

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 Geriátría 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

La especial visita de Papá Noel

Repartimos regalos a todos los nietos y bisnietos de los residentes gracias a la empresa BANDAI.

Un año más, celebramos juntos las fiestas navideñas rodeados de nuestros seres queridos. Si bien tuvimos la agenda repleta de actividades, cabe destacar la emotiva mañana que pasamos el 26 de diciembre cuando contamos con la especial visita de Papá Noel, que repartió regalos a los más pequeños de la casa: los nietos y bisnietos de nuestros mayores. Toda esta actividad fue posible gracias a la donación de juguetes de la empresa BANDAI, quien nos proporcionó todo el material para estas fechas tan emotivas. Después de que Papá Noel repartiese sus regalos y que los pequeños pudieran hacerse unas fotos junto a él, amenizamos la mañana al son de villancicos con los que todos nos animamos a bailar y cantar. Sin duda, fue una actividad para disfrutar en familia y pasar un agradable rato juntos. Desde luego, resultó un pequeño detalle para haceros sentir a todos parte de esta casa y de la gran familia que formamos.

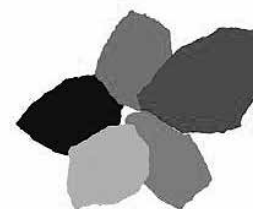


Visita de Papá Noel.

La concentración motera de Amavir

Un día lleno de motos y chocolate con churros.

Estas Navidades las pasamos estupendamente con todas las actividades organizadas, las salidas culturales por la ciudad y los propios talleres del centro. Rememorando todos esos momentos, recordamos con felicidad el día que se celebró la concentración motera de Amavir. Pasamos la mañana del domingo disfrutando de una gran exposición de motos de la mano del grupo Muévete en Moto por Madrid, donde pudimos admirar las diferentes motos que trajeron, así como subirnos a alguna de ellas. Todo ello lo acompañamos con un buen chocolate con churros y buena música para pasar una mañana agradable y de lo más diferente.



Concentración motera de Amavir.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Rehabilitación y mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales, prevención de rigideces articulares, reeducación de la marcha y manejo de ayudas técnicas, reducción de algias, rehabilitación de fracturas y daño neurológico.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje, psicomotricidad, rehabilitación, mantenimiento de AVD y asesoramiento en productos de ortopedia.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 08:30 a 13:30 h.

Podología

Cita previa a través de enfermería.



ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

08/03 Celebración del Día de la Mujer.
17/03 Salida cultural.
29/03 Fiesta de cumpleaños.

Abril

05/04 Salida cultural.
21/04 Celebración del Día del Libro.
26/04 Fiesta de cumpleaños.

Eucaristía

Todos los lunes a las 11:00 h.

Rezo rosario

Todos los martes a las 17:30 h.

CUMPLEAÑOS



Marzo

02/03 Rosa Castillo
03/03 Evarista Hernández
03/03 María Amparo Ramos
04/03 Rosario Amador
04/03 José Arjonilla
04/03 Gloria Fernández
04/03 Lorenzo Vázquez
06/03 María Isabel Olivera
07/03 Jesús Fernández
11/03 Adela Barragán
11/03 Aurea López
12/03 Juana Álvarez
12/03 Raquel Losa
15/03 Josefa Jiménez
16/03 Faustina Pérez
20/03 Francisco de Castro
21/03 Encarnación Sánchez
24/03 Teresa Moreno
25/03 Jaime Bello
26/03 Felisa Mateo
27/03 Juana Blázquez
28/03 Carmen Jiménez
29/03 Carmen Galán
29/03 Encarnación Rojo
30/03 Pilar Pedrosa
30/03 Elena Rojo

Abril

03/04 María Maroto
05/04 Leandra Fabra
08/04 Dolores Pérez
13/04 Isabel Jiménez
15/04 Sacramento Abad
15/04 Antonia Lucas
16/04 Francisco Mimbreno
18/04 Genaro García
20/04 Dolores Gijón
21/04 Ana María Marín
21/04 M.^a Soledad Ramírez
22/04 María Blanco
23/04 Martín Moreno
24/04 Amparo Izquierdo

HOY COMEMOS Teresa González, Departamento de Trabajo social

Galletas de mantequilla

INGREDIENTES

Mantequilla, azúcar, harina de trigo y esencia de vainilla.

PREPARACIÓN

Mezclamos en un bol la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar. Tras estar bien mezclado echamos la esencia de vainilla y la harina. Después le damos forma a la masa y la metemos en la nevera durante 1 hora aproximadamente. Por último, las ponemos en una bandeja de horno cortadas y las horneamos a 180° C durante unos 11-12 minutos. En el momento que veamos que se empiezan a dorar los bordes, las sacamos.



SECRETOS DE MI TIERRA

La matanza típica

La matanza es una fiesta muy arraigada en la provincia de Salamanca que se encuentra en plena temporada durante los meses de diciembre y enero con la llegada del invierno, aunque en muchos hogares esta tradición ya se ha ido perdiendo. Los productos de la matanza han constituido un pilar básico en la alimentación de muchos hogares en la población de nuestro país, y la elaboración ha ido pasando de generación en generación. En Salamanca, en algunos municipios, se sigue manteniendo como rito gastronómico, como por ejemplo en los pueblos de Guijuelo y la Alberca, en este último lugar, la festivi-



Productos de la matanza típica de Salamanca.

dad data desde el siglo XV y se realiza “la rifa del marrano de San Antón” en el mes de enero. El animal ha alimentado y protegido por todos los vecinos desde el 13 de junio con la festividad de San Antonio de Padua.

AYER Y HOY



Antes

Benita nació el 7 de mayo de 1930 en Adrada de Pirón, Segovia. Tras su infancia se trasladó a Madrid. Siempre ha estado interesada por la lectura y el teatro. Siempre intenta aprovechar su tiempo libre para pasarlo con su familia, quienes son un motor para ella. Hace poco tiempo, pasó un pequeño bache en relación a su salud, pero ella siempre ha demostrado que es una auténtica luchadora y actualmente continúa disfrutando para estar con la familia y de los intereses que tenía cuando era joven.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Anabel Vecino



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Un año más tuvimos nuestra celebración de las fiestas de Navidad y de Año Nuevo. En el centro fueron días muy intensos en los que disfrutamos de momentos juntos y en familia para realizar numerosas actividades culturales. Atrás quedan ya los villancicos, la visita de Papá Noel y sus Majestades los Reyes Magos. Ahora nos encontramos ante la celebración del 19º aniversario de Amavir Torrejón. Los días previos ya los vivimos con intensidad y entusiasmo, pues es un gran momento para compartir y hacer balance. Durante estos días hemos preparado un cronograma especial para compartir con todos vosotros que esperamos sean de vuestro agrado. Nos marcamos nuevos retos e ilusiones y esperamos poder compartirlos con todos ustedes. Por eso, quiero dar las gracias a todas las personas que nos acompañan en el día a día, trabajadores, residentes, familias... Gracias por la ayuda, las sugerencias, por el apoyo; animo a todos a seguir haciéndolo y a cada una de las familias a que se acerquen a nosotros a pedir orientación y poderles ofrecer soluciones adecuadas a sus necesidades, un reto apasionante para el equipo que tengo el gusto de dirigir. La confianza es la clave en nuestro servicio. Con la transparencia como bandera, nos centramos en un gran proyecto de voluntariado familiar comenzando una nueva etapa en la que todos somos necesarios, porque cuidar de los demás es cuidarse uno mismo.

COSAS DE CASA

Cuida tu garganta

La temporada de frío es sinónimo de gripe y otras afecciones respiratorias, por ello nunca vienen mal unos consejos para cuidarse.

Las temperaturas bajas son un aliciente para que los virus y los gérmenes proliferen, trayendo consigo infecciones virales, aunque solo se trate de un resfriado común. Se alojan en la garganta de aquellos que no tienen en cuenta algunos cuidados especiales, provocando que se inflame y produzca ese malestar e incomodidad tan típicos en el invierno. Existen, entonces, algunos consejos para que la lluvia, o el viento frío tengan menos oportunidades de provocar tos o cualquier otra molestia en la garganta. La hidratación en épocas de invierno es igualmente relevante. Muchas personas, al preferir quedarse en casa para calentarse, reducen su actividad física y, por ende, da la sensación de no necesitar tomar agua regularmente, como sí sucede en otras estaciones del año. Por eso, hay que mantener el hábito de beber agua con el fin de hidratar la garganta y evitar la resequedad, la cual es una de las causas de malestar. El sistema inmunitario del cuerpo está estrechamente ligado a la dieta diaria. Debe ser equilibrada para que el cuerpo forme defensas contra agentes externos como virus y bacterias. Consumir frutas y verduras ayuda a conseguirlo. Un buen balance



El frío nos baja las defensas.

de vitaminas y minerales contribuye a fortalecer todos los sistemas del cuerpo, y alimentos como zumos naturales, entre los que se incluye el más popular, el zumo de naranja, son un complemento a tener en cuenta en cualquier desayuno.

QUIÉN ES QUIÉN

Gloria Marcos, recepcionista

“Vive el momento, no lo desperdicias”.

Edad: 50 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: La amabilidad, el trato familiar y el cariño.

Virtud: La paciencia.

Defecto: El perfeccionismo.

Aficiones: La lectura.

Libro: El tiempo entre costuras.

Película: Cadena de favores.

Grupo de música: Eros Ramazzotti.

Comida favorita: La ensaladilla rusa.



RECUERDOS

Cuevas de Hércules en Tánger

Recuerda con especial cariño cuando llevó a su mujer a visitar la Cueva de Hércules en la moto de un amigo, que no podía subir las cuestas y le ayudaron unos pastores de la zona. Cuenta que es una gran cueva natural con entrada desde el mar y desde la tierra, donde se encuentran las aguas del mar Mediterráneo y las del océano Atlántico, chocando y formando un estruendo que le recordaba a una tormenta eléctrica. Según refiere, observar tal maravilla de la naturaleza se le ha quedado grabado en la retina para siempre.

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.