

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

¡Llega el verano!

¿Qué debemos tener en cuenta en esta época del año?

El verano es la estación del año que invita a pasar más tiempo fuera disfrutando con amigos y familiares. Sin embargo, cuando se disparan los termómetros, no siempre es fácil realizar las actividades de nuestra vida cotidiana. Es importante no bajar la guardia y adoptar algunas sencillas medidas de prevención para evitar que el calor extremo pase factura a nuestra salud. Es fundamental prestar atención a los grupos de riesgo como los bebés, los niños pequeños y las personas mayores. Aquí os dejamos algunas de las recomendaciones que nos dan los especialistas. En primer lugar, la hidratación es fundamental y debemos beber agua y líquidos a menudo. No abuses de las bebidas con cafeína ni de los refrescos azucarados.



¡No olvides hidratarte!

En segundo lugar, protégete del sol. Usa crema solar y repite la aplicación varias veces al día. Además, es mejor estar a la sombra. Procura permanecer en lugares frescos o climatizados. Por último, es importante la

vestimenta frente al calor. Usa ropa ligera, holgada y de tejidos transpirables. Cubre tu cabeza con sombreros o gorras y usa gafas de sol. Sigue estos consejos que te brindamos y disfruta del verano.

El 26 de julio celebramos el Día de los Abuelos

Hacemos reconocimiento de la importancia del papel de los abuelos en las familias.

Los abuelos son un referente en la mayoría de las familias. Por ello, se merecen tener un día en el calendario que recuerda toda su labor y sus imprescindibles consejos. Comenzó a celebrarse en el año 1998 cuando la ONG, Mensajeros de la Paz, promovió esta

festividad. También en esta jornada se reivindica el papel que realizan los mayores en la sociedad en general. Ellos ejercen un rol fundamental en la familia. No se trata de ejercer una figura de autoridad, sino de transmitir amor, bondad y comprensión.



Los abuelos dejan huellas imborrables.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Lunes**

11:00 h. Estimulación cognitiva. 15:30 h. Movilizaciones. 18:00 h. Juegos populares.

Martes

11:00 h. Ocio y gerontogimnasia. 12:00 h. Tertulia literaria. 17:00 h. Cine.

Miércoles

12:00 h. Entrenamiento de la memoria. 15:30 h. Actividades musicales.

Jueves

11:00 h. Estimulación sensorial. 15:30 h. Gimnasia virtual. 17:30 h. Actividades propositivas.

Viernes

10:15 h. Actividades lúdicas. 15:30 h. Ocio y tiempo libre. 17:30 h. Bingo.

Todos los días

Entrenamiento de las ABVD, programa de vida activa, programa de comunicación con familias.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Julio**

Salida de rebajas.
Salida cultural.
Día Mundial del cerebro.
Celebración de los cumpleaños.
Taller de cocina.

Agosto

Salida cultural.
Salida a tomar un vermú.
Actividad veraniega.
Charla de autocuidado.

Septiembre

Día Mundial del Alzheimer.
Cumpleaños del mes.

SERVICIOS**Peluquería**

De lunes a viernes a partir de las 10:00 h.

Podología

Dos jueves al mes a partir de las 10:00 h.

Eucaristía

Sábados a las 18:00 h.

Cafetería

De lunes a domingo de 09:00 a 19:45 h.

HOY COMEMOS Chafica Fayad**Berenjenas rellenas tradicionales de Siria****INGREDIENTES**

Berenjenas pequeñas, carne de ternera picada, arroz, tomates de ensalada, pimienta molida, sal y agua.

PREPARACIÓN

Lo primero es vaciar las berenjenas, lavamos y dejamos que escurran. Después, mezclamos en un cuenco y removemos. Con una cuchara, rellenas las berenjenas. En una cazuela las añadimos agregando tomate por encima y las cocinamos a fuego bajo. Las llevamos al horno para que se doren y... ¡Listas!

**CUMPLEAÑOS****Julio**

03/07 Javier Pérez
04/07 Jesús Colmenar
04/07 Manuela Prada
05/07 María Gómez
06/07 Marina González
06/07 Carmen Sánchez
06/07 Claudio Serrano
08/07 María González
08/07 Laudelina Mayo
08/07 Dolores Recuerdo
11/07 M.^a José López
13/07 M.^a Valle Mula
14/07 Justa Carmen Marcos
17/07 Isabel García
20/07 Francisca Romero
21/07 Rosa Oliveira
24/07 Alfonsa Olivera
26/07 M.^a Carmen Andreu
27/07 Candelas Alonso
27/07 Felisa García
30/07 Manuela Castro

Agosto

01/08 Vicente Millas
03/08 Vicente Dueñas
03/08 Águeda Moya
05/08 M.^a Manuela Alonso
06/08 Paula Albertos
06/08 Victor Fernando Rodríguez
07/08 Paloma Franco
11/08 Antonia Martínez
12/08 Pilar Gonzalo
14/08 Asunción Millán
16/08 Paula Fernández
17/08 Jacinto Nieto
18/08 Isabel Chain
20/08 Pilar Igualada
21/08 Mercedes De La Casa
21/08 Jacinta Gómez
23/08 Fructuoso Gargantilla
24/08 Marino González
25/08 M.^a Luisa Martínez
25/08 M.^a Pilar Parada
26/08 Vicente Arauzo
28/08 Ana Fernández

Septiembre

03/09 M.^a Josefa Acera
03/09 Ladislaa Robledo
04/09 Miguel Herchiga
04/09 José M.^a López
07/09 M.^a Jesús Molina
09/09 Yuriy Shvydenko
10/09 América Arnaiz
10/09 José Casado
10/09 Isabel López
10/09 Josefa Molina
16/09 Pilar Cristóbal
16/09 Natividad Guerra
16/09 Rosario Rodríguez
17/09 Marcelina Rodríguez
23/09 María Castaño
25/09 Rosario Lara
26/09 M.^a Antonia Sánchez
28/09 Simón Rodríguez
29/09 Miguel García Sanz

SECRETOS DE MI TIERRA



Rozando el cielo.

La cordillera de los Andes

Carlos Humberto Greitz nació en Santiago de Chile a las faldas de la imponente Cordillera de los Andes, cuyos picos servían de referencia para orientarse. Santiago de Chile está ubicado en una zona con muchas alternativas de ocio, cerca de todos los centros de montaña y esquí, así como de playas como

Valparaíso, Villa del mar o Puerto de San Antonio. Estas están bañadas por el océano Pacífico y son unas aguas frías por el deshielo de la Antártida. Carlos nos recomienda que, si nos pasamos por allí, no dejemos de degustar la rica gastronomía costera de la bahía mirando al mar.

AYER Y HOY



Antes

Rosario Aguado es una mujer muy coqueta, siempre le ha gustado el teatro, escribir y leer, afición que aún conserva. A sus 87 años continúa cuidando su imagen acudiendo a nuestra peluquería semanalmente para hacerse el tocado que tanto la representa.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Palacios



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

¡Por fin llegó el esperado verano! Desde la residencia damos la bienvenida a esta época del año y también una vez más al ya consolidado y deseado campamento intergeneracional en Amavir Arganzuela. A través de este campamento, los hijos e hijas de los trabajadores junto con los bisnietos y bisnietas de los residentes, podrán compartir una semana llena de experiencias. El campamento está dirigido a niños y niñas de entre 6 y 12 años para los cuales el equipo ha preparado numerosas actividades que se realizarán junto con los residentes. Estamos seguros de que les resultarán muy divertidas y enriquecedoras a ambas partes. Los campamentos empiezan el 24 de junio por lo que, si no os habéis apuntado todavía, ¡estáis a tiempo! Aprovecho y os deseo a todos, en mi nombre y en el del equipo, un feliz verano y que disfrutéis de las vacaciones. Me despido hasta la próxima edición del periódico y, como siempre, me encuentro a vuestra disposición para todo aquello que consideréis necesario comentarme personalmente. Un fuerte abrazo para todos vosotros.

COSAS DE CASA

Paseando por nuestro jardín

Buen tiempo y aire fresco.

Con la llegada del buen tiempo cada día apetece más salir al exterior y disfrutar de algunos rayitos de sol mientras te das un paseo. Pasear es muy beneficioso para la salud, ya que refuerza el corazón, favorece el desarrollo cognitivo, mejora el ánimo y las fuerzas, alivia los síntomas de la depresión, fortalece huesos y músculos y nos ayuda a mantener un peso adecuado. Y es que caminar de forma regular ayuda a reducir la grasa. Del mismo modo, se ha demostrado que simplemente pasar tiempo en contacto con la naturaleza, en un parque o en un jardín, puede aumentar nuestra creatividad y nuestra función cognitiva. Toda una serie de ventajas que ahora que llega el buen tiempo podemos aprovechar. Aquí en la residencia disponemos de un jardín dónde poder pasear, sentarse e incluso hacer ejercicio. Así que no lo dudes, ¡aprovecha el buen tiempo y sal a pasear!



La zona de jardín en nuestra residencia luce así de bonita.

QUIÉN ES QUIÉN

Daniel Sánchez, gerocultor

“¡La codicia del amo más que el tabaco vicia!”

Edad: 22 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: El equipo.

Virtud: La paciencia.

Defecto: La comunicación.

Aficiones: Rapear.

Libro: Hemisferios de Pablo Pérez.

Película: Zombiland.

Grupo de música: Cinko P.

Comida favorita: Espaguetis.



RECUERDOS

Agustina Piñón nos relata el mejor día de su vida

Entre lágrimas de emoción, Agustina nos cuenta que el día más feliz de su vida fue cuando nació su hija. Recuerda cómo se lo comunicaron a su marido ya que ella estaba en Alemania y su marido muy lejos. Solo deseaba que fuera una niña y por fin vino esa niña, muy blanquita de piel, pero con pelo negro. No ha tenido día más feliz que ese. Aunque dice que hasta día de hoy no se puede quejar de nada. Describe que todos estos años han sido de color de rosa gracias a su familia y amigos que en la actualidad conserva.

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 disfrutará 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