

# 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.

## 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

# Navidades de ensueño

## Actividades para todos: usuarios, familiares y profesionales.

Las Navidades son unas fechas muy señaladas en los calendarios de muchos de nuestros hogares, y por ello, tanto en la residencia como en el centro de día se realizan distintas actividades que nos llenan de ilusión y recuerdos. En los meses de Navidad, el centro se llenó de villancicos, decoraciones, dulces y mucha magia. Con la visita de diferentes colegios, la coral y las asociaciones pudimos disfrutar de su compañía cantando, intercambiando christmas o algún que otro chiste. También se podía respirar el ambiente navideño de los pueblos de alrededor, decorados con sus luces y belenes, que suele terminar con chocolate y churros para endulzar la mañana. Sin duda, son unos meses cargados de actividades extraordinarias que nos sacan de la rutina diaria. Para finalizar las fiestas, recibimos una visita muy lejana de Sus Majestades los Reyes Magos con algún que otro regalo, poniendo así la guinda en el roscón de reyes. Aun



Visita de los Reyes Magos.

así y tras el atracón de dulces, comidas navideñas, villancicos, etc. en el centro seguimos trabajando para mantener la ilusión y las ganas siempre a flor de piel.

## Y ya son 108 años... ¿o 109?

### Antonia celebra su longevidad con nosotros.

Antonia es la residente más longeva de Amavir San Agustín del Guadalix, nació el 8 de diciembre de 1915 en Campillo de Arena, provincia de Jaén. Llegó a nuestro centro en mayo de 2012, por lo que lleva casi 12 años con nosotros. Para celebrar su cumpleaños Antonia tuvo dos celebraciones. El día de su cumpleaños disfrutó de una comida acompañada de sus hijos y nietos y el jueves 28 de diciembre lo celebró junto al resto de residentes en nuestro centro. La celebración del día 28 contó con la actuación de M.<sup>a</sup> Ángeles y la presencia del alcalde de San Agustín del Guadalix, quien entregó en nombre de todos los presentes una cesta de plantas a la residente y un obsequio del monumento municipal.



La edad es solo un número.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

**Psicomotricidad:** a diario, según unidad, a las 10:30 h. **Programa de rehabilitación funcional:** a diario, según unidad. **Reeducación de marcha y equilibrio:** el martes a las 15:30 h. **Tratamiento individual de fisioterapia:** a diario, a las 10:15 h. **Programa de AIVDs:** los lunes y miércoles a las 11:00 h. **Programa de ABVDs:** a diario, según unidad. **Terapia funcional:** los martes y jueves desde las 10:30 h. **Ergoterapia:** el lunes a las 15:30 h. **Huerto:** el miércoles a las 15:30 h. **Programa de ocio autónomo:** el miércoles a las 16:15 h. **Bingo** el viernes a las 17:30 h.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes a viernes de 09:30 a 14:30 h..

#### Podología

Carácter quincenal.

#### Eucaristía

Jueves a las 18:00 h.



### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

08/03 Día Internacional de la Mujer.  
21/03 Comienza la primavera.  
22/03 Fiesta de cumpleaños.  
26/03 Taller de cocina: torrijas.

#### Abril

11/04 Día Mundial del Parkinson.  
17/04 Salida cultural.  
25/04 Fiesta de cumpleaños.

## CUMPLEAÑOS



### Marzo

01/03 Concepción Bautista  
03/03 M.<sup>a</sup> Carmen Nieto  
05/03 Rafael Alcázar  
05/03 Jacoba Rubio  
08/03 Victoriana Sánchez  
09/03 Nicole Debay  
09/03 Carmen de Don Pedro  
13/03 Dolores Contreras  
14/03 Matilde Matos  
14/03 Manuel Sánchez  
15/03 Deborah Bada  
15/03 Isabel Ruiz  
16/03 Agapito Criado  
17/03 Ángeles Sánchez  
21/03 Carmen Lorenzo  
21/03 Benedicto Sánchez  
23/03 Josefina Gómez  
25/03 Fernanda Tezanos  
27/03 Cecilio Rueda  
29/03 Benita Guardiola  
30/03 Ceferina Labajos  
31/03 Felisa Pérez

### Abril

10/04 Carmen Ramírez  
13/04 Hipólito Vicioso  
14/04 Diego Espejo  
17/04 Pilar Cebrecos  
20/04 Inés de la Cueva  
21/04 Teresa González  
23/04 Teresa Martín  
24/04 M.<sup>a</sup> Luz López  
24/04 Etelevina Villar  
30/04 Luisa Nieto  
30/04 Catalina Prieto

### HOY COMEMOS María

# Sopa minestrone

#### INGREDIENTES

Brócoli, tomate, patata, calabacín, ajo, alubias, cebolleta, apio, zanahoria, laurel, albahaca, pasta y queso rallado.

#### PREPARACIÓN

Picamos las verduras. Rallamos el tomate. Lavamos el brócoli y lo partimos en ramitos. Enjuagamos y escurrimos las alubias. Calentamos un poco de aceite y añadimos la cebolleta. Incorporamos el tomate y rehogamos por 10 minutos. Vertemos un litro de agua y añadimos el apio, la zanahoria y el laurel. Sazonamos y dejamos que cueza a fuego medio durante 15 minutos. Agregamos el resto de verduras, la pasta y las alubias y cocemos por 15 minutos. Antes de terminar pondremos las hojas de albahaca y el queso rallado y dejamos reposar la sopa durante unos 3-4 minutos.



**SECRETOS DE MI TIERRA** Leonor Lara

# Una vida en Alemania

Considero mi tierra a Hochdorf (Alemania), en la provincia de Baden-Wurtemberg, al sureste de Stuttgart. Allí se puede encontrar la fábrica central de Mercedes-Benz; es una de las zonas más industriales de Alemania. A pesar de ello, tienen un impecable respeto por el medioambiente, no hay más que ver todas las zonas verdes que lo rodean, y el cuidado que tiene la población por el entorno, pues todas las calles permanecen limpias. Allí no nació, pero viví mi juventud. Solía ir a Reichembarch, donde hay una piscina y les gusta mucho el deporte. Yo iba a una que cubría hasta los tobillos y donde se corría en un agua muy fría y luego te ibas a otro sitio, donde alternaban chorros de agua fría y caliente, notabas cómo te circulaba la sangre por todo el



Campo de flores de la ciudad Reichembach an der Fils.

cuerpo. De la gente que vive allí me gusta su disciplina, la manera de ser y el compañerismo, si tienes un amigo puedes confiar en él. Allí se invita mucho, igual que nosotros hacemos vida social en la calle, te invitan mucho a tomar café en las casas, lo llaman “cafestunde”, no hay domicilio donde no haya tertulia frente a un café. A las mujeres les gusta mucho hacer conservas, pastas y tartas de frutas, que allí son muy buenas.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Nuria Méndez García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Comenzamos un nuevo año en el que esperamos que se cumplan todos vuestros deseos y, sobre todo, que nos traiga mucha salud. Estas Navidades han sido muy especiales y hemos querido que estuvieran cargadas de ilusión y de magia. Desde aquí, agradecemos la colaboración del Ayuntamiento de San Agustín del Guadalix por hacer posible la visita de Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente, una visita muy especial vivimos con gran ilusión. Para iniciar el año concluimos con la instalación de las pantallas paciente enfermeras. Desde aquí os agradezco la comprensión por las obras que hemos tenido que realizar en el centro y que se han intentado que interfirieran lo menos posible en las rutinas del centro. Este proyecto nos va a facilitar la transformación digital para eliminar el uso del papel en los registros de los profesionales. Además, las pantallas nos van a permitir generar y gestionar alarmas, llevar el control de las rondas, marcar la ejecución de diferentes tareas y llevar el registro de las comidas, entre otros. Todo esto se irá realizando de manera progresiva para facilitar la implantación y aprendizaje de su funcionamiento. Un fuerte abrazo.

## AYER Y HOY



**Antes**



**Después**

Pilar nació en Villanueva de San Carlos (Ciudad Real). Tiene 3 hermanos y con tan solo 4 años se trasladó a Madrid, ya que sus padres preferían que estudiaran todos en la capital. Conoció a su marido con 21 años y contrajo matrimonio a los 25. Él trabajaba en el periódico “YA”. Tuvieron dos hijas: Virginia y Almudena, quienes le han dado cuatro nietos. Entre sus aficiones le gusta la lectura, la música y pasear. En nuestro centro se encuentra cómoda, le gusta socializar y ayudar a los compañeros.

## COSAS DE CASA

# Vuelta a la rutina

## Pequeños consejos post-Navidades.

Como cada año terminan las Navidades, y al mirar atrás nos acordamos de los buenos momentos con familiares y amigos, pero también de los excesos con nuestra alimentación. Por este motivo, se aconseja volver a la rutina con moderación, es decir, ir reduciendo poco a poco los dulces que se nos antojan en esas fechas como los turrone, los mazapanes o los polvorones. También, y no menos importante, es realizar actividad física durante 10 minutos al día o en sesiones de gerontogimnasia, ejercicios terapéuticos en fisioterapia o terapia ocupacional. Todo ello para promover, no solo una buena salud, sino también incentivar a mantener la movilidad. Todo esto acompañado siempre de beber al menos dos litros de agua al día para mantener así hidratados los tejidos como la piel y algunos órganos como los riñones. Y, por último, nos ayudará mucho el retomar la organización de nuestro día a día que en Navidades perdemos, estableciendo como solución un horario de



Siempre es importante estar hidratados.

rutina que podamos cumplir al final del día. Disfrutemos de las bonitas Navidades, pero volvamos a nuestra rutina de antes.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Richard Manzano, médico

**“Tratar con personas es mi vocación”.**

**Edad:** 30 años.

**En Amavir desde:** 2020.

**Lo mejor de Amavir:** Mis compañeros y los usuarios.

**Virtud:** La paciencia.

**Defecto:** Soy perfeccionista.

**Aficiones:** Viajar, ir a restaurantes y disfrutar del buen comer.

**Libro:** El principito.

**Película:** Un sueño posible y Nemo.

**Grupo de música:** Morat.

**Comida favorita:** Las arepas venezolanas y la sopa de mi abuela.



## RECUERDOS

# ¿Lo adivinas?

Agudiza tu ingenio y presta mucha atención para resolver las siguientes adivinanzas:

Blancas palomitas que bajan del cielo y quedan en agua cuando tocan el suelo. ¿Qué es?  
La nieve.

Tengo cinco habitaciones y en cada una, un inquilino, en invierno cuando hace frío todos andan calentitos ¿Qué es?  
Los guantes.

Por fuera muy colorido, por dentro una sorpresa, un lazo y una cinta, y el nombre de un ser querido lleva. ¿Qué es?  
Un regalo.

Me pones y me quitas, me tomas y me dejas, conmigo no tiritas y estoy hecho de madejas. ¿Qué es?  
El jersey.

# 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.