

# 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.



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”.





Centre amb places concertades amb  
 Generalitat de Catalunya

## ACTUALITAT

# El Nadal a la residència

## El tió i l'arribada dels Reis Mags han estat motiu de celebració

Com cada any, al desembre arriba Nadal i això sempre és indicatiu d'unió, sentiment i regals. A principis de mes, vam decorar la residència amb l'ajuda dels instituts del municipi. Vam posar arbres de Nadal, llums i altres ornaments per crear un ambient festiu i acollidor per a tots. El dia 21 de desembre, seguint les tradicions nadalenques, vam fer cagar el tió en totes les plantes de la residència. Les persones residents, així com el personal de la residència, ens vam reunir al voltant del tió i vam cantar cançons mentre el colpejaven amb bastons per animar-lo a "cagar" els regals. Va ser una activitat divertida i emocionant per a tots, ja que cada resident va rebre un petit detall. El dia 5 de gener,

amb l'arribada dels Reis Mags, vam tenir la sort de rebre la visita de Ses Majestats els reis Melcior, Gaspar i Baltasar, juntament amb els ajudants, els patges de Vilanova del Camí. Van arribar amb gran alegria i entusiasme i van portar regals per a tothom. Van passar per les diferents plantes de la residència a lliurar els regals que amb tanta il·lusió havien preparat. Va ser un moment especial i màgic, ja que van lliurar els regals personalitzats i es van compartir moments de felicitat. En resum, a la residència vam viure un Nadal ple de tradicions i moments especials, des de la decoració de l'espai fins a la celebració del tió i l'arribada dels Reis Mags, que ens van permetre gaudir de la màgia del Nadal.



Les persones residents amb els patges.

# De concert en concert

## Un desembre ple de música.

Seguint la dinàmica nadalenca de l'anterior notícia, volem destacar la gran quantitat de concerts que hem tingut durant el mes de desembre gràcies a altres entitats, escoles i particulars de Vilanova del Camí. Diversos grups de nens i nenes de les escoles Pompeu Fabra i Joan Maragall, així com la Coral de la Gent Gran de Vilanova del Camí i la Laia, la neta d'una de les nostres residents, van venir a cantar nades i van aprofitar per lliurar una carta de felicitació a cada resident. Finalment, i per donar un bon comiat a l'any 2023, Los Signos van fer un concert a la sala d'actes que fou l'esdeveniment més multitudinari del Nadal.



Gaudint el concert.

## AGENDA

### ACTIVITATS ORDINÀRIES

#### Dilluns

**Planta 0:** Bitlles, psicomotricitat, teràpia funcional i cognitiva. **Planta 1:** Psicomotricitat, bitlles i estimulació cognitiva. **Planta 2:** Marxa i equilibri, estimulació sensorial i mobilitzacions passives. **Mòdul:** Marxa i equilibri i bitlles.

#### Dimarts

**Planta 0:** Rehabilitació funcional, bingo i parlem-ne. **Planta 1:** Bingo, marxa i equilibri, reminiscència i rehabilitació funcional. **Planta 2:** Estimulació sensorial i mobilitzacions passives. **Mòdul:** Rehabilitació funcional, estimulació sensorial i estimulació cognitiva.

#### Dimecres

**Planta 0:** Manualitats, cuina, estimulació cognitiva, ballem i rehabilitació funcional. **Planta 1:** Estimulació cognitiva, psicomotricitat i rehabilitació funcional. **Planta 2:** Rehabilitació funcional, mima't i estimulació cognitiva. **Mòdul:** Estimulació cognitiva, psicomotricitat i marxa i equilibri.

#### Dijous

**Planta 0:** Teràpia funcional i cognitiva, psicomotricitat i ballem. **Planta 1:** Rehabilitació funcional, psicomotricitat, estimulació cognitiva y ballem. **Planta 2:** Reeducació de la marxa, estimulació sensorial, música i mobilitzacions passives. **Mòdul:** Música i psicomotricitat.

#### Divendres

**Planta 0:** Rehabilitació funcional, psicomotricitat i estimulació cognitiva. **Planta 1:** Rehabilitació funcional, parlem-ne, bitlles i reeducació de la marxa. **Planta 2:** Estimulació cognitiva y mima't. **Mòdul:** Rehabilitació funcional, estimulació cognitiva i estimulació sensorial.

### ACT. EXTRAORDINÀRIES

#### Març

Dia Internacional de la Dona.  
Inici de la primavera.

#### Abril

Dia Mundial de la Salut.  
Sant Jordi.

### SERVEIS

#### Podologia

Els divendres cada quinze dies de 09:30 a 13:00 h.

#### Perruqueria

Dilluns i dimecres de 09:30 a 13:00 h.

**AVUI MENGEM** Remei Sánchez

# Estofat de patates

#### INGREDIENTS

Pèsols, carxofes, patates, tomàquet i ceba.

#### PREPARACIÓ

El més important és fer un bon sofregit amb tomàquet ratllat i ceba. En acabant, hi aboquem aigua i deixem que faci "xup-xup". Quan l'aigua hagi agafat gust, hi posem primer la carxofa, després les patates i, en últim lloc, els pèsols i deixem que es vagin fent a foc mitjà. L'oli i la sal es posen al gust de cadascú. El toc especial de la cuina diu que és l'amor que es posa en cada plat.



## ANIVERSARIS



#### Març

02/03 María Masip  
04/03 Emilio Motos  
05/03 Rosa Peña  
08/03 Ana Leiva  
09/03 Martín Montes  
13/03 María Gil  
14/03 Ricard Lluís  
17/03 Lourdes Pumareda  
20/03 Ambrosio Gregorio  
20/03 Josep Antón Huguet  
21/03 Simeona Luque  
22/03 Carmen Latorre  
23/03 Isidre Bisbal  
24/03 Encarnación Mena  
24/03 Josefa Ribé  
25/03 Dolors Carulla  
25/03 Francisca Medel  
26/03 Vicenta Gual  
26/03 Concepción Martínez  
27/03 José Antonio Arroyo  
31/03 María Puig

#### Abril

01/04 Joan Morist  
03/04 Joan Gumà  
04/04 Victorina González  
05/04 Luisa Gutiérrez  
05/04 Carmen López  
08/04 Dolores Calzado  
09/04 María Dolores Arias  
13/04 Isabel Castillo  
13/04 Joan Noguera  
14/04 Magdalena Armenteras  
15/04 Antonio España  
15/04 Ramon Rovira  
16/04 Vicenta Barroso  
18/04 Rosa Acosta  
18/04 Carme Torra  
22/04 Isabel Muñoz  
23/04 Balbina Gago  
28/04 Montserrat Barrera

## SECRETS DE LA MEVA TERRA

# Obrim les portes de la residència

Després de la bona rebuda que va tenir l'any passat, aquest any hem decidit repetir l'experiència del servei comunitari. Es tracta d'una iniciativa en què diversos nois i noies, estudiants de l'Institut Pla de les Moreres, comparteixen moments amb els avis i àvies. Des del mes de novembre i fins al gener, han dut a terme conjuntament amb l'educadora social del centre diverses activitats molt diferents, com ara un taller de cuina, bitlles, música, bingo... que han permès i facilitat la creació d'un vincle entre tots. D'altra banda, també vam tenir l'oportunitat de compartir moments amb l'alumnat de la UEC de Vilanova del Camí, que ens va ajudar a guarnir la residència per a les festes de Nadal. A més a més, al gener van tornar per fer un taller de cuina boníssim amb



Decorant l'arbre de Nadal.

les persones residents. Les activitats intergeneracionals solen ser tot un èxit a la residència, ja que tothom té l'oportunitat tant d'ensenyar com d'aprendre i de compartir moments amb persones molt diverses. Així doncs, aprofitem aquest espai per agrair-ho a l'alumnat i al professorat dels dos instituts.

## CARTA DE LA DIRECTORA

Anna Boet Pérez



Estimats residents, familiars i treballadors. El meu nom és Anna i, com heu pogut observar, he agafat la direcció del centre Amavir Vilanova. De professió soc treballadora social, amb una experiència de més de quinze anys al sector i vuit a la direcció de diversos centres. Des de petita que sento una gran devoció per la gent gran, i és per això que sempre he treballat amb aquest col·lectiu i m'hi he dedicat. He de dir que he agafat la direcció d'Amavir Vilanova amb moltíssima il·lusió i he de donar les gràcies per la gran acollida tant als residents com als treballadors i les famílies. M'he sentit i em sento molt acompanyada. El meu propòsit és ajudar en tot moment perquè el centre funcioni correctament i us vull fer saber tant als residents, als treballadors com a les famílies que em teniu al vostre costat per fer-ho possible. Com a novetats i amb ànim de la millora contínua, tal com heu pogut observar, s'han fet canvis en l'equip sanitari amb la incorporació de la figura del nostre metge, el Dr. Mansilla, a qui tenim al centre de dilluns a divendres tant als matins com a les tardes. Això posa en valor la importància de poder tenir una cura sanitària continuada dels nostres residents, juntament amb la resta de l'equip d'infermeria. També s'ha fet un canvi en l'empresa encarregada de la cuina per tal de millorar-ne el servei, del qual estem força contents. Com bé sabeu, durant els dies de Nadal hem tingut moltes activitats al centre que hem compartit amb força entitats del poble i escoles, a les quals els donem les gràcies per la col·laboració. Rebeu una salutació cordial.

## AHIR I AVUI



## Abans

Us presentem en Joan i la Margarita, un matrimoni que desprèn amor i tendresa. Es van conèixer a la rambla d'Igualada i ara ja fa setanta anys que són casats. Expliquen que la vida d'abans era molt diferent, però que van ser feliços l'un al costat de l'altre. Tenen dos fills, en Joan i la Margarita, amb qui mantenen una relació molt bona. També tenen cinc nets i tres besnets, dels quals estan molt orgullosos. Diuen que sempre tenen una visita o una altra i que això els posa molt contents.



## Després

## COSES DE CASA

# Mercats solidaris

Fem treballs manuals per contribuir a una bona causa.

El dimecres 13 de desembre, com cada any, la terapeuta ocupacional del centre, juntament amb la psicòloga de l'ambulatori de Vilanova del Camí, van organitzar una activitat amb finalitats solidàries. Uns dies abans, els avis i àvies van estar pensant i dissenyant una gamma de dibuixos ben variats per poder-los convertir en xapes aquell dia. Vam col·locar una parada a la recepció del centre on qui volia podia col·laborar en aquest mercat solidari comprant els treballs manuals per contribuir a una bona causa per un preu simbòlic d'1 €. Hem de dir que va ser tot un èxit, ja que es van recaptar 81 € en molt poca estona! Els diners es destinaran a La Marató de TV3 dedicada a la salut sexual i reproductiva. D'altra banda, durant el mes de desembre vam tenir les mans molt ocupades i és que els avis i àvies, juntament amb l'educadora social i la terapeuta ocupacional, vam estar confeccionant un bon ventall de treballs manuals nadalencs amb finalitats solidàries també. Els dies previs es va celebrar una assemblea en què les persones residents van decidir a quina entitat volien destinar els diners i la guanyadora va ser l'Associació Espanyola contra el Càncer. Així doncs, vam tornar a muntar la paradeta a l'entrada del centre amb unes venedores d'allò més eixerides que captaven l'atenció de



Venent treballs manuals.

tota la gent que s'hi atansava i vam aconseguir la magnífica xifra de 280 €. Aprofitem per a donar les gràcies a totes les persones que van fer-ho possible.

## QUI ÉS QUI

## Silvia Moreno, fisioterapeuta

La Silvia, un pilar i suport per a tothom qui ho necessita.

**Edat:** 25 anys.

**A Amavir des de:** 2023.

**El millor d'Amavir:** L'equip.

**Virtut:** Organitzada.

**Defecte:** Impaciència.

**Aficions:** Llegir.

**Llibre:** Novel·la romàntica.

**Pel·lícula:** La sociedad de la nieve.

**Grup de música:** La música pop en general.

**Menjar preferit:** La pasta i els tacos.



## RECORDS

## Altres qüestions

Aprofitem aquest espai per a donar la benvinguda a la Judit, l'educadora social del centre, que es reincorpora després d'haver estat mare. Et desitgem una molt bona tornada al centre. També aprofitem per comentar que el dia 1 de desembre vam fer un taller d'art teràpia en què vam poder unir l'art amb les històries de vida de les persones participants. D'altra banda, una vegada més, volem donar les gràcies a totes les entitats i escoles que aquest Nadal han vingut a la residència de forma altruista i que ens han regalat uns moments únics i extraordinaris. Us esperem amb els braços ben oberts!

# 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.