito de Jaén

Dolores habla de su pueblo con orgullo y con una amplia sonrisa en la cara. Nació hace 80 años y bien joven tuvo que marcharse a Madrid a trabajar de sirvienta, pero siempre ha encontrado una excusa para volver. Allí dejó a su madre y a su hermana con dieciochos años, poco después de fallecer su padre. Para ella siempre ha sido un pueblo grande y con gente amable y dicharachera que vivía de la agricultura. Su aceituna es emblemática y su aceite, el mejor. Siempre recordará esas mañanas frías recogiendo la aceituna. En el pueblo era trabajo y tradición. Los hombres vareaban y las mujeres las recogían. A media mañana hacían un almuerzo y a seguir. Por



El pueblo de Dolores.

eso, siendo la pequeña de tres hermanos, nunca olvidará las fiestas patronales de septiembre en honor a la Virgen de su pueblo, cuando lo único que ella quería era bailar en la verbena y su padre no se lo permitía. Como buena andaluza le quita hierro a todo. Madrid le dio trabajo, un marido y dos hijas preciosas. Con el paso del tiempo ha llegado a sentirse medio madrileña, pero sus raíces marcan su carácter y su alegría.

AYER Y HOY

Antes





Después

Mercedes Natividad Manero López nació en Madrid el 28 de octubre de 1950. Los primeros años los vivió en el barrio de Marcelo Usera con sus padres, Felipe y Ana. Estudió farmacia y se dedicó a ello durante años. Se casó con José María, ingeniero industrial de profesión, con el que tuvo dos hijos, Felipe y Francisco Javier. Mercedes es una persona muy culta y correcta. Su mayor afición es la lectura y le encanta estar con su familia. Lleva con nosotros desde agosto de 2023 y se encuentra muy contenta. ¡Eres estupenda Mercedes!

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Belén Nicolás Martínez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

A lo largo del año pasado implementamos en el centro un nuevo modelo de atención, "Guiados por ti". Este modelo supone un cambio de mirada, teniendo como objetivo tratar a la persona como protagonista de su atención, teniendo en cuenta sus preferencias, deseos y acondicionando el entorno para que nuestro centro sea su hogar. Ofrecemos una atención centrada en la persona, dando continuidad al proyecto vital del residente. Hemos logrado un alto nivel de implicación entre los trabajadores del centro, asegurando la creencia en el modelo, sensibilizando y demostrando que, mirar a través de los ojos de los usuarios supone una mejor, más sencilla y más gratificante forma de realizar su trabajo diario. Siguiendo este modelo, hemos desarrollado el programa Amavir en Familia a través de doce espacios grupales una vez al mes. Nuestro objetivo es integrar a las familias en nuestro proceso atencional, informando de los aspectos bio-psico-sociales que afectan al envejecimiento y ayudarles a entender dicho proceso. Espero que este año sea un año de proyectos e ilusiones para todos. Un abrazo.

COSAS DE CASA

Cuidado esencial para personas mayores

durante el inverno

En invierno hay que prevenir para cuidar la salud.

El invierno presenta desafíos únicos para el cuidado de las personas mayores, ya que las bajas temperaturas y las condiciones climáticas adversas pueden afectar su salud y bienestar. Aquí hay algunas pautas esenciales para garantizar un cuidado adecuado durante la temporada invernal.

- Vestimenta adecuada: Hay que asegurarse de que las personas mayores vistan capas de ropa abrigada para protegerse del frío. Mantener las extremidades calientes y prevenir la pérdida de calor corporal.
- Prevención de resfriados y gripes: Fomentar la vacunación contra la gripe y asegurarse de que los mayores sigan prácticas saludables como lavarse las manos regularmente y evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Nutrición adecuada: En invierno es crucial mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes, para ello hay que incluir alimentos que fortalezcan el sistema inmunológico y proporcionen energía como las frutas, las verduras y los alimentos ricos en vitamina C.
- Ejercicio moderado: Aunque el clima invernal puede limitar las activida-



Recomendaciones para el frío.

des al aire libre, es importante fomentar el ejercicio. Actividades suaves como ejercicios de movilidad pueden ayudar a mantener la salud física y mental.

• Monitoreo de la hidratación: En invierno no se produce una sensación evidente de sed, pero es esencial mantenerse bien hidratado.

Al seguir estas pautas se puede garantizar un entorno seguro y saludable, permitiendo que las personas mayores disfruten de la temporada invernal con tranquilidad.

QUIÉN ES QUIÉN

Paula Lillo, terapeuta ocupacional #AUTOE

"Me gusta el equipo

que formamos".

Edad: 35 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Los compañeros.

Virtud: La responsabilidad. **Defecto:** La cabezonería.

Aficiones: Me gusta pasear, hacer pilates, ver

series y leer.

Libro: El regalo, de Eloy Moreno.

Película: Big Fish.

Grupo de música: Joaquín Sabina.

Comida favorita: Todos los platos de cuchara.



RECUERDOS

Días de juego

Prudencia García recuerda con ilusión y ternura los días de juego con sus amigos. Un día montando en bicicleta, se cayó tras perder el equilibrio acabando en el suelo y, como resultado, se rompió el brazo. Por suerte, su amiga Cuca (se ilusiona al recordar su nombre), se ocupó de llevarla hasta su casa. Allí la esperaba su madre con preocupación, pero con la sabiduría de una buena curandera, lo que ahora conocemos como enfermera. Al hablar de ella, Prudencia refiere las "buenas manos y gracia canaria que esta tenía" lo que le permitía relativizar hasta el asunto más serio.

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.