

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

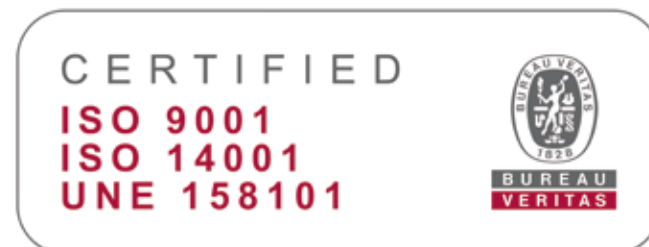


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en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



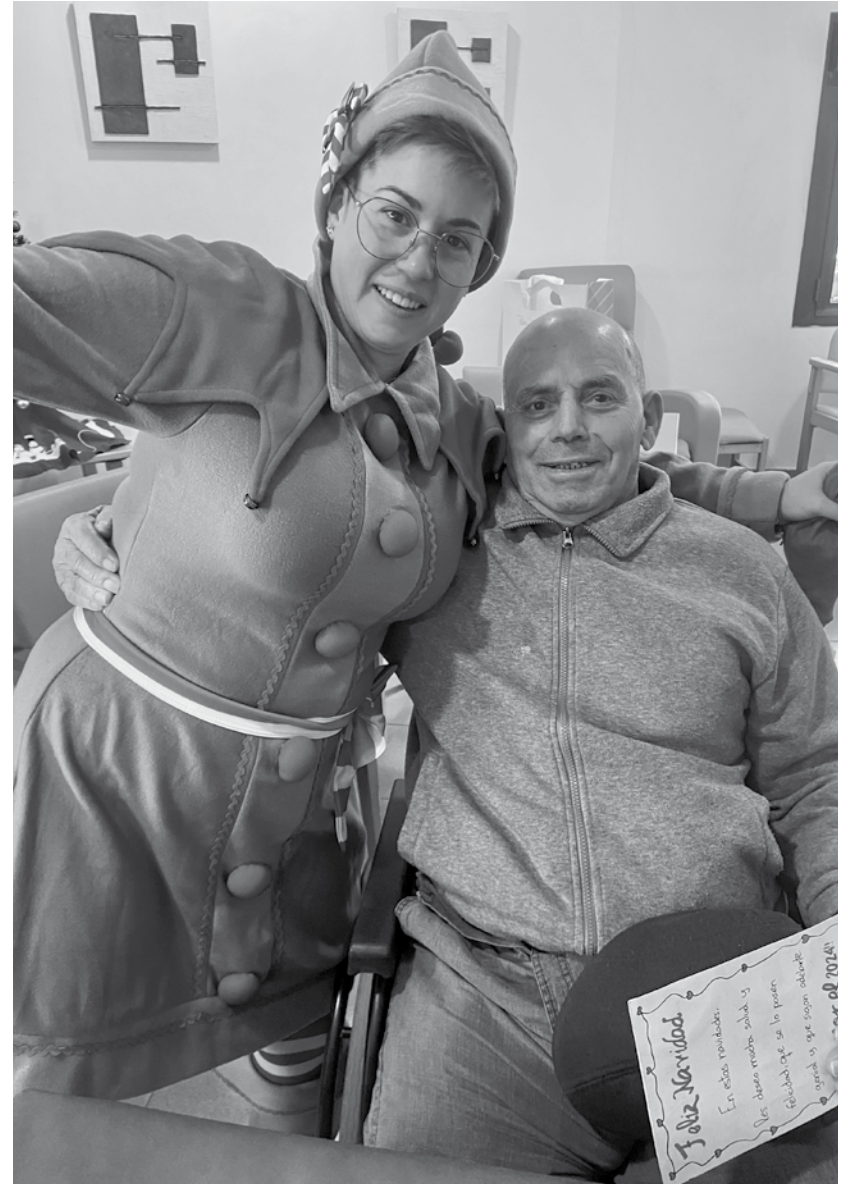


ACTUALIDAD

Regresa la época de la magia a Amavir Tejina

Las visitas de Papá Noel y sus Majestades los Reyes Magos de Oriente son muy esperadas por nuestros residentes.

Cuando se aproxima el mes de diciembre, en todos los hogares y en todos los rincones del mundo, comienza la magia de la Navidad, una época de reunión, de esperanza y de mucha alegría. Por ello, desde el primer día cada rincón de nuestro centro se iluminó con los adornos navideños, donde no pudieron faltar los árboles de Navidad y nuestro precioso portal de belén, donde nuestros residentes se encargan de que cada año quede más bonito que el anterior. Cantamos villancicos de nuestra tierra, que cada año nos hacen vibrar y emocionarnos al escuchar las melodías de nuestros orígenes y esas estrofas en honor al niño Jesús. Las agrupaciones folklóricas Atalaya y Santa Ana hicieron que nuestros residentes viviesen la Navidad de cerca, sin olvidarnos de mencionar a la Agrupación Cultural San Sebastián de Tejina, que con sus platillos y flautas emocionan y hacen que se nos pongan los pelos de punta con el simple gesto de oír sonar el bombo. Otra actividad hogareña en esta época, es la repostería. Nuestros residentes elaboraron unas ricas galletas de hojaldre con chocolate y unos sabrosos bizcochones. También tuvimos las felicitaciones de los alumnos de CEIP San Bartolomé de Tejina y del Nuryana, cartas que llegaron al corazón de nuestros mayores. Además, recibimos la visita de nuestro querido Papá Noel y de nuestros Reyes Magos, que llegaron cargados de muchos regalos y sorpresas. Deseamos que el 2024 esté cargado de muchos momentos mágicos para compartir en familia.



El duende de la Navidad y Esteban Rodríguez.

Un café en Bajamar

El aire libre y el olor a salitre hacen que nuestros residentes carguen sus energías.

No hay nada mejor que coger aire y disfrutar de caminar por las calles viendo nuevos paisajes, teniendo conversaciones entre amigos y alguna risa que otra. Por esta razón, un grupo de residentes se fue de visita al pueblo costero de Bajamar, con su aroma al mar del atlántico y ese olor a salitre tan importante para los canarios. Además de pasear por sus calles, gozaron del espectacular portal de belén elaborado por la Asociación de Vecinos Gran Poder de Bajamar, que alcanzaron el 2º puesto en el Concurso de Portales de Belén del Ayuntamiento de La Laguna. Antes de regresar al centro, degustaron un maravilloso café en una de las terrazas cerca del mar.



Nuestras residentes disfrutando de un rico café.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Programa de ludoterapia, programa de ergoterapia, programa de intervención con la música y programa de ocio y tiempo libre.

Psicología

Programa de estimulación cognitiva sin deterioro cognitivo, programa de estimulación cognitiva con deterioro cognitivo, programa de estimulación cognitiva multisensorial y programa de reminiscencia.

Terapia ocupacional

Programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs_ Básicas, programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs_ Instrumental, programa de movilizaciones pasivas y programa de rehabilitación funcional.

Fisioterapia

Rehabilitación funcional, rehabilitación de patología aguda, reeducación de marcha y equilibrio y psicomotricidad.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

08/03 Actividad para conmemorar el Día de la Mujer.

19/03 Celebración del Día del Padre.

27/03 Visita a la Parroquia del Pueblo (Semana Santa).

Abril

13/04 Actividades para conmemorar el Día Internacional del Beso.

23/04 Visita al Municipio de Tegueste (fiestas del pueblo).

30/04 Día Internacional del Jazz (actuación musical).

SERVICIOS

Peluquería

Todos los martes.

Podología

Dos veces al mes.

Podología

Jueves a las 11:00 h.

CUMPLEAÑOS



Marzo

01/03 M.^a del Rosario Fuentes

03/03 Herminia de Jesús Celis

05/03 Francisca González

08/03 Eloísa Ramos

19/03 Imeldo Gabriel Flores

20/03 José Domingo Díaz

24/03 M.^a Nieves Almenar

Abril

01/04 Manuel Argelio Morales

03/04 Carmelina Díaz

04/04 Gloria Rodríguez

06/04 M.^a África Felipe

20/04 M.^a Rosa Rojas

21/04 M.^a Ángeles Luis

22/04 Marina Julia García

22/04 Sabina Hernández

23/04 Pilar Cabrera

25/04 Fermín Rodríguez

27/04 Catalina Rodríguez de la Sierra

27/04 Nieves Concepción

28/04 María Cabrera

HOY COMEMOS Tania González

Galletas de hojaldre con chocolate

INGREDIENTES

Masa de hojaldre, crema de cacao y huevo.

PREPARACIÓN

Extendemos una de las planchas de hojaldre y la cubrimos con una capa fina de crema de cacao. Cubrimos con otra lámina y con ayuda de moldes de galletas vamos haciendo las formas y cortándolas. Las colocamos en una bandeja de horno, procurando que no queden muy juntas porque el hojaldre crece con el calor, las pintamos con huevo batido y, por último, las horneamos a 200° C durante los primeros 15 minutos. Después bajamos la temperatura a 180° C y dejamos que se termine de hornear unos 5 minutos más o hasta que estén bien doradas.



Antonia Rodríguez con las ricas galletas.

SECRETOS DE MI TIERRA

Las Mercedes, puerta de acceso a Anaga

Mi nombre es Nieves Almenar Díaz, y procedo del pueblo de Las Mercedes, hoy en día lo conocemos porque es uno de los accesos al Parque Rural de Anaga. Las Mercedes siempre ha sido una tierra rica. En su momento, los guanches (nativos prehispánicos de Tenerife) de la zona la usaban como zona de cultivo. Cuando era pequeña, recuerdo que éramos pocos vecinos en el lugar, y todos se dedicaban a la agricultura y a la ganadería. Era un lugar de paso para todas aquellas personas que iban y venían de Anaga, en aquel entonces solíamos decir que íbamos o veníamos de las montañas. Guardo en mi memoria que íbamos a buscar leña al monte para poder hacer la comida y dar calor en nuestras casas. También nos mandaban a buscar hojas (resquicios) para luego utilizarlas en el estiércol. Celebramos las fiestas patronales en honor a Nuestra Señora de las Mercedes en el mes de



Nieves Almenar, usuaria de centro de día y originaria de Las Mercedes.

septiembre. Así mismo, destacan en el mes de mayo los festejos en honor a San Isidro Labrador y Santa María de la Cabeza, llevándose a cabo, entre otros actos, una romería y la conocida como “Danza de los Viejos”.

AYER Y HOY



Antes

En este nuevo número presentamos a nuestra usuaria de centro de día doña M.^a del Carmen Martín Pérez, natural del pueblo de Tejina. A doña Carmen le gusta mucho cocinar, disfruta elaborando ricos manjares y le encanta participar en los talleres de cocina, donde elaboran ricos dulces. Doña Carmen nos ha ofrecido una fotografía de un gran recuerdo que guarda, de la comunión de su hijo más pequeño. Como pueden ver es muy coqueta y risueña y le gusta mucho un tenderete.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

Iván Ferraz Alonso



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Antes que nada, quiero presentarme, soy Iván Ferraz Alonso, licenciado en Psicología, con un máster en Neuropsicología y especializado en envejecimiento y demencias. Además, poseo la formación de dirección de centros sociosanitarios y un postgrado en sistemas integrados (calidad, prevención de riesgos laborales y medioambiente). Llevo 14 años dedicándome a la dependencia y a la discapacidad, adquiriendo experiencia y aprendiendo los entresijos del sector. Hoy estoy aquí con toda la ilusión del mundo, contento y orgulloso del equipo de trabajadores que me ha tocado dirigir y con muchas ganas de ayudar en todo lo que pueda a nuestros residentes y familiares. La anterior dirección hizo un fantástico trabajo y desde aquí quiero felicitar a Ana, que ha empezado un nuevo proyecto en Santa Cruz y le deseo toda la suerte del mundo. ¡Gracias, Ana! Me gustaría también aprovechar estas líneas para agradecer a todos, residentes, familiares y compañeras y compañeros, la fantástica acogida que me habéis brindado. Adaptarse a nuevos cambios puede conllevar momentos de incertidumbre, pero en vuestro caso, la predisposición que habéis mostrado desde mi llegada me ha hecho sentir muy arropado, además de ser de gran ayuda para ir conociendo el funcionamiento del centro. Gracias, de todo corazón. Sabed que las puertas de mi despacho siempre van a estar abiertas para todos. Un afectuoso saludo.

COSAS DE CASA

Proyecto “Compartiendo vida”

La terapia con animales mejora la movilidad y la coordinación, además de proporcionar una estimulación cognitiva.

Con la llegada del nuevo año comenzamos con muchas energías y con nuevos talleres. En esta ocasión contamos con la colaboración de Terapican y con su proyecto “Compartiendo vida”, un taller con animales. Estudios realizados demuestran que la compañía de animales en personas mayores tiene efectos positivos, se combate la soledad y mejora el estado de ánimo beneficiando la salud. Acariar un animal provoca un estado de paz y tranquilidad, creando un ritmo cardíaco normal regulando así la presión arterial. La responsabilidad de un animal y sus necesidades ayuda a sentirse útil a nuestros mayores, ya que pasan de ser cuidados a ser cuidadores. Durante el mes de enero realizamos 4 sesiones basadas en las intervenciones asistidas con perros. Con este tipo de programas fomentamos la actividad física, la psicomotricidad fina y gruesa a través de actividades lúdicas con el perro, disfrutamos de momentos de ocio y de socialización y mejoramos el bienestar físico, psíquico y social de las personas mayores con el objetivo de prevenir futuras situaciones de dependencia.



Dolores Marchante disfrutando de la terapia con animales.

QUIÉN ES QUIÉN

Melania La Spina, terapeuta ocupacional

“Hagamos el camino más llevadero a nuestros mayores, y ya si amamos nuestra labor, hemos triunfado”.

Edad: 37 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: El compañerismo.

Virtud: La paciencia.

Defecto: La exigencia con uno mismo.

Aficiones: La playa, hacer senderismo y la música.

Libro: Juan Salvador Gaviota.

Película: Forrest Gump.

Grupo de música: Cranberries.

Comida favorita: El sushi.



RECUERDOS

El agua de romero

El romero es una planta aromática muy apreciada en el ámbito gastronómico, pues su aroma y su sabor inconfundibles aportan cuerpo y personalidad a muchos platos. Pero, ¿sabías que esta planta también es muy valorada en el mundo de la belleza y el cuidado personal? El agua de romero es uno de los productos naturales más populares que existen, pues sus nutrientes aportan increíbles beneficios a la piel, pero, sobre todo, al pelo. Puedes usar el agua de romero para las canas, la caída del cabello, para su crecimiento, para darle más brillo, suavidad y volumen y para eliminar el exceso de grasa.

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 Convalescència 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.