

# 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 Egúés (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”.







ACTUALIDAD

# Nuestra Navidad

**Hemos pasado unas fiestas diferentes cargadas de actividades lúdicas y de momentos de reflexión y reminiscencia.**

Comenzamos estas fechas tan especiales como son las Navidades yendo a la “encesa de llums” a la Plaça Octavià de Sant Cugat, donde, a pesar del frío, pudimos disfrutar de un chocolate caliente mientras veíamos a la gente celebrar con música y con luces las fechas venideras. Meses antes empezamos a preparar la decoración del centro en nuestro taller de manualidades donde hicimos adornos para el árbol, estrellas, dibujos, casas, etc. También nos preparamos para recibir las diferentes visitas y actuaciones que tuvimos. Además, realizamos diferentes ta-



Villancicos con las familias de la Asociación Singlada.

lleres de cocina para preparar los regalos que ofreceríamos a nuestros invitados, y uno muy especial, que era para donar lo recaudado a “La Marató de Tv3”. Otra de las actividades propuestas por estas fechas fue la salida al colegio Gerbert D’Orlhac para jugar al quinto con los alumnos, al bingo

con los empleados de HP, la actuación de la Coral Iuvilo, la Coral de la escuela Viarò, el Show de la Residència Santa Rosa, la visita y villancicos con las familias de la Asociación Singlada, postales para regalar del CEIP Can Alzamora y la visita de Sus Majestades los Reyes Magos.

## Días de misa y reflexión

Reactivamos el oficio religioso en el centro.

Desde el centro hemos estado trabajando por recuperar un espacio importante para muchos de nuestros residentes, el servicio religioso. La misa se retomará una vez al mes y, además, se ha introducido un espacio de reflexión cristiana que se realiza una vez por semana. En este nuevo espacio, los residentes tienen la opción de escuchar una parte del evangelio seleccionada para ese día, de manera que pueden hablar y debatir sobre la interpretación que cada uno realiza de ella. Además, también se les da la comunión. Por último, recordar que continuamos teniendo el soporte del monasterio para poder ofrecer atención a nuestros residentes en procesos de final de vida si así lo desean.



El señor Juan Ignacio preparando la capilla.

## AGENDA

### ACT. ORDINÀRIES

#### Fisioteràpia

Mobilitzacions passives, rehabilitació Funcional, patologia aguda i psicomotricitat.

#### Teràpia ocupacional

Rehabilitació funcional, mobilitzacions passives i AVD.

#### Educació social

Ludoteràpia, estimulació cognitiva, estimulació multisensorial i programa HHSS i comunicació.

#### Psicologia

Estimulació multisensorial i estimulació cognitiva.

## SERVICIOS

### Peluquería

De lunes a viernes de 10:00 a 13:00 h.

### Podología

Martes por la mañana.

### Misa

Miércoles de reflexión cristiana y eucaristía una vez al mes.



## HOY COMEMOS Carme Ibern

# Brócoli al horno

### INGREDIENTES

2 cabezas de brócoli, 3 cucharadas de aceite, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

Calentamos el horno a 250° C. En un bol ponemos las flores del brócoli, las 3 cucharadas de aceite, la sal y la pimienta. Mezclamos todo bien y lo ponemos en una fuente y horneamos por 20 minutos, luego les damos la vuelta y lo dejamos otros 15 minutos.



## ANIVERSARIS



### Marzo

01/03 Antonio López  
02/03 Rosa Romeu  
06/03 Feli Rodrigo  
09/03 Lucía Sánchez  
10/03 Montse Tonisastre  
11/03 Joaquina Arilla  
13/03 Antonia Dotras  
21/03 Mari Cuesta  
23/03 Roser Castillo  
26/03 Sacra Rueda  
27/03 Josep Esteve  
28/03 Roser Serra  
29/03 Palmira Colado

### Abril

02/04 José Ramon Azor  
03/04 Pepita Viloca  
15/04 Carmen López Sánchez  
17/04 Vicente Martínez  
18/04 Paquita Sallan  
18/04 Lucía Soler  
20/04 Montse Fortuny  
20/04 Elvira Sobrevia  
21/04 Isabel Padilla  
23/04 Aurora Domínguez  
23/04 Lola López Solsona  
24/04 Concha Delgado  
28/04 Ángel Bistué  
28/04 Carmen Moliner  
29/04 Vicky de la Rubia



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Albarellos de Monterrei (Verín)



Vistas de mi pueblo.

Albarellos de Monterrei es un pueblo pequeño de la comarca de Verín ubicado en Galicia que tiene un castillo desde el cual en la guerra bombardeaban Portugal y hoy en día mantiene los cañones. Ahora, hay un parador que inauguraron los reyes donde pueden alojarse adinerados. Para las fiestas de Santiago, que se hacían en el lamedal, se ponía una zona con músicos y una para que los niños jugaran. Los comerciantes ponían ahí sus paraditas y

las bebidas que vendían las ponían en el río a refrescar. La gente de los pueblos de alrededor venía a la fiesta en el autocar de línea, que en aquel entonces era el único medio de transporte que teníamos. La comida típica era el cocido con lacón, la cachucha, la empanada y el roscón de postre, acompañado todo de vino. Actualmente sigue siendo así, aunque solo queda mucha gente mayor, ya que la gente joven fue yéndose del pueblo.

**AYER Y HOY**



**Antes**



**Después**

Josefina Giménez nació en Barcelona en 1941 muy cerca del Hospital de Sant Pau. La foto de antes es un recuerdo muy emotivo, ya que es un regalo muy especial que le hizo ella a su padre. En la foto de la derecha se encuentra Josefina en su habitación actual, lugar en el que disfruta de uno de sus mayores placeres, la lectura de novelas.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Marta Pérez Prieto



Estimados residentes familiares y trabajadores:

Comenzamos el año trabajando en la calidad y mejora continuada de nuestro servicio de restauración. La comisión de menús ha sido un buen espacio donde poder analizar todos los aspectos a mejorar en este servicio, apostando por dietas texturizadas, mejoras en los desayunos, elaboraciones más caseras y productos de temporada y proximidad. A nivel de centro se han instalado puntos de carga de coche eléctrico en nuestro parking, nuevo mobiliario en estos primeros meses, renovación de cortinas, Smart TV para hacer más actividades lúdicas en planta o silla de ducha basculante para que los residentes más dependientes disfruten de ese momento de higiene con una posición más cómoda. Por otro lado, desde el Departamento de Mantenimiento se están pintando las habitaciones para mantenerlas en un estado óptimo. Además, seguimos con la implantación del modelo Guiados por ti y continuamos trabajando por la mejora continuada de todos los servicios que prestamos. Os agradezco vuestra confianza, apoyo y colaboración. Y a mis trabajadores, gracias por vuestra entrega, dedicación y profesionalidad.

## COSAS DE CASA

# Celebración del 14º aniversario del centro

## Fiesta en el jardín con música y comida como nos gusta.

En marzo volveremos a reunirnos con motivo de la conmemoración del aniversario de la inauguración de nuestro centro. Cumplimos ya 14 años desde aquel 2010 en el que abrimos nuestras puertas. Como es habitual, celebraremos una fiesta en nuestro jardín con música y comida como nos gusta. Esperemos que el tiempo nos acompañe para poderlo disfrutar todos juntos y en compañía de nuestros seres queridos. Nos gusta que este aniversario coincida con el comienzo de la primavera, con los días más largos y con más luz, dejamos atrás la apatía del invierno, los jerséis, las bufandas y los abrigos. Esperemos dejar también en el armario la colección de virus que hemos teni-



Nuestra casa.

do este invierno. Desde el centro, como siempre, cuando decidamos el día os avisaremos para que os apuntéis vosotros y vuestros familiares. Esperamos que ese día acudáis al centro con muchas ganas de pasarlo bien y compartir un bonito momento todos juntos.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Fátima Zohra, técnico en cuidados auxiliares de enfermería

## “Cada día es un desafío a mi paciencia”.

**Edad:** 37 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** La profesionalización del equipo.

**Virtud:** Soy muy responsable y colaboradora.

**Defecto:** Soy muy perfeccionista y tengo poca paciencia.

**Aficiones:** Viajar.

**Libro:** El poder de confiar en ti.

**Película:** Películas de terror.

**Grupo de música:** El Barrio y Laura Pausini.

**Comida favorita:** Wook.



## RECUERDOS residentes de 3.ª pl.

# Refranes

“No assenyalis que els carabassons es neulen”.

“Algo es algo dijo un calvo, encontrándose un peine sin púas”.

**Nuria Cubero – 3ro 2da**

“Dime con quién andas y te diré quién eres”.

“Cuanto más te veo más te quiero”.

**Antonio Borrego – 3ro 1ra**

“Quien mal anda, mal acaba”.

“Por la boca muere el pez”.

“En boca cerrada no entran moscas”.

“Mas vale pájaro en mano que ciento volando”.

**María Bosch – 3ro 1ra**

“Dime de qué presumes y te diré quién eres”.

**Rosa Cortés – 3ro 1ra**

“De tal palo tal astilla”.

**Carmen Miró**



# 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.