

## 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



## ACTUALIDAD

# Amavir en familia

Sesiones que integran a las familias con nuestros mayores.

Se trata de una iniciativa para la integración de las familias en la asistencia de los centros, fomentando su participación activa y conociendo más a fondo a los profesionales de referencia del centro. Son sesiones donde se tratan temáticas de diferente índole como la eliminación de sujeciones o los espacios multisensoriales. En ellas podrán recibir información sobre los aspectos bio y psico-sociales que afectan al envejecimiento y sobre otros elementos relativos a la convivencia. Las sesiones se celebran una vez al mes en el propio centro y se imparten por los diferentes profesionales del mismo, teniendo una duración de aproximadamente una hora. Lo que se pretende es informar a las familias del proceder en la residencia, haciendo más accesible si cabe el trato con los profesionales. Se realizan charlas de diferentes temas que pueden resultar muy interesantes. Las familias también pueden aportar su granito de arena implicándose, preguntando dudas, dándonos a conocer sus inquietudes y contribuyendo con propuestas que puedan ayudar a sus mayores. En definitiva, es una forma de integración que ayudará en el día a día de nuestros residentes.



Una de las sesiones de Amavir en familia.

# Actividades en Amavir Argaray

## Balance a mitad de año de las actividades realizadas.

Ya estamos en junio y vamos a hacer un repaso de algunas de las actividades que hemos realizado en este primer semestre del año. Hemos llevado a cabo muchísimas y de diversos tipos, ¡para todos los gustos! Empezando por las actividades compartidas con diferentes colegios, siguiendo con las actuaciones, las excursiones, la terapia con animales, los bingos, las tardes de Amavir en Familia, etc. Nos gustaría hacer una mención especial a las celebraciones de los días mundiales ya que creemos en la importancia de concienciar a nuestros residentes en lo que respecta a los objetivos de desarrollo y medioambiente. Nos toca seguir trabajando para hacer de cada día un día especial.



Varios de nuestros residentes disfrutando de una actividad en Amavir.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Grupo 1

**Lunes.** Terapia ocupacional, psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Martes.** Terapia ocupacional y fisioterapia. **Miércoles.** Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Jueves.** Fisioterapia. **Viernes.** Fisioterapia, animación sociocultural, psicología y terapia ocupacional.

#### Grupo 2

**Lunes.** Terapia ocupacional, psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Martes.** Terapia ocupacional y fisioterapia. **Miércoles.** Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Jueves.** Fisioterapia. **Viernes.** Fisioterapia, animación sociocultural, terapia ocupacional y psicología.

#### Grupo 3

**Lunes.** Fisioterapia. **Martes.** Terapia ocupacional y fisioterapia. **Miércoles.** Animación sociocultural y terapia ocupacional. **Jueves.** Animación sociocultural, psicología, terapia ocupacional y fisioterapia. **Viernes.** Animación sociocultural y fisioterapia.

#### Grupo 4

**Lunes.** Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Martes.** Terapia ocupacional. **Miércoles.** Terapia ocupacional. **Jueves.** Psicología y animación sociocultural. **Viernes.** Terapia ocupacional.

#### Grupo 5

**Lunes.** Terapia ocupacional y fisioterapia. **Martes.** Animación sociocultural y fisioterapia. **Miércoles.** Terapia ocupacional y psicología. **Jueves.** Animación sociocultural. **Viernes.** Terapia ocupacional.

#### Grupo 6

**Lunes.** Animación sociocultural. **Miércoles.** Terapia ocupacional y fisioterapia. **Jueves.** Psicología. **Viernes.** Terapia ocupacional y animación sociocultural.

#### Actividades de ocio tardes

Lunes. Reminiscencia / laborterapia. Martes. Juegos de mesa (ludoterapia). Miércoles. Dados y juegos dinámicos (ocio y tiempo libre). Jueves. Bingo (ludoterapia). Viernes. Cine.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

Actividades de San Fermín. Actuaciones. Talleres especiales. Celebración de días mundiales. Festejos de cumpleaños julio, agosto y septiembre. Viernes de cine. Bingo especial familias.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes y jueves de 09:30 a 18:00 h.

#### Podología

Miércoles a las 10:00 h (quincenal).

#### Misa

Martes, miércoles, jueves a las 18:30 h.  
Domingos 11:15 h.

#### Rosario

Martes, miércoles, jueves a las 18:15 h.  
Domingos 11:00 h.

**HOY COMEMOS** Margarita Hernández

## Merluza a la koxkera

#### INGREDIENTES

Aceite de oliva, cebolla picada, un par de dientes de ajo y perejil.

#### PREPARACIÓN

Para preparar la salsa preparamos primero el sofrito. Dejamos que se dore y añadimos un puñado de gambas y de almejas. Por otro lado, vamos desespinando la merluza, troceándola y enharinándola. Añadimos el pescado a la salsa y rehogamos a fuego bajo. Finalmente, se pueden añadir unos huevos cocidos como elemento de decoración si así se desea.



## CUMPLEAÑOS

### Julio

02/07 Alicia Val  
03/07 Miguel Cuesta  
04/07 M.<sup>a</sup> Carmen Garcés  
06/07 José Luis Lauroba  
09/07 M.<sup>a</sup> Soledad Arangoa  
09/07 Isabel Salinas  
10/07 Aurora Estanga  
13/07 Caridad Aguado  
16/07 Carmen Amestoy  
16/07 M.<sup>a</sup> Carmen Lombardo  
16/07 M.<sup>a</sup> del Carmen Sáenz  
17/07 Marina Carmen Iribarren  
21/07 Jesús Vesperinas  
23/07 M.<sup>a</sup> Jesús García de Galdeano  
25/07 M.<sup>a</sup> Ana Larrión  
26/07 Ana María Aguas  
26/07 Ana María Alzueta  
28/07 María Teresa Resano  
30/07 M.<sup>a</sup> Herminia Olaortua

### Agosto

06/08 Adela Aragón  
09/08 José Antonio Oneca  
10/08 Julia Ozkoidi  
12/08 M.<sup>a</sup> Villar Bienzobas  
13/08 M.<sup>a</sup> Carmen Murillo  
16/08 Joaquín Tirapu  
17/08 Fernando Catena  
19/08 M.<sup>a</sup> Isabel Azpilicueta  
19/08 M.<sup>a</sup> Mercedes Sánchez-Guardamino  
23/08 Felicidad Arróniz  
23/08 Antonia Elorz  
24/08 Martina Osambela  
25/08 Joaquín Jiménez  
26/08 Natividad Martínez  
28/08 Agustina Baztan  
29/08 María García Mañeru

### Septiembre

01/09 José Andueza  
02/09 José María Loizu  
02/09 M.<sup>a</sup> Isabel Roch  
05/09 Consuelo Baztán  
12/09 Celestina Carrera  
14/09 Jaime Jesús Osés  
17/09 Francisco Mancebo  
20/09 María Soledad Herrero  
23/09 Isabel Remedios  
26/09 M.<sup>a</sup> Antonia Saragüeta  
29/09 Rosario Berango  
29/09 Mercedes Bobadilla

## SECRETOS DE MI TIERRA



El fruto por excelencia en Milagro

# Día de la Cereza de Milagro

Milagro es un municipio navarro situado en la merindad de Olite, en la comarca de la Ribera Arga-Aragón. Se caracteriza por tener la mayor producción de cerezas de la zona, unos 400.000 kilos/año. Este fruto no destaca sólo por la cantidad, sino también por su calidad, siendo esta uno de los signos de identidad del municipio. Fundamentalmente la cereza “pinta” y la “redonda”, dos de sus variedades más conocidas. En junio, coincidiendo con la cosecha de dicho fruto, se celebra su XX edición. Aunque esta fiesta

se celebra desde el año 2000, fue declarada fiesta de interés regional en 2014. Este año el “Día de la Cereza” se celebra el 18 de junio y se realizarán actos deportivos, de humor, concursos de postres de cereza, actividades de pintura al aire libre, una feria de artesanía y alimentación, y la entrega de la cereza de oro. Este premio se otorga cada año a distintas personalidades de la música, del deporte, etc. La charanga municipal y los jotos riberos amenizan las veladas durante esta celebración.

## AYER Y HOY



### Antes

En esta nueva entrega del periódico os presentamos a Manuel Villar Silva de 89 años, natural de Botos, una pequeña aldea en Lalín, Pontevedra. De joven tuvo múltiples oficios, siendo el último y más destacado el de cantero, donde se dedicaba a realizar casas de piedra. Reside con nosotros desde 2022 y sus aficiones principales han sido jugar a las cartas y pasar tiempo con su familia.



### Después

## CARTA DE LA DIRECTORA

Susana Cano Cruz



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

El objetivo de la residencia Amavir Argaray es proporcionar alojamiento, atención y apoyo a personas mayores que, por diversas razones, no pueden vivir de forma independiente en sus hogares. La residencia está diseñada para brindar un ambiente seguro, soporte médico, nutricional y psicológico adecuado para garantizar la salud general de los residentes. Promover el bienestar no sólo mejora su calidad de vida, sino que también tiene un efecto positivo en su salud física. Una buena salud mental puede reducir el riesgo de enfermedades, aumentar la resistencia al dolor y al malestar físico y aumentar la esperanza de vida. Es por eso que, en Argaray, nos enfocamos en desarrollar programas y actividades que estimulen tanto el cuerpo como la mente. Estas actividades además brindan entretenimiento y diversión, y juegan un papel importante en el mantenimiento de las relaciones sociales. A través de una variedad de programas adaptados a las necesidades y habilidades personales, como talleres creativos hasta ejercicios y eventos sociales, las actividades estructuradas ayudan a los residentes a mantenerse activos y comprometidos, ayudándolos a mejorar su estado general. Contribuye a mejorar la felicidad y el sentido de pertenencia a una comunidad. En otras palabras, estos ejercicios no sólo son esenciales para el cuidado físico y mental, sino que también enriquecen enormemente la vida diaria. En resumen, una vida activa y participativa enriquece la existencia de las personas mayores en todos los aspectos: físico, mental y social.

## COSAS DE CASA

# Sala de reminiscencia

Evocando recuerdos del pasado.

Desde Amavir Argaray estamos trabajando en un nuevo proyecto innovador que seguramente os traiga recuerdos de vuestro pasado. Se trata de la sala de reminiscencia ubicada en la zona más pequeña de la sala de visitas. Esta sala estará decorada al estilo de los años 60, tal y como eran aquellos salones de nuestras personas mayores. El objetivo es evocar los recuerdos del pasado, aquellos que permanecen dentro y nos gusta recordar, manteniendo el equilibrio emocional de la persona. El fin de esta sala no es hacer un museo, sino un proyecto terapéutico personalizado de estimulación sensorial, que permita viajar a nuestros residentes en el tiempo, recreando escenas cotidianas que ayude a estimular recuerdos. Para la creación de esta sala, estamos pidiendo a trabajadores y familiares material y accesorios. Se necesita recopilar fotos, música, periódicos, además de los enseres de atrezzo. Por ello, necesitamos vuestra ayuda y esperamos inaugurar esta sala lo antes posible.



La sala de reminiscencia en proceso.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Ara López, terapeuta

“Tu dedicación y empatía marcarán la diferencia”.

**Edad:** 47 años.

**En Amavir desde:** 2024.

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

**Virtud:** Ser creativa y soñadora.

**Defecto:** Ser desconfiada.

**Aficiones:** Ver series y pelis en VSO.

**Libro:** La casa de los espíritus.

**Película:** Gremlins.

**Grupo de música:** Zetak, Ets, Oques Grasses, Catarres, Zoo.

**Comida favorita:** Los “canelons” de mi abuela.



## RECUERDOS

## Los recuerdos de José Mari Urralburu

Nuestro residente José Mari Urralburu nació en Lakidain, un pueblo de Navarra. Con 4 años vino junto con sus padres y 4 hermanos a vivir a Pamplona, al barrio de San Juan. Recuerda que hacía muchas trastadas con sus amigos. Una de las que recuerda con más cariño fue el día que con su cuadrilla se acercaron a Gazolaz, cogieron un montón de gorriones, los metieron en una caja, y los soltaron dentro de un cine mientras filmaban una película. Los pájaros comenzaron a volar por toda la sala y tuvieron que suspender la película. ¡Cómo se rieron! Y cómo corrieron para que no les descubrieran...

# 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