

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 BREEAM 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.



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

Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Un año cargado de buenos propósitos

Repasamos las actividades más destacadas del año pasado.

El pasado año estuvo lleno de actividades como los campamentos intergeneracionales que disfrutamos enormemente con los más pequeños de la casa, con quienes compartimos su energía y vitalidad. También nos visitaron diferentes grupos de mayores para demostrar su arte tanto en el canto como en danzas regionales. Estos son seguidos por los residentes con gran entusiasmo y más de uno se arranca con sus temas preferidos. Los residentes aprendieron de los jóvenes a manejar el móvil con mayor soltura, aunque en ocasiones el “aparatejo” se siga “resistiendo”. Con estos mismos compartimos sesiones de bingo en las que se repartieron pequeños premios, pero con una gran ilusión. No hay que olvidar que a finales del pasado año fuimos visitados por personajes conocidos por todos, por Cristina Pedroche y por Joaquín Sánchez para grabar el programa “El Novato”, que tuvo unos invitados estrella como nuestros guapos y engalanados residentes y



Cristina Pedroche en la mejor compañía.

algún famoso más. Este año 2024, nos deparará nuevas e interesantes actividades para compartir que esperamos que sean de vuestro agrado y las disfrutemos juntos.

Nuevo material interactivo

Instalamos pantallas en varias unidades de convivencia para fomentar la estimulación de nuestros usuarios.

¡Ya están aquí! Ya han llegado nuestras nuevas pantallas en planta y ya podemos encontrar operativo el contenido “Un paseo por la naturaleza”. A través de este proyecto, los residentes podrán interactuar con la pantalla realizando diversos ejercicios de movilidad o resolviendo diferentes adivinanzas que gracias al apoyo de nuestro equipo auxiliar pueden llevarse a cabo. Este tipo de actividades indirectas fomenta que la estimulación en planta sea mayor y más enriquecedora para todos nosotros.



Pantallas interactivas para activarnos.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes

10:30 h. Musicoterapia y gimnasio. 11:15 h. Ergoterapia, psicomotricidad y estimulación cognitiva. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Cine.

Martes

10:30 h. Taller de actualidad, gimnasio y terapia ocupacional. 12:30 h. Terapia ocupacional. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Manualidades.

Miércoles

10:30 h. Charla y coloquio, bingo (CD), terapia ocupacional y gimnasio. 12:30 h. Musicoterapia, taller de actualidad y estimulación cognitiva. 17:00 h. Gerontogimnasia y musicoterapia.

Jueves

10:30 h. Musicoterapia, terapia ocupacional, gimnasio, charla y coloquios. 12:30h. Estimulación sensorial, taller de actualidad y adivinanzas. 17:00h. Juegos deportivos (JJ. OO.).

Viernes

10:30 h. Gimnasia, manualidades (CD), taller de relajación y gimnasia. 12:30 h. Terapia funcional. 15:30 h. Musicoterapia 17:00 h. Bingo.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

Aniversario Amavir Puente de Vallecas.
Día de la Mujer.
Actuación para dar la bienvenida a la primavera.
Visitamos el Museo Geominero.
Fiesta de cumpleaños.

Abril

Visitamos el mercado Barceló.
Fiesta de cumpleaños.
Día Mundial del Parkinson.
Día Mundial de la Actividad Física.

SERVICIOS

Peluquería

Martes de 10:00 a 15:00 h.

Podología

Jueves de 10:00 a 15:00 h.



CUMPLEAÑOS



Marzo

- 03/03 Amelia García
- 03/03 Ramona Martínez
- 04/03 Francisca Plaza
- 04/03 Carmen Ruiz
- 06/03 José Luis Lacorte
- 06/03 Luis López
- 08/03 José Luis Gómez
- 10/03 Concepción Hidalgo
- 11/03 Mercedes Revuelta
- 11/03 Concepción Sacristán
- 12/03 Paulino Barbero
- 12/03 Lidia Pintado
- 13/03 Marina Martín
- 14/03 Victoria Fonseca
- 14/03 Isabel Morales
- 14/03 Presentación Rico
- 15/03 Juan Rayón
- 15/03 Emérita María Valdiviezo
- 15/03 Felisa Vara
- 17/03 Juliana Revilla
- 19/03 Catalina Moreno
- 21/03 Teresa Domínguez
- 23/03 Ramón Asensio
- 23/03 Fidel Mañoso
- 26/03 Manuela Calderón
- 27/03 Ana López

Abril

- 01/04 Isabel Jiménez
- 02/04 María Nava
- 03/04 Cristina Álvarez
- 03/04 Herbert Albert Hooykaas
- 05/04 Inocencia Velayos
- 15/04 Juliana Herrero
- 17/04 Carmen López
- 18/04 Crescencia Sánchez
- 21/04 Elena Aguado
- 25/04 María Luz Bejerano
- 25/ 04 Isabel Illera
- 26/04 Lázaro Benito
- 27/04 María Teresa Hidalgo
- 29/04 Carmen Cubillo
- 30/04 Carmen del Valle
- 30/04 Antonio Huertas

HOY COMEMOS Bárbara

Pestiños al buen vino

INGREDIENTES

Aceite de oliva, canela, piel de limón, vino, harina, sal y azúcar.

PREPARACIÓN

Freímos el aceite de oliva con la canela y la piel del limón para infusionarlo. Mezclamos en un recipiente el vino, la sal y el aceite que previamente hemos aromatizado. Añadimos la harina y amasamos con las manos. Formamos bolitas, las estiramos con un rodillo y unimos los laterales. Freímos en aceite de oliva hasta que estén dorados y los rebozamos en azúcar antes de que se enfríen.



SECRETOS DE MI TIERRA

Nuevo mirador en Madrid

En el Retiro se ha abierto una nueva montaña artificial, y con ello, Madrid ha ganado un nuevo mirador. Para llegar a él, tenemos que seguir los senderos que bordean la montaña, y después de un tramo final subiremos unas escaleras. Allí se encuentra una claraboya que permite ver todo el interior de la estructura. Y lo más importante, desde allí tendremos una mirada inigualable de todo el parque. Hay una vista espléndida de uno de los rincones más bonitos del parque, de la casita del pescador. ¿Os animáis a visitar este nuevo mirador?



La casita del pescador.

AYER Y HOY



Antes

Beatriz nació en Segovia, pero se considera ya una adoptada madrileña. Se mudó a la capital con 27 años y se enamoró de esta ciudad. Su mayor afición es pintar, no hay día que falte a los talleres. Su mejor plato comenta que son las torrijas, pero no las hemos probado todavía para confirmarlo. Nos ha admitido que cada día es más presumida.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

María Garrido del Río



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En este año, tenemos nuevos proyectos que queremos compartir con todos vosotros, y uno de ellos, que ya se encuentra en funcionamiento desde hace algunas semanas es el de un “Paseos por la naturaleza”. Mediante las imágenes proyectadas en unas televisiones ubicadas en los salones de planta, se quiere fomentar que el residente realice actividad física y puede favorecer su movimiento. Os animamos a todos a seguir las indicaciones que en ella aparecen y a disfrutar de esta nueva iniciativa junto a todos los residentes del centro. También, se ha puesto en marcha un grupo de encuentro para familiares. El objetivo es tener un lugar de reunión con la psicóloga del centro para poder tratar todos los temas relacionados con la demencia y el deterioro que pueden tener nuestros seres queridos. Se celebrará de manera mensual el primer viernes de cada mes en la sala de usos múltiples de 17:00 a 18:00 h. ¡Estáis todos invitados! Aprovechamos estas líneas también para agradecer a todos el apoyo y colaboración con el repunte de virus respiratorios y nos permitimos recordaros una vez más la importancia del uso de la mascarilla y la higiene de manos como procedimientos clave. Reciban un afectuoso saludo.

COSAS DE CASA

Remedios ecológicos para combatir la urticaria

Consejos y técnicas naturales para cuidar tu cuerpo.

La urticaria puede aparecer en cualquier parte del cuerpo y expandirse a varias zonas. A continuación, indicamos varios remedios para paliar la rojez y el picor que la urticaria conlleva.

1. Cebolla: corta una cebolla en rodajas y colócala sobre la zona afectada. Tapa con una venda y deja que actúe durante al menos 30 minutos.
2. Frío: si te pica mucho y tienes la piel muy roja, el agua fría o los cubitos de hielo (envueltos en papel o tela) son remedios rápidos y eficaces.
3. Bicarbonato: llena la bañera con agua y añade unas cuantas cucharadas de bicarbonato. Métete y relájate durante 20 minutos, después sécate con suavidad, sin frotar para no irritar más la piel.
4. Vinagre de manzana: empapa un paño en vinagre de manzana y aplícalo con una compresa en la zona afectada, si está muy extendida, sumerge esa zona durante 20 minutos.
5. Manzanilla: lleva a ebullición 2 cucharadas de manzanilla en 250 ml de agua y deja cocer durante 5 minutos y reposar otros 5. Cuélala y añade una cucharada de miel. Bebe antes de que se enfríe por completo, puedes hacerlo 3 veces al día.
6. Aloe vera: extrae el gel de un tallo y aplícalo sobre la zona afectada y deja que se seque solo.



Urticaria.

QUIÉN ES QUIÉN

Fernando Díaz, mantenimiento

“Soy un hombre muy observador y amigo de mis amigos”.

- Edad: 47 años.
- En Amavir desde: 2020.
- Lo mejor de Amavir: El salario.
- Virtud: Soy perseverante.
- Defecto: Mi ironía.
- Aficiones: La música, la fotografía y las motos.
- Libro: Los renglones torcidos de Dios.
- Película: Los intocables.
- Grupo de música: Burning, Elvis.
- Comida favorita: El cocido.



RECUERDOS

Carnaval

En la granja de Pepito se celebra el Carnaval, las gallinas y los gallos preparan ya su disfraz. La vaquita Emiliana se despertó esta mañana y les dijo a sus amigas. ¡Yo me disfrazaré de hormiga! El burro Don Serafín quiere un traje de delfín y la yegua Serafina lo cose de tela fina. Las ovejas se maquillan ¡Uy, qué miedo que me dan! Con hocico y con orejas, al lobo van a asustar. El cerdito barrigón se ha vestido de bombero y su amiga, doña Pata, va vestida de azafata. ¡Que comience el Carnaval! ¡Todos juntos a bailar! Gatos, perros, patos, ranas y una cabra despistada.

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.