

# 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

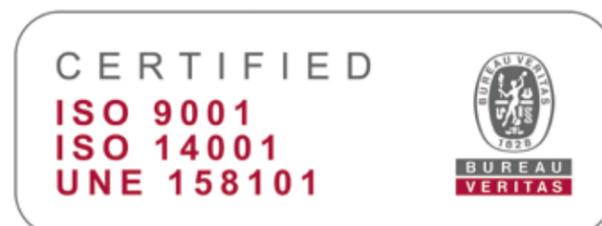


Las residencias Amavir Valle de Egués (Navarra) y Amavir Ciudad Real (Castilla-La Mancha) han obtenido el certificado BREEAM como edificios sostenibles. Ambos centros, que abrieron sus puertas en 2021 y 2023, respectivamente, dentro del plan de expansión de la compañía, son los primeros del grupo en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





Centro con plazas  
concertadas con



Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# Unas Navidades divertidas e inolvidables

## El espíritu navideño en Villaverde no se puede comparar.

En Villaverde tuvimos un calendario enfocado a disfrutar de la Navidad para esos días tan entrañables con actividades dentro y fuera del centro. Nos embarnamos de chocolate realizando galletas bizcochadas con forma de corazones y estrellas, deliciosas y blanditas que nos hicieron sacar nuestra sonrisa más pícaro viendo quién se las comía antes. El cine navideño en casa protagonizó nuestros sentimientos más tiernos, con finales felices y paisajes nevados. Pudimos realizar una excursión al mercadillo más apetecible de Madrid, el de Nuevos Ministerios, donde había un montón de food trucks que encantaron a nuestros residentes. Los colegios que nos visitaron y los grupos de actuaciones nos llenaron de música y emoción. Estamos muy agradecidos de nuestra comunidad vecinal, de lo bien que los colegios e institutos de nuestro entorno se preparan hermosos villancicos para ofrecernos. También fuimos de los primeros en reírnos con la película de humor española estrenada recientemente en sesión matinal. Ni qué decir de nuestra decoración navideña. Como auténticos elfos trabajamos todos para que no faltara ni un detalle en ningún rincón de la casa. Fuimos a ver el belén, dando las gracias a Villaviciosa de Odón que nos lo hace muy fácil. Tomamos las pruebas que fueron muy divertidas, y los Reyes Magos que tampoco faltaron. Estas Navidades las hemos disfrutado de lo lindo y ahora toca hacerlo del año lleno de buenos propósitos que se nos presenta.



En el mercadillo de Nuevos Ministerios.

# Nos invitan al conservatorio de danza

## Acudimos de público a las actuaciones de pequeños y jóvenes aprendices de baile.

A finales de año, fuimos invitados al espectáculo que el Conservatorio Profesional de danza de Carmen Amaya ofreció en estas fechas. Quedamos encantados con las actuaciones de los más pequeños y los jóvenes que están acudiendo a clases para aprender a bailar, nos gustó muchísimo. Tras la actuación pudimos disfrutar de un encuentro intergeneracional que tenían preparado. El conservatorio lleva más de 20 años al servicio de la enseñanza de la danza en Madrid en el distrito de Villaverde y celebran actuaciones tanto en el propio auditorio como fuera de él. Desde nuestro centro de Amavir Villaverde estamos felices de saber que cuentan con nosotros para poder formar parte de su público fiel.



En el conservatorio Carmen Amaya.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Psicología

Atención individualizada y atención a familias, ayuda a la adaptación al centro y mejora de la convivencia.

#### Fisioterapia

Circuito de rehabilitación, tratamientos individuales, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, electroterapia, gerontogimnasia, movilizaciones pasivas, programa de marchas, intervención en planta y ortopedia.

#### Terapia ocupacional

Psicoestimulación en sala, rehabilitación funcional en sala, estimulación sensorial, movilizaciones pasivas MMSS, gerontogimnasia, ortopedia e intervención en planta.

#### Trabajo social

Atención a familias y residentes, gestión de ingresos y bajas, gestión de citas médicas, servicios complementarios y ayudas públicas.

#### Animación sociocultural

Viernes por la mañana, bingo en cafetería. Fiestas de cumpleaños, la última semana del mes.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

08/03 Actividades por el Día de la Mujer.  
20/03 Taller de primavera.  
26/03 Fiesta de cumpleaños.  
27/03 Cinefórum de Semana Santa.

#### Abril

05/04 Cinefórum.  
10/04 Taller de cocina.  
23/04 Día del Libro: taller de lectura y manualidades.  
25/04 Fiesta de cumpleaños.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Martes y jueves.

#### Podología

Cada 10 días.

#### Misa

Sábados a las 17:30.

Existen otros servicios extras como: óptica, odontología, ortopedia, logopedia, audiología, etc.



### CUMPLEAÑOS

#### Marzo

01/03 Sagrario Moya  
01/03 Ángel Peco  
03/03 M.<sup>a</sup> Carmen Barahona  
04/03 Francisca Molto  
07/03 Felicitas Guijarro  
08/03 Victorina Irene de la Plaza  
09/03 Ángel Bravo  
10/03 Florencia Muñoz  
10/03 Luisa Romero  
11/03 María Leonor Torres  
14/03 Antonio Enrique González  
15/03 Jesús Alonso  
15/03 Genara Esteban  
15/03 Melitona González  
15/03 Teresa Tomás  
17/03 Josefa Jiménez  
19/03 Amparo Melero  
20/03 Carmen Díaz  
21/03 Ana María Espinel  
21/03 María Lisón  
25/03 Purificación Díaz  
26/03 Pilar Plaza  
27/03 Amalia Rosa Porras  
29/03 Pilar Granero  
29/03 Avelia Martínez

#### Abril

01/04 Paula Carrascoso  
01/04 Margarita Cerro  
04/04 Estrella Ramos  
07/04 Leopoldina Sánchez  
10/04 Antonia Guijarro  
16/04 Engracia Peinado  
18/04 Leonor Escolano  
20/04 Manuela Cobeño  
21/04 Francisco Moldes  
22/04 María Poza  
23/04 Benedicto Sánchez  
30/04 María del Carmen Herguido

## HOY COMEMOS Obdulia Portillo

# Carcamusa

#### INGREDIENTES

Aceite, guindilla, carne, sal, pimienta, ajo, cebolla, chorizo, jamón y guisantes.

#### PREPARACIÓN

En una cacerola echamos un poco de aceite y freímos la guindilla. Con el aceite fuerte doramos la carne, sellándola, la salpimentamos y después doramos el ajo y la cebolla. Añadimos el chorizo picado y el jamón, rehogamos un poco y después añadimos los guisantes. Probamos de sal y pimienta y servimos en una cazuela de barro.



## SECRETOS DE MI TIERRA



Molinos de Tomelloso.

# Tomelloso

Tomelloso es una ciudad y municipio español situado en el noreste de la provincia de Ciudad Real, en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. Entre su patrimonio se encuentra la Posada de los Portales, la casa consistorial, el Museo de Antonio López y centro cultural, el Museo del Carro y el Museo de Arte contemporáneo Infanta Elena. Tomelloso ofrece numerosos programas de enoturismo para aquellos amantes del vino que deseen conocer la historia. A siete kilómetros del municipi-

pio, se encuentra Argamasilla de Alba, pueblo donde Miguel de Cervantes fue cautivo y comenzó a escribir Don Quijote de La Mancha. A unos treinta kilómetros del municipio, se hallan las Lagunas de Ruidera. Las dos grandes fechas de fiestas importantes son la romería, en honor a la patrona Virgen de las Viñas, que se celebra el último fin de semana de abril en el Santuario de Pinilla. Y, por otro lado, la feria, que se celebra la última semana de agosto. Entre su gastronomía destacan las migas de gañán, las gachas manchegas, los duelos y quebrantos, el asadillo, la caldereta de corde-ro, las torrijas con miel, etc.

## AYER Y HOY



### Antes

En el año 1936, en un bonito pueblo de Badajoz llamado Ribera del Fresno nació nuestro residente Antonio. A los 16 años se vino a Madrid. Pocos años después se incorporó a las filas, fue destinado en Sidi-Ifni en plena guerra en Marruecos. Al regresar a Madrid ingresó en la Guardia Civil hasta que se fue a trabajar a Bruselas. En 1970 entró a trabajar en Iberia, donde ya se jubiló después de 25 años. Hace más de 60 años que se casó con Pilar, también residente, y tuvieron dos hijos, Carlos y Antonio.



### Después

## CARTA DEL DIRECTOR

David Brea Cano



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Me complace comunicarles que hemos logrado implantar todas las novedades que se les fueron anunciando a lo largo del año pasado como el sistema de emblistado automático de medicación, la renovación del sistema paciente enfermera, la construcción del huerto urbano, la instalación de gimnasio al aire libre, la nueva sala multisensorial y las pantallas con paseos por la naturaleza. Su establecimiento es nuestra apuesta por la mejora continua y un salto hacia un mayor control y gestión de procesos. En el último año, el equipo técnico del centro ha trabajado más en plantas, creando grupos de actividades como gerontogimnasia y estimulación cognitiva, dando una mayor cobertura y manteniendo a nuestros mayores en un buen estado de salud física y mental desde primera hora de la mañana. Este año 2024 será un año de cambios y puesta en marcha de todos los proyectos anteriormente citados. Seguiremos informándoos como siempre de todas las novedades y noticias que nos rodean. Os envío un saludo afectuoso y espero que disfrutéis de las publicaciones del centro.

## COSAS DE CASA

# La alergia primaveral

## Consejos para sobrellevar la temporada de polen.

Los síntomas asociados a las alergias primaverales son muy variados, ya que afectan a diferentes partes de nuestro cuerpo como los ojos, la nariz, la garganta o los pulmones. Para ello es importante seguir una serie de recomendaciones:

- Mantenga sus ventanas cerradas por la noche para prevenir que entre el polen en la casa. Si es necesario, use aire acondicionado que limpia, enfría y seca el aire, siempre con filtros específicos.
- Minimice la actividad temprano en la mañana.
- Mantenga las ventanas del coche cerradas al viajar.
- Procure estar en interiores cuando el recuento de pólenes sea alto.
- Tome vacaciones durante el periodo de mayor intensidad de la temporada de polen a una zona con menos polen, como la playa o el mar.
- Tome los medicamentos recetados por su médico, de forma regular y la dosis recomendada.
- No corte el césped ni se ponga cerca cuando esté recién cortado.
- No cuelgue sábanas ni ropa a secar al aire libre.



Diente de león.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Estefanía Herencias, recepción

“Me gusta la cercanía con los residentes”.

**Edad:** 24 años.

**En Amavir desde:** 2023.

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

**Virtud:** La amabilidad.

**Defecto:** La impaciencia.

**Aficiones:** Viajar y pasar tiempo en familia.

**Libro:** El alquimista, de Paulo Coelho.

**Película:** La vida es bella.

**Grupo de música:** Manolo García.

**Comida favorita:** Las migas de mi pueblo.



## RECUERDOS

# Semana Santa

A nuestros residentes les encanta la repostería nacional, y no podía ser menos la de Semana Santa. Los postres típicos que ellos elaboraban son las torrijas, las cuales las hacían con leche y otras con vino tinto. En cuanto a las monas de pascua, se tomaban el domingo de pascua y había distintos tipos: la tradicional, la murciana y la de crema de mantequilla con merengue. También realizaban pestiños, buñuelos, roscos o leche frita. Otra opción que también les ha gustado hacer cuando eran más jóvenes eran las flores fritas, típicas de Galicia o los huesillos extremeños.

# 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 Convalescència 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.