Nº30 Marzo - Abril 2024

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 Egüés (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.

CERTIFIED
ISO 9001
ISO 14001
UNE 158101
BUREAU VERITAS

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 LTGBI (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 Geriatría 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 2023

Un placer haber contado con todos vosotros.

Para dar comienzo a las fechas navideñas tan señaladas y que tanto nos gustan en Amavir Valdebernardo, hicimos un taller con las familias en el que realizamos una manualidad de Navidad. Cada familia, junto al residente, se puso manos a la obra y diseñó una bola de Navidad, que nada tenían que envidiar a las que anunciaba la revista ¡Hola! de la tienda Maisons du Monde. Imaginación, creatividad e ilusión fueron la mezcla perfecta para crear un árbol de lo más original. El pegamento, la purpurina y las pinturas de colores pasaban de mano en mano compartiéndose entre todos para plasmar en cada una de las bolas blancas que tenían esa visión de lo que para ellos era una bola navideña. A medida que pasaba la tarde, entre villancicos y risas de nuestros participantes del taller, las bolas fueron cogiendo el protagonismo que merecían, cada una con un estilo propio y diferente. Se acercó el final de una auténtica tarde navideña y como colofón, fuimos uno a uno, vistiendo el árbol de Navidad. También tuvimos la posibilidad de pasar un día como auténticos celebrities posando en un photocall acorde con las fiestas. Nuestros amigos de terapia asistida con animales se pusieron sus mejores galas para disfrutar con todos nosotros de una sesión fotográfica de lo más divertida. Los gorros de Papá Noel, las diademas con motivos navideños y las corbatas con brillantina fueron nuestros aliados más codiciados para inmortalizar unos recuerdos que nunca podremos olvidar.

Posando en el photocall navideño.

Visita desde el lejano Oriente

Nos portamos muy bien y los Reyes se fueron encantados.

Nuestros residentes celebraron la llegada de los Reyes Magos con gran alegría. Melchor, Gaspar y Baltasar visitaron la residencia de Valdebernardo con su despliegue real y numerosos pajes que trajeron el cariño y la alegría en una tarde llena de recuerdos. Despertaron en nuestros mayores la ilusión de la Navidad con su inmenso cariño y un regalito que traían bajo el brazo, un presente que recibieron con gran entusiasmo. Desde su llegada fuimos recorriendo todas las plantas con villancicos y buenos deseos para completar, más aún si cabe, un día cargado de emotividad.

La mayor de las ilusiones.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia ocupacional

Terapia manipulativa, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, entrenamiento de ABVDs, habilidades domésticas (AIVDs), taller de reminiscencias, deporte terapéutico y taller de cinefórum.

Animación sociocultural

Terapia musical, estimulación sensorial, vida activa, actividad artística, gerontogimnasia, bingo, orientación a la realidad, prensa, ocio y tiempo libre, cine, escuela de adultos, juegos de habilidad mental, taller de costura, deporte terapéutico, arreglo personal, entre tú y yo, paseos, fiestas de cumpleaños, actividades extraordinarias y otros festejos.

Fisioterapia

Mantenimiento funcional, bipedestación y reeducación de la marcha, termoterapia, control de la marcha, cinesiterapia activa y pasiva, control postural y tratamientos de pacientes agudos.

Psicología

Estimulación cognitiva para deterioro leve, moderado y severo, estimulación sensorial, programa de actividades cotidianas e intervenciones individuales.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

Día de la Mujer: actividad conmemorativa.
Día Mundial del Agua: actividad conmemorativa.
Fiesta de cumpleaños: actuación especial y entrega de regalos.

Abril

Especial Semana Santa: taller de cocina.
Especial Semana Santa: misas.
Feria de Abril.
Día del Libro.
Fiesta de cumpleaños: actuación especial y entrega de regalos.

SERVICIOS

Podología

Miércoles de 10:00 a 14:00 h.

Peluquería

Viernes de 10:00 a 19:30 h.

Misa

Domingos a las 11:00 h.

HOY COMEMOS Marta Gálvez Ortega, centro de día

Arroz con carne

INGREDIENTES

300 g de arroz, caldo de carne, cebolla, ajo, pimiento rojo, tomate entero y frito, carne magra de cerdo, aceite y sal.

PREPARACIÓN

Echamos en una sartén aceite de oliva y doramos los tacos de carne. Cuando estén hechos añadimos la cebolla, el ajo, el pimiento rojo, la sal y rehogamos. Añadimos el tomate, reducimos el líquido y añadimos el caldo. Cuando hierva añadimos el arroz durante 10 minutos a fuego medio/bajo. Dejamos reposar tapado y ¡a comer!

La cocinera.

CUMPLEAÑOS

Marzo

03/03 Felisa Velázquez
04/03 Irene González
04/03 Paulina Meco
04/03 Josefa Tejerizo
08/03 Concepción Blázquez
10/03 Cipriana García
11/03 María Chinchón
11/03 Ángel Miguel Jiménez
12/03 Rufino Muñoz
13/03 Eduardo Barcenilla
13/03 José Gabasa
15/03 Inés Manzano
15/03 Manuel Pazos
17/03 M.ª Carmen Castillo
18/03 Clotilde Martínez
21/03 Josefa Pérez
25/03 Encarnación Jiménez
25/03 Teodoro Ortega
26/03 Emilio González
27/03 Felicitas Alonso
27/03 Nieves Suárez
27/03 Agripina García
27/03 Rosa García
28/03 Josefa Pérez
31/03 Juliana Fernández
31/03 Federico Magro

Abril

02/04 Francisco Pardo
02/04 M.ª Teresa Saiz
04/04 M.ª Mercedes Sánchez
08/04 Concesa Miguel
11/04 M.ª Soledad Alcalá
11/04 Milagros García
14/04 Anastasia López
18/04 Andrea Fernández
20/04 María Herrador
20/04 Andrés Márquez
21/04 Mercedes Córcoles
21/04 Isidora Hernández
22/04 Carmen Berrocosa
22/04 Pilar Mena
23/04 Felisa Zapardiel
24/04 Telesforo Galietero
24/04 Josefa León
27/04 Dionisia Martín
29/04 Petra las Heras
30/04 Catalina Flores

SECRETOS DE MI TIERRA Engracia Romero

El que quiera saber, que vaya a Salamanca otra vez

Mi Salamanca querida. Aunque quiera mucho a Madrid, ya que llevo 49 años aquí, siempre seré salmantina. Lugar que recordaré siempre con mucho cariño y alegría. Os voy a contar un poco lo que tenéis que saber de Salamanca y es que es Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Tenemos la universidad más antigua de España, una Plaza Mayor que llama la atención por su diseño histórico-arquitectónico, la Casa de las Conchas, el convento de San Esteban y las Dueñas y hasta tenemos dos catedrales: la Vieja y la Nueva. Yo nací en la calle México 6, muy cerquita de los bomberos y si vais a Salamanca os recomiendo que comáis unas "Patatas meneás con torreznos" con nuestro buen embutido de la sierra y de postre un hornazo. Y después, si podéis, os recomiendo disfrutar de unas jotas charras típicas de Salamanca.

La salamantina, Engracia Romero.

AYER Y HOY

Antes

Después

Nací el 16 de mayo de 1933 en un pueblo de Ávila llamado Solosancho. La foto antigua me la hicieron en una comunión de un familiar y recuerdo que aún estaba soltera. Me casé con Ángel, un hombre guapísimo con quien he sido muy feliz. Os voy a contar que me gusta mucho leer, las labores de punto, bordar, rafia, punto de cruz… También me gusta la cocina, aprender siempre cosas nuevas y, sobre todo, viajar. He viajado mucho por España y otros países de los que he podido ver auténticas maravillas.

CARTA DE LA DIRECTORA

Alba García

Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Desde el centro queríamos agradecer la gran acogida que hemos tenido por parte de los residentes, familiares y trabajadores de todas las actividades que realizamos durante el mes de diciembre y enero para celebrar la Navidad. Todas las actividades propuestas fueron un éxito gracias a la colaboración de todos. Quiero dar las gracias en primer lugar, a los trabajadores por la disposición que mostraron en el concurso de puertas navideñas, que sin duda fue la mejor decoración de todo el centro. Esperamos que disfrutaran tanto como todos nosotros al prepararlo. Gracias, como cada año, al equipo de limpieza y mantenimiento por decorar el belén que tanta ilusión hace a nuestros residentes. Les iremos informando de las próximas actividades que se realicen en el centro a todas aquellas familias que deseen colaborar y participar. Aprovechamos para informarles del uso recomendable de la mascarilla en el centro, para así poder evitar riesgos. Gracias por su colaboración. En unos días daremos comienzo a los Carnavales 2024, donde esperamos pasarlo muy bien con los disfraces y las actividades organizadas. Como siempre, podéis contar conmigo para todo aquello que necesitéis, ya que estaré encantada de recibiros.

COSAS DE CASA

Encuentros intergeneracionales con colegios de la zona

Ilusiones compartidas de niños y mayores en los días navideños.

Nuestros residentes disfrutando de las actuaciones de los pequeños.

Durante el pasado mes de diciembre hubo días muy especiales en la residencia gracias a la magia de la Navidad, que une a las personas para compartir momentos bonitos. Y es que, tuvimos el placer de recibir a varios niños y niñas de colegios de la zona con los que nuestros mayores pasaron ratos muy divertidos. Los niños y niñas de entre 3 y 5 años de edad demostraron a nuestros mayores sus habilidades artísticas, haciendo un espectáculo de baile al ritmo de villancicos conocidos. También recibimos a varios cursos de primaria con los que nuestros residentes realización postales navideñas, donde dedicaron palabras de afecto y agradecimiento. Desde otro colegio vinieron a conocer el centro. Les preparamos un circuito de actividades por las diferentes salas de la residencia, por el gimnasio, en centro de día y en nuestra sala de usos múltiples. Se lo pasaron estupendamente. Todos los colegios fueron muy agradecidos dejando algunos detalles a los residentes. Lo cierto es que el juntar dos generaciones tan dispares en edad nos puede hacer reflexionar, ya que estamos ante dos visiones de la vida que parecen opuestas en sí mismas, la de un niño y la de un mayor, pero al final confluyen en un mismo punto: la vida la viviremos como nosotros decidamos, y en nuestro interior llevaremos las dos actitudes, la de niño y la de mayor.

QUIÉN ES QUIÉN

Alejandra Forero, fisioterapeuta

"Cada uno es como es".

Edad: 48 años.
En Amavir desde: 2022.
Lo mejor de Amavir: Los residentes y quienes cuidamos de ellos.
Virtud: Soy cariñosa y leal.
Defecto: Soy perfeccionista.
Aficiones: Pintar, bailar, viajar y leer.
Libro: La sombra del viento, de Carlos Ruiz Zafón.
Película: La vida es bella.
Grupo de música: Guns N'Roses.
Comida favorita: La lasaña.

RECUERDOS

El secreto de un buen fuego

Mario nació en Fuentecén, un pueblo de la provincia de Burgos, cerca de Aranda de Duero. Aunque luego se vino a vivir a Madrid, siguió yendo a Fuentecén los fines de semanas y vacaciones. Nos cuenta que lo que más le gustaba era juntarse con sus amigos en el pinar, donde solían comer chuletas a la parrilla en el merendero. Mario nos cuenta que su secreto para hacer un buen fuego consiste en recoger las gavillas de sarmientos de las cepas cuando estas se podan, ya que son perfectas para hacer el fuego de la parrillada.

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 Urra 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 Urra 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 Urra, 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 Ramón 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.