

## Amavir renueva su Plan de Igualdad

El objetivo es seguir fomentando la conciliación entre la vida laboral y personal de la plantilla y la protección frente al acoso y a las víctimas de violencia de género.



Amavir ha firmado con los sindicatos mayoritarios UGT y Comisiones Obreras (CC.OO.) el II Plan de Igualdad de la compañía, con el que pretende seguir avanzando en la conciliación de la vida personal, familiar y laboral de la plantilla, garantizar la igualdad entre hombres y mujeres en todos los ámbitos (salarial, oportunidad de acceso, desarrollo profesional y condiciones laborales) y afianzar que todas las personas trabajadoras se sientan valoradas con independencia de su identidad de género u orientación sexual, así como profundizar en la tolerancia cero frente al acoso y en la protección a víctimas de violencia de género. En palabras de Marián Bautista, directora de Recursos Humanos de Amavir, “queremos consolidarnos como una empresa socialmente responsable en materia de igualdad, integración y diversidad”. Las principales líneas del plan son las siguientes:

- **Conciliación de vida familiar y laboral:** cambio de centro de trabajo por conciliación; permisos retribuidos para tratamientos de reproducción asistida; cobertura del 100% de permisos por maternidad, excedencia por cuidado de familiares o reducciones de jornada.
- **Protección frente a la violencia de género:** actividades de concienciación, acuerdos institucionales para fomentar la contratación de víctimas, permisos especiales por traslado, atención psicológica, cambio de centro de trabajo.
- **Prevención del acoso:** aplicación de protocolo de acoso sexual y por razón de sexo o género, acciones de sensibilización, colaboración con la Red Empresarial por la Diversidad e Inclusión LGTBIQ+ (REDI).
- **Formación y promoción interna:** acciones formativas, apuesta por la promoción interna.

# Amavir y Endesa instalan cargadores para coches eléctricos en las residencias

Están a disposición de visitantes y empleados y para usarlos tan solo habrá que descargarse la aplicación de recarga de Endesa.

Como continuación de las medidas que está desarrollando la compañía en el marco de la protección del medio ambiente, Amavir se ha unido a Endesa, compañía eléctrica líder en España y la segunda de Portugal, para promover la movilidad eléctrica en nuestro país y facilitar la recarga a los usuarios. Han contado para ello con la ayuda del programa MOVES III (Movilidad Eficiente y Sostenible) de la Unión Europea, con fondos del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) y el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). De este modo, el 80% de las residencias que Amavir tiene en nuestro país cuentan ya con cargadores de coche eléctrico. En total, ya están disponibles para su uso 80 plazas de aparcamiento totalmente electrificadas con cargadores de 7,4 kW. En cuanto al proceso de recarga, el uso y el pago del servicio se podrá realizar de forma ágil y sencilla a través de la App de recarga de Endesa. Los usuarios tan solo tienen que descargarse la App en su móvil y contratar la tarifa que mejor se ajuste a sus necesidades. Los centros de Amavir que cuentan con la nueva infraestructura de recarga son: 20 de Madrid (Arganzue-



la, Colmenar, Puente de Vallecas, Coslada, Humanes, Valdebernardo, Alcorcón, Villanueva, Pozuelo, Usera, Nuestra Casa, Cenicientos, Ciudad Lineal, Villaverde, Alcalá de Henares, Getafe, La Marina, San Agustín, Torrejón y La Gavia), 4 de Cataluña (Teià, Vilanova, Horta y Sant Cugat), 4 de Navarra (Mutilva, Argaray, Oblatas y Valle de Egüés), 3 de Castilla-La Mancha (El Pinar, El Balconcillo y Las Hazas), 3 de Canarias (Haría, Tías y Tejina) y 2 en Castilla y León (uno para la residencia El Encinar del Rey de Valladolid y otro para el complejo de apartamentos junto a esta residencia).

## Participamos un año más en el reto “Healthy Cities” de Sanitas para fomentar estilos de vida saludables y sostenibles

El año pasado, los empleados de Amavir conseguimos andar 48.370 kilómetros, lo que permitió plantar 183 árboles.



Amavir se ha unido a la 19ª edición de “Healthy Cities” de Sanitas, una iniciativa sostenible que persigue promover mejores hábitos de vida entre la población e impulsar entornos urbanos más saludables. El principal objetivo de esta campaña es que los profesionales que trabajan en Amavir caminen 6.000 pasos al día y dejen el coche en casa al menos un día a la semana. El reto comenzó el pasado 1 de mayo y finaliza el 30 de junio y participan un total de 250 empresas. Este es el segundo año que Amavir participa en este reto saludable. El año pasado se plantaron un total de 183 árboles en el Bosque de los Zaragozanos. Los participantes de Amavir recorrieron 48.370 kilómetros en total, equivalentes a 65,4 millones de pasos, unos 294 kilómetros de media por usuario (6.534 pasos por usuario al día).



Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

# Actividades intergeneracionales

En los meses de mayo y junio hemos contado con diferentes iniciativas junto con varios colegios e institutos.

Durante estos meses, hemos podido tener la gran suerte de participar en diferentes proyectos y realizar actividades intergeneracionales con la colaboración de colegios e institutos de la zona. Además, trabajamos otro año consecutivo en el proyecto aprendizaje-servicio con el Colegio Santa María de la Providencia de nuestra localidad. Acudieron cada martes y jueves de mayo para realizar actividades manipulativas con nuestros mayores que, posteriormente, se expusieron en el mercadillo solidario donde todo lo recaudado fue destinado a la Asociación AFA Alzheimer. Por otro lado, los alumnos del Instituto de Alonso de Avellaneda del ciclo formativo de atención a la dependencia, acudieron una mañana a realizar actividades cognitivas grupales con nuestros residentes. Además de esta actividad, tuvimos una visita de los más pequeños del Colegio del Val. 50 alumnos de 8 años que quisieron conocer y ver lo que se hace en la residencia para poder pasar un buen rato con los mayores. Por último, el Campamento Intergeneracional en el que hijos de trabajadores acudirán durante la última semana de junio a pasar la jornada y realizar actividades conjuntas con los mayores.



Actividades manipulativas en el proyecto aprendizaje-servicio.

## Voluntariado de La Caixa

Se han realizado diferentes talleres a diario para fomentar el bienestar de nuestros mayores.

Durante los meses de mayo y junio contamos con la colaboración del voluntariado de La Caixa en el que se realizaron, con nuestros mayores, diferentes talleres referentes a trabajar áreas de salud y bienestar, desarrollo personal,

creatividad y reflexión. Los talleres en forma, entrena, actívate y despertar con una sonrisa iban enfocados a mejorar el estado físico de los residentes y ofrecer diferentes técnicas para mantener su bienestar general. También,

hemos contado con el taller vivir con sentido, enfocado en hablar sobre temas importantes para ellos y de desarrollo personal. Finalmente, escritura creativa y amigos lectores se centran en la lectura, escritura, debate y conversación.



Taller en forma con nuestros mayores y el voluntario Miguel Ángel.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Circuito de rehabilitación, electroterapia, movilizaciones asistidas, gerontogimnasia, asesoramiento en productos de apoyo, etc.

#### Terapia ocupacional

Intervención en actividades de la vida diaria, estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, psicomotricidad, asesoramiento en productos de apoyo etc.

#### Animación sociocultural

Fiesta de cumpleaños del mes, bingo, ludoterapia, etc.

#### Psicología

Valoración, asesoramiento e intervención con usuarios y familiares, etc.

#### Trabajo social

Asesoramiento en recursos y ayudas sociales.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

Excursión a la piscina.  
26/07 Día del abuelo.  
14/07 Día Internacional del Auxiliar de Enfermería.  
Fiesta de cumpleaños.

#### Agosto

Día mundial de la Fotografía.  
Semana Mundial del Agua.  
Fiesta de cumpleaños.

#### Septiembre

Día mundial del Alzheimer.  
Día Internacional del Chocolate.  
Taller de cocina.  
Excursión a Primark.  
Fiesta de cumpleaños.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes a viernes de 10:00 a 15:00 h.

#### Podología

Lunes y miércoles alternos a las 16:00 h.

### CUMPLEAÑOS

#### Julio

06/07 Rosalía Di Manuel  
07/07 Mercedes Fernández  
07/07 Antonia Ranz  
09/07 M.<sup>a</sup> Luisa Mora  
09/07 Josefa Sánchez  
11/07 Isabel Carrasco  
11/07 Milagros Martínez  
12/07 María Carrasco  
12/07 Ricardo Llull  
12/07 Juan Martín  
16/07 Carmen Morales  
17/07 M.<sup>a</sup> Carmen Molina  
18/07 Gregorio Baeza  
23/07 M.<sup>a</sup> Carmen Anes  
25/07 Valentina López  
26/07 Pilar Díaz  
28/07 Patricia Díaz

#### Agosto

01/08 Fe Cruz  
03/08 Lydia Hadman  
04/08 Juliana Calderón  
04/08 Domingo Gómara  
10/08 Antonio Díaz  
11/08 Juana Carrillo  
14/08 Manuel Jiménez  
21/08 Pablo Bóveda  
23/08 Gregoria Nieto  
24/08 Elise Knodler  
25/08 Carmen Caro  
27/08 Pedro Bueno  
27/08 María Ferrer  
27/08 Antonio Gil  
27/08 Juan Rodríguez  
28/08 Fidelina Ardao  
28/08 Concepción Jiménez  
30/08 Teresa González  
31/08 Amparo Soto

#### Septiembre

08/09 Hortensia Moreno  
09/09 M.<sup>a</sup> Dolores Abad  
12/09 M.<sup>a</sup> Antonia Monge  
14/09 Milagros Ramos  
16/09 Enrique Aliste  
17/09 Gregoria Díaz  
17/09 Manuela Gómez  
18/09 Ángel Ayuso  
20/09 Dionisia Teresa Delgado  
21/09 José Luis Moraleda  
23/09 Elvira San Honorato  
24/09 Carmen Encinas  
25/09 Francisca López  
27/09 Concepción Megías

### HOY COMEMOS Justa Agudiez

# Gazpacho andaluz

#### INGREDIENTES

1 pimiento verde italiano, 1 kg de tomates maduros, 1 pepino, 2 dientes de ajo, aceite, vinagre y sal.

#### PREPARACIÓN

Comenzamos picando 1 pimiento verde italiano y 1 kg de tomates maduros sin pelar para lograr mayor espesor. Pelamos un pepino, 2 dientes de ajo, les quitamos el centro para que no amargue, y cortamos. Ponemos todo en la batidora con aceite, sal, vinagre al gusto y lo trituramos hasta lograr la textura deseada. Finalmente, lo servimos y podemos acompañarlo con un poquito de pepino o con unos picatostes.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Caracas, la sucursal del cielo



Imagen de las vistas de Caracas.

Alba ha pasado prácticamente toda su vida en Caracas, capital de Venezuela. Recuerda el contraste de la ciudad y el valle montañoso de fondo, lo bonita que es la ciudad que la vio nacer, pero lo complicada que es la vida allí. Nos cuenta que le encantaba pasar tiempo en la Plaza Bolívar, la Universidad Central de Venezuela o el Centro Simón Bolívar. Solo a 12 km, Alba podía disfrutar de la costa del mar Caribe, donde en ocasiones especiales iba a darse algún

baño. Cómo no, también recuerda las delicias típicas de Caracas como el asado negro criollo, la ensalada de gallina, las arepas y un gran listado de comidas que le gustaría volver a probar algún día. Hace apenas unos años, Alba cruzó el Océano Atlántico para acercarse a su familia y nos dice que, volvería, pero de visita. Ya se ha adaptado perfectamente a la vida en este país y afirma que el hogar está sobre todo cerca de las personas que te quieren.

**AYER Y HOY**



## Antes

Victoriano Toledano nació en Mandayona, Guadalajara, en el año 1938. Comenzó a trabajar desde muy niño. A sus 23 años se casó y un mes después se marchó a Francia con su mujer donde permaneció 9 años y trabajó en tejidos de Seda y posteriormente en construcción. Al volver a España, trabajó en cristalería hasta jubilarse. Tiene dos hijas, Emiliana y M.<sup>a</sup> Jesús, y una nieta que se llama Paula y de la que dice que es un encanto.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Sandra Guerrero Yáñez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Ya hemos dado la bienvenida al esperado verano y, con él, más horas de luz. De todos es sabido que la luz tiene una relación directa con nuestro estado de ánimo. Por eso, en primavera y verano tendemos a estar más animados, mientras que en los meses de otoño e invierno podemos presentar cierta apatía. Partiendo de esta premisa, en Amavir Alcalá de Henares queremos contribuir a favorecer nuestro buen humor con un programa especial que hemos preparado para la época estival, y que nos hará disfrutar juntos del buen tiempo. Nos gustaría contar con la presencia de todos vosotros y con vuestra participación activa en las iniciativas propuestas, así como hacernos llegar cualquier sugerencia que nos permita mejorar y satisfaceros en la medida de lo posible. Como ya viene siendo tradición, el verano arrancará con el Campamento Intergeneracional en el que hijos, nietos y bisnietos de trabajadores y usuarios comparten una semana llena de emociones y vivencias. Este año os vamos a proponer realizar alguna visita a la piscina, pues, por todos es conocido que haciendo ejercicio bajo el agua se trabajan prácticamente todos los músculos del cuerpo. Además de mejorar la salud física, en especial las articulaciones y la musculatura, el ejercicio físico en el medio acuático contribuye a mejorar la salud mental y ayuda a relajarse. En definitiva, la piscina presenta muchos beneficios para las personas de cualquier edad. Con este calor, ¿a quién no le apetece darse un chapuzón? En nombre de todo el personal de Amavir Alcalá, os deseo un feliz verano a todos.

## COSAS DE CASA

# Tapete de punto de media con 5 agujas

La residente Francisca Rabazas nos habla sobre esta técnica ideal para elaborar tapetes.

Empezó con 17 años a hacer tapetes con esta técnica y fue aprendiendo ella sola tras encontrar unos libros antiguos al limpiar un desván. A lo largo de todos estos años ha realizado más de 100 tapetes que ha ido repartiendo a sus familiares, vecinos y amigos. El modelo que más le gusta es el encinas, que se realiza con hilo del núm. 50 y agujas del núm. 2. Se empieza con 2 puntos en cada aguja. Esta técnica se diferencia del ganchillo, ya que el ganchillo se realiza con sólo una aguja y se puede retroceder si te equivocas sin mayor dificultad. En el punto con 5 agujas, si te equivocas, retroceder es muy difícil, según nos dice Paca, simplemente no te puedes equivocar. Cuando está terminado el tapete, hay que cerrarlo con aguja de gancho siguiendo las instrucciones de cada tapete. Después se almidona y se estira hasta la medida que te indica, prendido con un alfiler en cada onda y se deja secar. Cuando ya esté seco tendremos nuestro tapete listo. A Paca le encantaría que no se perdiese esta técnica y estará encantada de enseñar a quién quiera aprender.



Paca nos muestra su tapete de punto de media con 5 agujas.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Claudia López, auxiliar

“Me gusta hablar con los residentes”.

**Edad:** 18 años.

**En Amavir desde:** 2024.

**Lo mejor de Amavir:** Las compañeras.

**Virtud:** Resiliencia.

**Defecto:** Impaciente.

**Aficiones:** Hacer deporte.

**Libro:** Sangre y cenizas.

**Película:** Pompeya.

**Grupo de música:** Dellafuente.

**Comida favorita:** Lasaña.



## RECUERDOS Pedro González

# El arte de la taquigrafía

Eloísa recuerda dedicarse a la taquigrafía, una técnica que consiste en escribir tan deprisa como se habla por medio de signos y abreviaturas. Tardó tres cursos en obtener su título el cual se exigía en las oficinas de los años 60. Después, se dedicó a transcribir cartas comerciales en Galerías Preciados donde pasó nueve años. También trabajó para los juzgados donde se apreciaba mucho este arte de escribir. Eloísa refiere tener sus propios trucos para las abreviaturas llegando a conseguir 300 pulsaciones por minuto. Se siente muy orgullosa de todos aquellos años trabajados para la escritura.

# Preparándonos para el verano

Excursiones a la piscina o a la playa y actividades en el exterior, entre lo más demandado por los mayores en esta época del año.

Con la llegada del buen tiempo, los mayores pueden disfrutar de numerosas actividades de ocio al aire libre, siempre tomando las oportunas medidas de precaución ante las altas temperaturas. Los centros para mayores Amavir ya tienen activado el protocolo de climatización para garantizar una correcta temperatura en los centros, cumpliendo lo establecido por la administración. Además, han organizado numerosas actividades durante la época estival para que los residentes puedan disfrutar de planes que promuevan la vida activa. Por ejemplo, los jardines de las residencias muestran su máximo esplendor en estas fechas gracias a la labor realizada durante la primavera para cultivar flores y plantar los huertos. Las actividades de terapia y fisioterapia se trasladan también a los exteriores de las residencias en la medida de lo posible, así como las actividades de animación. Además, se organizan excursiones y visitas a lugares de interés, que permiten a los usuarios conocer nuevos lugares, historias y curiosidades. Se ha planificado igualmente la celebración de las numerosas fiestas que se festejan en esta época del año. Y una de las actividades más demandadas son las salidas a la piscina o la playa, que permiten también hacer sesiones de ejercicio acuático. Hay que recordar que, en estas fechas, conviene ventilar las habitaciones por la mañana y, durante el día, dejar las ventanas cerradas y las persianas



bajadas, para que no entre el calor. Además, no hay que exponerse al sol en las horas de más calor, protegerse la piel, ponerse gorro o sombrero, hidratarse y tener cuidado con los contrastes térmicos.

## Conciertos de “María Jesús y su acordeón” en 16 residencias Amavir



La compañía de servicios de alimentación Aramark, una de las que Amavir tiene contratadas para proporcionar el servicio de catering a sus residencias, ha tenido la iniciativa de organizar en 16 de ellas conciertos de la célebre “María Jesús y su acordeón”. Los conciertos han tenido una excelente acogida en todos los centros, por la cercanía y cariño con los que María Jesús se ha relacionado con residentes, familiares y trabajadores. Además de sus célebres «Los pajaritos», ha ofrecido un variado repertorio de canciones populares, adaptándolas también a cada una de las regiones en las que estaba. Los residentes han cantado y bailado, recordando sintonías y letras de épocas pasadas que les han hecho recordar muy buenos recuerdos.

## Amavir, presente en el Breaking Barriers Congress de Barcelona

La responsable asistencial del grupo, Eva Ochoa, participó en este evento sobre tecnologías de apoyo y eliminación de barreras para explicar nuestro proyecto “Emociones con sentido”, cuya base es proporcionar una mejor calidad de vida a usuarios con enfermedades neurodegenerativas a través de la estimulación multisensorial.



## Participamos en el maratón solidario “Ruta 70 y pico”



Amavir Puente de Vallecas (Madrid) fue una de las paradas de la carrera solidaria «Ruta 70 y pico»,

que recorrió en total siete centros de mayores y centros especializados de la Comunidad de Madrid con el objetivo de recaudar fondos para fomentar el acompañamiento a este colectivo en residencias. El atleta Álvaro Trigo y otros corredores solidarios corrieron más de 70 kilómetros para esta causa.



# Todo listo para los campamentos intergeneracionales de verano en Amavir

Esta iniciativa reúne durante una semana a mayores y niños en los propios centros.

Ya tenemos todo listo para celebrar los tradicionales campamentos intergeneracionales de verano. Niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años disfrutarán durante una semana de diferentes actividades educativas y de ocio junto a las personas mayores que residen en Amavir. Compartir desayunos y comidas, gimnasia, participar en gymkanas, bingos, excursiones, talleres creativos o juegos deportivos, son ejemplos de las muchas actividades que se han organizado. Está demostrado que las personas mayores implicadas en actividades intergeneracionales se sienten más felices que otros mayores de su misma edad. Además, compartir con los más pequeños su jornada diaria incrementa su actividad física, cognitiva y social, promoviendo el envejecimiento activo y saludable. Para los más pequeños, estas actividades son también una lección de vida, de la que aprenden las experiencias de los mayores y sus historias de juventud. Los niños y niñas que participan en la actividad son nietos y bisnietos de nuestros residentes y, principalmente, hijos de los trabajadores, de tal manera que estos campamentos son también una medida de conciliación laboral y familiar para nuestra plantilla durante la última semana de junio, en la que ya no hay colegio y aún no han empezado los campamentos de verano.



## ¿Quieres recibir más información de Amavir? Apúntate a nuestro newsletter

En su apuesta por la transparencia, Amavir pone a disposición de sus residentes, familiares y trabajadores distintas herramientas de comunicación, como este periódico, la página web y las redes sociales. Ahora, acabamos de lanzar un newsletter, que tendrá periodicidad mensual, y que se remite por correo electrónico. Si estás interesado en recibirlo, entra en nuestra página web, en la sección de Actualidad, e inscríbete.

## Gran éxito de la VI Jornada Amavir en Madrid, con las ponencias de Javier Urra y Lary León

**JORNADAS AMAVIR**

VI JORNADA AMAVIR MADRID  
14 JUNIO 2024 · CAIXAFORUM

**EL OPTIMISMO COMO ANTÍDOTO PARA UNA SOCIEDAD CAMBIANTE Y COMPLEJA**

901 30 20 10  
jornadas@amavir.es  
www.amavir.es

JAVIER URRA  
LARY LEÓN

amavir  
residencias para mayores

El pasado 14 de junio se celebró en Caixaforum la VI Jornada Amavir Madrid dirigida a profesionales del sector sociosanitario, que tuvo por título “El optimismo como antídoto para una sociedad cambiante y compleja”. Hubo casi 300 asistentes, que escucharon atentamente las ponencias de Javier Urra, que fue el primer Defensor del Menor, y Lary León, periodista y gerente de la Fundación Atresmedia.

amavir  
residencias para mayores

901 30 20 10

Número 1  
Mayo 2024

**Noticias Amavir**

Apostando nuevamente por la transparencia con nuestros públicos internos y externos, en Amavir estamos muy contentos de enviaros este primer número de nuestro newsletter informativo.

Esta herramienta de comunicación nace con el objetivo de que podáis estar al día de todas las actividades, eventos y noticias que desarrollamos en nuestra compañía, y es complementaria a la información que solemos difundir a través de nuestro periódico interno, página web y redes sociales.

Esperamos que os guste y, sobre todo, que os resulte útil.

¡Gracias por confiar en nosotros!

Lourdes Rivera  
Directora General de Amavir