

# 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

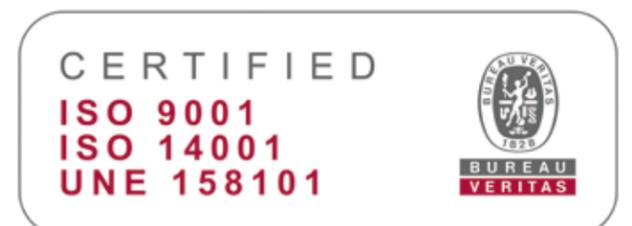


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en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

**Repaso de todas las actividades realizadas en fechas especiales, en las que la mejor idea es regalar amor.**

A finales de año estuvimos muy activos en casa, Amavir Usera, celebrando esas fechas navideñas. Hacemos, como siempre, un repaso de todos los momentos que vivimos en el mes de diciembre. Decoramos las diferentes estancias del centro, tuvimos encuentros musicales con diferentes colegios, hicimos salidas al cine y Navibus, participamos en talleres especiales de decoración con voluntarios de la ONG Grandes Amigos, etc. Como actividad destacada, disfrutamos de la visita de los compañeros de las oficinas centrales de Amavir con motivo del Día del Voluntariado. Ese día jugamos al bingo y realizamos juntos una manualidad navideña que se llevaron a casa muy contentos. También tuvimos la celebración de los cumpleaños del mes con nuestro coro rociero Jara de la Ribera al ritmo de villancicos y flamenco que hizo las delicias de familiares, trabajadores y residentes. No nos olvidamos de felicitar a todos los residentes que participaron en el concurso de tarjetas de Navidad de la Comunidad de Madrid, en especial, a Gloria Lilian Rodríguez, usuaria de centro de día, que se trajo a casa una mención especial a la tarjeta más artística. Chocolatada familiar, bingo especial, fiesta de Nochebuena y despedida del año acompañados de la escuela de baile de la Asociación La-Mancha. Ese día nos visitaron 30 niñas que nos dejaron a todos con la boca abierta con su salero y desparpajo



Algunos instantes de lo que han sido estas Navidades en casa.

además de los bailes que realizaron. Para finalizar, nos tomamos juntos las pre-uvas y comenzamos el año 2024 con la visita de nuestras Reinas Magas que, como cada año, repartieron regalos, alegría y muchas sonrisas.

## En autobús a ver las luces de Navidad

**Un paseo por las calles iluminadas de Madrid con los voluntarios de la ONG Grandes Amigos.**

El pasado 18 de diciembre un grupo de 10 residentes realizó una excursión en autobús para ver las luces de Navidad. La actividad fue organizada por la ONG Grandes Amigos con los voluntarios de Reale Seguros, quienes acompañaron a nuestros residentes. La tarde comenzó con una merienda en la cafetería, acogiendo a los voluntarios en nuestra residencia. Después, en autobús recorrieron las calles más importantes de Madrid, donde pudieron ver las luces de Navidad tan bonitas y espectaculares. Además, pudieron conocer curiosidades y datos importantes sobre los edificios o calles, gracias a Concha, guía de Grandes Amigos. Al regreso al centro fue un momento para charlar, cantar algún villancico o recordar canciones de la excursión en autobús. Sin duda, fue una tarde muy enriquecedora tanto para residentes como voluntarios.



Merienda y paseo en autobús viendo las luces.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Gerontogimnasia

Se realiza de lunes a viernes entre los Departamentos de Fisioterapia y Terapia ocupacional.

#### Fisioterapia

Cinesiterapia, reeducación de la marcha, mecanoterapia, termoterapia, prevención del síndrome del encamado, tratamiento neurológico, electroterapia, propiocepción y kinesiotaping.

#### Psicología

Psicoestimulación cognitiva y sensorial, taller de prensa e intervención individual.

#### Terapia ocupacional

Supervisión/reeducación de ABVD (vestido, aseo y alimentación), reentrenamiento de AIVD, rehabilitación funcional, estimulación multisensorial, movilizaciones pasivas, psicomotricidad y estimulación cognitiva.

#### Animación sociocultural

Ergoterapia, ludoterapia, ocio y tiempo libre, intervención con la música, estimulación sensorial, animación estimulativa, taller de coro, street view, bingo, bingo musical y taller de nuevas tecnologías.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

08/03 Actividad especial por el Día de la Mujer.  
19/03 Actividad especial por el Día del Padre.  
22/03 Actividad especial bienvenida primavera y Día Mundial del Agua.  
26/03 Fiesta de cumpleaños.  
27/03 Misa y Vía Crucis.

#### Abril

15/04 Actividad especial por el Día del Niño.  
23/04 Actividad especial por el Día del Libro.  
30/04 Fiesta de cumpleaños con temática Feria de Abril.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Miércoles desde las 10:00 h.

#### Podología

Tres veces al mes. Preguntar en recepción.



**HOY COMEMOS** Dolores Corrales, mujer de nuestro residente, Jesús Fernández Cañadas

## Pollo escabechado

#### INGREDIENTES

Un pollo entero troceado, aceite, vinagre, un par de hojas de laurel, sal, dos o tres dientes de ajo y pimienta negra.

#### PREPARACIÓN

Ponemos en una olla el pollo entero troceado, aceite y vinagre hasta que cubra todo el pollo, un par de hojas de laurel, sal, el ajo y unos cuantos "chochos de pimienta negra" al gusto. Dejamos cocer todo a fuego a lento hasta que el pollo esté hecho y listo para chuparse los dedos.



## CUMPLEAÑOS



#### Marzo

01/03 María Ángeles Benayas  
01/03 Ángela Rodríguez  
03/03 Cirila Sánchez  
04/03 Quintina Cano  
04/03 Teófila María Carmen Aparicio  
07/03 Tomasa Díaz  
08/03 Marcelino Areal  
09/03 Trinidad Ruiz  
10/03 Carmen Cerezo  
10/03 Pilar Girón  
18/03 Josefa Redondo  
18/03 Florentina Urrecho  
19/03 Josefa Calvo  
20/03 Justa González  
23/03 Basilio García  
23/03 Antonia Toro  
25/03 María Antigua Roldán  
27/03 Luisa Velasco  
29/03 Asunción Castrillo  
31/03 Benjamín Victorio

#### Abril

02/04 Dolores Martínez  
03/04 Gloria Moyano  
04/04 M.<sup>a</sup> Luisa Pascual  
04/04 Adelina Simón  
06/04 Ángel Ortuño  
10/04 Luis Gómez  
10/04 Casimira Moya  
13/04 Odilo Domínguez  
19/04 Antonio Elías de Iriarte  
20/04 María Díaz  
25/04 Ángela Pulla  
26/04 Rosa Orozco  
27/04 Anastasio Villegas

**SECRETOS DE MI TIERRA** Juana

# Almendralejo, capital de la comarca de Tierra de Barros

Almendralejo es un municipio de la provincia de Badajoz y capital de la comarca de Tierra de Barros. También es conocida como la “Ciudad del Romanticismo” por ser el lugar de nacimiento de dos poetas de este movimiento literario, José de Espronceda y Carolina Coronado. Allí nació nuestra residente Juana Caballero. Tenía tres años cuando empezó la Guerra Civil y recuerda pasar mucha hambre y calamidades. Aunque tuvo muchos hermanos, solo sobrevivieron 5. Su padre trabajaba en el campo, son suelos fértiles por su riqueza en nutrientes, y han convertido a Almendralejo en una de las más importantes zonas productoras de vinos de todo el territorio nacional. Su madre trabajaba en el servicio doméstico de la gente



Foto antigua de Almendralejo.

con más dinero del municipio, y solía decir: “Si yo tengo salud, mis hijos no servirán en las casas del pueblo”, a todos nos dio un oficio. Juana era sastra. Se casó con un chico del pueblo que era chapista y se vinieron a Madrid para tener una vida mejor. Compró una máquina de coser y trabajó en una fábrica que confeccionaba ropa de niño. Tuvo tres hijas. Iban al pueblo en vacaciones, pero desde que murió su marido no ha vuelto. Juana nos cuenta que quiere mucho a su pueblo, pero quien le ha dado para vivir ha sido Madrid.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Raquel Catrola



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Como todo año que empieza, en el 2024 afrontamos nuevos retos y objetivos. Entre todos debemos colaborar para que todas estas expectativas se hagan realidad. En Amavir tenemos un objetivo común, trabajar con el compromiso de mejora continua. Quiero agradecer a los residentes y familiares vuestra participación en las encuestas de satisfacción de 2023. El análisis de las encuestas nos ayudará a continuar con aquellos servicios que tienen más aceptación, poner en marcha nuevos retos, mejorando los aspectos que nuestros usuarios consideran más importantes. A finales de 2023, Amavir sacó a concurso el servicio de restauración de todos sus centros, y desde el 17 de enero comenzó a prestar servicio en Usera la empresa ARAMARK, elaborando la comida en la residencia con nuevas propuestas y mejoras que introduciremos en los menús. Hemos instalado dos pantallas en planta baja y segunda planta, con la emisión y contenido “Un paseo por la Naturaleza”, desde las 10:00 hasta las 20:00 h con el objetivo de que al usuario que le apetezca pueda llevar a cabo esa actividad frente al monitor. También quiero dar la bienvenida a Lorena Cabañas Serrano, que se ha incorporado al equipo de fisioterapia. Un beso muy fuerte para todos.

**AYER Y HOY**

## Antes

Magdalena Arguelles Cadierno nació en Pola de Allande, Asturias, el 19 de noviembre de 1937. Trabajó en el servicio doméstico y en una joyería. Se casó a los 19 años y tuvo 4 hijos. Tiene 10 nietos y 1 bisnieto a los que adora. Es muy aficionada al baile y a la cocina. Disfruta de las actividades del centro y en su tiempo libre lo que más le gusta es estar con su familia de la que se siente muy orgullosa y es su gran pasión. Gracias por formar parte de nuestra familia Amavir.



## Después

## COSAS DE CASA

# Modelo de Atención centrada en la persona y figuras de referencia

**Continuamos avanzando en un programa que prioriza la calidad de vida de las personas mayores.**

Hemos iniciado el proceso de implantación de uno de los elementos clave en el modelo de Atención centrada en la persona, las figuras del técnico de referencia (TR) y del profesional de referencia (PR). Durante los meses de abril, mayo, junio, octubre y diciembre todo el equipo de Amavir Usera recibió formación para avanzar en este modelo y dar un paso más hacia la atención personalizada. Los técnicos de referencia se distribuyen entre los Departamentos de Animación sociocultural, Trabajo social, Psicología, Fisioterapia y Terapia ocupacional. El profesional de referencia corresponde al personal gerocultor. Desde comienzo de año, por parte de los técnicos de referencia se ha comenzado a recopilar información de la historia de vida, deseos y preferencias de nuestros residentes con el fin de volcar toda la información reco-



Atención personalizada.

pilada al profesional de referencia correspondiente. Este profesional de referencia se asigna analizando la personalidad de ambos y sus características y teniendo en cuenta qué trabajador puede “encajar” con cada residente. Este profesional de referencia acompañará durante el día al residente, siendo su persona de confianza y será quien volcará al técnico de referencia la nueva información que pueda conocer y que pueda favorecer al bienestar del residente haciéndole sentir, más que nunca, como en su propia casa.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Nicoleta Moisac, cocinera

**“Da siempre lo mejor de ti”.**

**Edad:** 37 años.

**En Amavir desde:** 2017.

**Lo mejor de Amavir:** Mis compañeros.

**Virtud:** Soy cariñosa.

**Defecto:** La impaciencia.

**Aficiones:** Pescar.

**Libro:** Gomorra, de Roberto Saviano.

**Película:** Siempre a tu lado, Hachiko.

**Grupo de música:** Enrique Iglesias.

**Comida favorita:** La paella.



## RECUERDOS

## Recuerdos de mi juventud

Nuestra usuaria de centro de día, doña Justa González, nació en Fuentes de Béjar, en la provincia de Salamanca. Recuerda con cariño haberse criado con sus padrinos, ya que sus padres tenían nueve hijos y ella pasaba gran parte del tiempo en casa de ellos, que vivían justo al lado. Si tuviera que elegir uno de todos sus recuerdos, se quedaría con el de ir a visitar a la Virgen de Santa Teresa de Jesús al pueblo de Alba de Tormes, donde acudían muchos peregrinos a adorarla y para ver su brazo derecho, ya que es una reliquia única en el mundo.

# 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.