

# 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 BREEAM 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 conjuga 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 concientiar 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”.



**ACTUALIDAD**

# La Navidad en Amavir Villanueva

## Actividades y talleres para celebrar estas fechas tan señaladas como en familia.

Como en años anteriores, en estas fechas tan señaladas, el centro se vistió de gala para celebrar la Navidad. Este año disfrutamos de diferentes talleres navideños para la decoración del centro, cinefórum de temática navideña, bingo especial, actuaciones, villancicos, nuestra ya famosa fiesta de Fin de Año en la que tomamos las uvas y brindamos y bailamos por el nuevo año, y la llegada de Sus Majestades los Reyes Magos, que dejaron presentes para todos de nuestros residentes y usuarios de centro de día y que celebramos con un rico roscón. Encaramos el nuevo año con ilusión, el 2024, en el que continuamos esforzándonos por nuestros residentes y usuarios de centro de día con nuestras actividades ordinarias diarias y extraordinarias como las sesiones de perroterapia, salidas culturales, actuaciones musicales, las sesiones del proyecto Alimentamos las emociones, etc. Esperamos que disfrutéis con nosotros.



Los Reyes Magos junto con usuarios de centro de día.

# Intervención asistida con animales

## La interacción con perros utilizada como recurso terapéutico.

Desde sus primeros tiempos, el ser humano ha demostrado un fuerte vínculo con los animales. La compañía del animal mejora la calidad de vida del ser humano, aumenta la longevidad y preserva el equilibrio físico y mental. Facilita la recreación, reduce el estrés, y disminuye el índice de depresión. Dos veces al mes acuden a visitarnos Miren y Txistu y comparten con nosotros momentos llenos de afecto, juegos y caricias. Estas sesiones se realizan con grupos reducidos y teniendo en cuenta que, previamente, los participantes hayan mostrado afinidad con estos animales. Las sesiones se adaptan a personas con diferentes limitaciones físicas y cognitivas, gracias a ello participan la gran mayoría de nuestros residentes.



Nuestros residentes disfrutando de la actividad.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****De lunes a viernes**

Fisioterapia, animación sociocultural, terapia ocupacional y psicología.

**Mañanas**

Psicomotricidad, lectura de prensa, terapia funcional, estimulación cognitiva, taller de música, juegos de mesa, taller de juegos, terapia manipulativa y fisioterapia.

**Tardes**

Taller de música, terapia manipulativa, fisioterapia, psicología, laborterapia, cinefórum, psicomotricidad, taller de juegos, paseos saludables, bingo, taller de baile y rehabilitación.

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Marzo**

Día de la Mujer.  
Día del Padre.  
Día Mundial de la Poesía.  
Celebración de cumpleaños.

**Abril**

Día del Libro.  
Fiesta de bienvenida de la primavera.  
Celebración de cumpleaños.

**SERVICIOS****Peluquería**

Lunes a viernes por la mañana.

**Podología**

Lunes por la mañana.

**Misa**

Viernes a las 18:45 h.

**HOY COMEMOS** María Concepción Matesanz**Solomillo de cerdo a la naranja****INGREDIENTES**

Agua, sal, pimienta, cebolla, aceite, carne de cerdo y naranjas.

**PREPARACIÓN**

Salpimentamos la carne y la dejamos durante una hora para que coja sabor. Echamos en una olla el aceite con mucha cebolla. Cuando esté pochada la cebolla pondremos los solomillos para que se doren. Echamos un vaso de zumo de naranja y otro de agua. Cuando la salsa esté un poco reducida, sacamos los solomillos y la pasamos la salsa por la batidora. Hacemos rodajas con los solomillos y los volvemos a introducir en la olla.

**CUMPLEAÑOS****Marzo**

02/03 Isabel Calvo  
02/03 Ventura Pérez  
04/03 Josefa Luisa Delgado  
04/03 Juana Rodríguez  
05/03 Luis Francisco Sacristán  
06/03 Gonzalo Gómez  
11/03 Petra Álvarez  
11/03 Mercedes Galve  
13/03 Carmen Cora  
13/03 Manuela Vázquez  
14/03 María Luisa Aguilar  
15/03 María Luz Riera  
16/03 Milagros Corujo  
17/03 María Jesús Martínez  
17/03 Patricio Zamorano  
19/03 Aniceta Peña  
20/03 José Ramón Sanz  
22/03 José Antúnez  
25/03 Lisa de Maurer  
28/03 Fernando Ballesteros  
29/03 Matilde Gutiérrez  
29/03 Fernando Vizcaino  
31/03 Dativo Fraile  
31/03 Rafaela Gracia  
31/03 Ángel Solera

**Abril**

02/04 Argelia Concepción Hernández  
03/04 María Paradela  
04/04 Manuel Gámez  
09/04 Petra Carmen Rivera  
10/04 Teresa Librado  
11/04 María Fernández  
13/04 Petra Sánchez  
14/04 María Carmen Jiménez  
19/04 Rocío Mingot  
19/04 María Soledad Oriz  
20/04 Carmen Moure  
21/04 Felipe Javier Paul  
21/04 Pilar Vila  
25/04 Eliane Arari  
26/04 Carmen Fernández  
28/04 Emilia Mozas  
28/04 Ricardo César Pérez  
30/04 José Luis Saball

**SECRETOS DE MI TIERRA** Patricio Zamorano

Huyendo de la guerra.

**Supervivencia en Madrid**

Me llamo Patricio y nací en Villamantilla (Madrid). Desde pequeño he sido un superviviente. Cuando comenzó la guerra en mi pueblo salí corriendo detrás de los tiros separándome de mis padres en dirección Madrid sin saber dónde estaba. Tras varias horas corriendo llegó la noche y la pasé en Boadilla sin saber aún cómo llegar a Madrid. Al final, con un frutero en su carro y su mula pude llegar a mi destino. Cuan-

do pasó la guerra me llevaron prisionero, y en cuanto vi una oportunidad intenté salir de allí. Yo no sabía conducir y un día que estaban pidiendo conductores pude escaparme metiéndome entre ellos. Tuve que aprender a conducir a escondidas por la noche, pero cuando me saqué el carnet conseguí labrarme un futuro siendo chófer. Recuerdo momentos muy duros, pero en la actualidad, a mis 104 años, soy feliz.

**AYER Y HOY****Antes**

Nuestra querida Pilar Alonso nació en Madrid el 4 de junio de 1934. Se casó con Vicente Vega en 1958. El matrimonio no tuvo hijos, pero ella tiene una gran familia de sobrinas y nietos que la adoran. Reside en nuestro centro desde 2016, es toda una veterana. Le encanta tejer, es su afición favorita. ¡Te queremos Pilar!

**Después****CARTA DEL DIRECTOR**

Manuel Gámez de la Llana



Estimados residentes, familias y trabajadores:

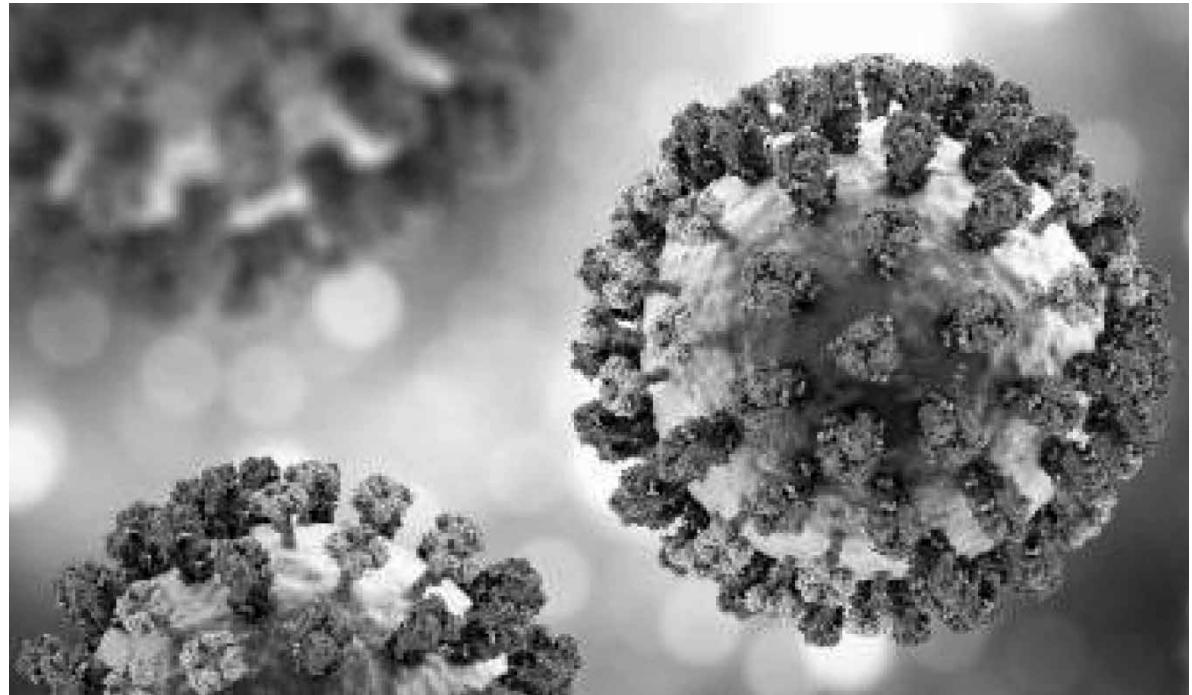
Uno de los servicios que prestamos y que es de vital importancia es el servicio de restauración. Siendo conscientes de ello, este año se van a introducir cambios para lograr mejorar los menús y que sean del agrado de los residentes, dando respuesta a sus gustos y preferencias que mensualmente nos trasladan en la reunión de la Comisión de Menús que celebramos con representación de usuarios y responsables de cocina. En estas mejoras encontramos la adquisición de frutas y legumbres de origen nacional, aprovechando la variedad y temporalidad en su producción. Además, los pescados serán de origen nacional y con elaboraciones tradicionales. Una de las mejoras más importantes es el Proyecto de Texturizados. Como sabéis, muchos residentes toman dieta triturada por problemas de deglución. Hasta ahora se garantizaba el aporte nutricional mediante un plato único que reunía las proteínas necesarias para su correcta alimentación. Con el fin de hacerla esta dieta especial lo más atractiva posible, vamos a lograr que cada residente tenga el primero, el segundo plato y el postre con una textura personalizada a sus necesidades: pastel, mouse, gelatina, crema, etc. Este proyecto requiere de una importante inversión tecnológica en cuanto a adquisición de equipos específicos y de formación al personal de cocina. A lo largo del año 2024 queremos que se haya implantado por completo en Amavir Villanueva. Y, cómo no, seguiremos con el proyecto Alimentamos las Emociones que mensualmente nos trae platos y elaboraciones especiales dentro de jornadas gastronómicas que vienen teniendo gran acogida.

**COSAS DE CASA**

# Cómo prevenir la gripe y evitar el contagio

**La gripe estacional es una infección de las vías respiratorias y de facilidad de contagio.**

La gripe estacional es una infección de las vías respiratorias provocada por un virus. Se contagia al inspirar las gotitas infectadas expulsadas al toser, estornudar o hablar, así como al tocar cualquier objeto infectado y llevarse las manos a la nariz o boca. Por la facilidad de contagio existente, se recomienda seguir unas sencillas medidas como método de prevención para evitar la infección y prevenir la expansión de la gripe. ¿Cómo prevenir la gripe? Ponte la vacuna antigripal anual, es el principal método de prevención. La población con mayor riesgo de complicaciones por una infección gripe son las personas mayores de 65 años, embarazadas, bebés y personas con enfermedades crónicas, así como sus cuidadores y, en todas ellas, se recomienda la vacunación. Lávate las



El virus de la gripe.

manos a menudo. No compartas objetos que pueden estar contaminados como, cubiertos, vasos, toallas, etc. Evita el contacto con otras personas enfermas. No reutilices pañuelos de tela. Tápate, con el antebrazo o con un pañuelo la nariz y la boca al toser o estornudar. Bebe mucho líquido, aunque no tengas ganas y, especialmente, si padeces descomposición. Ventila a diario cada estancia de la casa para limpiar el ambiente de virus.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Alicia Albendea, técnico de recursos humanos

**Os presentamos a Alicia, nuestra técnico de recursos humanos.**

**Edad:** 31 años.

**En Amavir desde:** 2022.

**Lo mejor de Amavir:** Sin duda, nuestros residentes.

**Virtud:** Soy honesta, generosa y paciente.

**Defecto:** Uno tras otro.

**Aficiones:** Pasar el mayor tiempo posible con los míos.

**Libro:** Suelo leer por aprendizaje, no por entretenimiento.

**Película:** Hace mucho tiempo que no veo películas para mayores de siete años.

**Grupo de música:** Alejandro Sanz.

**Comida favorita:** Cocido, paella, ¡soy de buen comer!

**RECUERDOS Ana María Ballesta**

## Zapatos de tacón

De pequeña, vivía con mi abuela y mis tíos en el barrio de La Elipa, ya que mi madre trabajaba en la cocina de la Escuela Superior del Ejercito. Cuando podía, nos traía una jarra con albóndigas, alguna lata, comida que sobraba o incluso huevos para merendar. Como no teníamos juguetes y yo era muy traviesa, me hacía zapatos de tacón con las latas de tomate que traía mi madre. Les hacía un par de agujeros y les metía una cinta para poder anudarlas a los tobillos. Hacía zapatos para mí y mis amigas y jugábamos en la calle a ver quién andaba más erguida.

# 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 Convalecència 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.