

## 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

# La historia de los carteles de San Fermín

Desde su origen en 1896 hasta la actualidad, refleja la evolución artística y cultural de Pamplona, capturando el espíritu de sus icónicas fiestas.

Los carteles de San Fermín tienen una rica historia que se remonta a finales del siglo XIX. Este icónico elemento de las fiestas de Pamplona ha evolucionado significativamente, reflejando cambios en tendencias artísticas y transformaciones sociales y culturales de la ciudad. El primer cartel oficial de San Fermín se creó en 1896. Inicialmente, estos carteles eran simples anuncios informativos, pero con el tiempo se convirtieron en auténticas obras de arte. Durante las primeras décadas del siglo XX, los carteles se caracterizaban por un estilo clásico y detallado, incluyendo elementos tradicionales como toros y corredores. Estos carteles comenzaron a consolidarse como símbolos de identidad y orgullo local. La Guerra Civil Española y la posguerra trajeron cambios en los carteles que se volvieron más sobrios y conservadores. Sin embargo, en los años 60 y 70, la influencia del arte contemporáneo y las nuevas corrientes artísticas se hizo evidente, marcando el inicio de una mayor experimentación y creatividad en los diseños. A partir de los años 80, la selección del cartel se abrió a concursos públicos, resultando en una explosión de creatividad y originalidad. Artistas de todo el mundo compiten cada año para diseñar el cartel que anunciará las



Gaiteros es el título del cartel que anunciará las fiestas este año.

fiestas de Pamplona. En los últimos años, los carteles han incorporado tecnologías digitales y nuevas técnicas artísticas, pero todos comparten el objetivo de capturar el espíritu de las fiestas y transmitir la emoción de esta celebración única. La historia de los carteles de San Fermín es un reflejo de la historia de la fiesta y de Pamplona. Cada cartel cuenta una parte de esta historia, convirtiéndose en un símbolo perdurable de una de las festividades más vibrantes y emblemáticas del mundo.

## Alegría y música en Amavir Betelu con María Jesús y su acordeón

Los residentes de Amavir Betelu disfrutaron de una actuación inolvidable de la conocida artista, que llenó el centro de alegría y buena música.

El pasado mes de mayo tuvimos la suerte de disfrutar de la maravillosa actuación de María Jesús y su acordeón. Ver a los residentes tan felices, tarareando y bailando al ritmo de la música, ha sido una experiencia inolvidable. María Jesús, con su carisma y talento, logró que todos nos sintiéramos parte de un momento mágico. La alegría y las sonrisas eran contagiosas, por lo que estamos seguros de que todos recordaremos esta actuación con mucho cariño.



M.<sup>a</sup> Jesús y su acordeón en un momento de su actuación en Amavir Argaray.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

Psicología, fisioterapia y animación socio-cultural.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

Chupinazo y almuerzo de San Fermín.  
Día de Santiago.  
Cumpleaños del mes.

#### Agosto

Cumpleaños del mes.

#### Septiembre

Día Internacional del Alzheimer.  
Cumpleaños del mes.

## SERVICIOS

### Peluquería

1 vez a la semana.

### Podología

1 vez al mes.



## CUMPLEAÑOS



### Julio

25/07 Francisco Beldarrain

### Agosto

07/08 M.<sup>a</sup> Ángeles Razquin

14/08 Asunción Goldaraz

20/08 Maika Zugarramurdi

30/08 Martín Manuel Otermin

### Septiembre

11/09 José Manuel Pérez

17/09 Águeda Artola

25/09 Josefa Sagastibeltza

## HOY COMEMOS

# Relleno con tomate

### INGREDIENTES

1 relleno navarro, una cebolla, medio pimiento verde, medio pimiento rojo, 390 g o una lata de tomate triturado, una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

Primero, partimos en daditos una cebolla, medio pimiento verde y medio pimiento rojo. Echamos los daditos a una cazuela para sofreírlos con el aceite de oliva y, cuando están dorados, añadimos una lata de tomate triturado. Dejamos que reduzca hasta que se evapore el agua y sazonamos con sal y pimienta. Por otro lado, cortamos el relleno en rodajas de aproximadamente dedo y medio de grosor y lo sellamos en una sartén. Una vez sellados, los añadimos a la cazuela donde tenemos el sofrito y dejamos cocer un rato hasta que queda una salsa espesa.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# El encanto del Valle de Erro

El Valle de Erro, en Navarra, es una joya natural y cultural que ofrece una experiencia única. Rodeado de montañas y bosques, es ideal para los amantes de la naturaleza y la tranquilidad. La diversidad paisajística es uno de sus mayores atractivos. Bosques de robles y hayas, junto con ríos y arroyos, crean un entorno perfecto para el senderismo. El Camino de Santiago atraviesa el valle, ofreciendo vistas panorámicas y la riqueza natural de la región. Los pueblos de Erro, Zilbeti y Espinal están llenos de historia y tradiciones. Sus casas de piedra y las iglesias románicas, como la iglesia de San Pedro de Esnotz, son testimonio del pasado medieval del valle. El valle también es famoso por su gastronomía. Productos locales como el queso de Roncal y la chistorra son manja-



Preciosa vista desde el Valle de Erro.

res que no se deben perder. Los restaurantes y tabernas ofrecen platos tradicionales elaborados con ingredientes frescos y locales. La vida silvestre es otro tesoro del Valle de Erro. Es común avistar ciervos, jabalíes y diversas especies de aves en los bosques y praderas, convirtiéndolo en un lugar ideal para los observadores de fauna. Además de su belleza natural y patrimonio cultural, la hospitalidad de sus habitantes hace que los visitantes se sientan como en casa. En resumen, el Valle de Erro combina naturaleza, historia, cultura y gastronomía, ofreciendo una experiencia completa y enriquecedora para todos los que lo visitan.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Laia Lora Moreno



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Me complace presentarme como la nueva directora de Amavir Betelu. Mi nombre es Laia y soy trabajadora social con más de 20 años de experiencia en el sector de las personas mayores, un ámbito que me apasiona profundamente. A lo largo de mi carrera, he tenido el privilegio de trabajar con muchas personas maravillosas, aprendiendo de cada una de ellas y contribuyendo a mejorar su calidad de vida. Afronto esta nueva etapa con mucha ilusión y con el firme propósito de seguir trabajando en favor del bienestar de todos ustedes y con el convencimiento de que, junto con el excelente equipo de profesionales de Amavir Betelu, podremos continuar mejorando y ofreciendo un entorno cálido y acogedor. Por eso, espero que la llegada del periodo estival, perfecto para realizar mayor número de actividades al aire libre, nos brinde muchas más oportunidades para compartir momentos agradables y disfrutar juntos. Me gustaría también aprovechar estas líneas para agradecer la fantástica acogida que se me ha brindado. Adaptarse a nuevos cambios puede conllevar momentos de incertidumbre, pero en este caso, la predisposición mostrada por todos desde mi llegada me ha hecho sentir muy arropada, además de ser de gran ayuda para ir conociendo el funcionamiento del centro. Gracias, de todo corazón. Sepan que las puertas de mi despacho siempre van a estar abiertas para todos. Un afectuoso saludo.

**AYER Y HOY**



## Antes

Cuando llega el calor del verano cualquier sitio es bueno para refrescarse. Mucho han cambiado hasta el día de hoy los sitios donde poder remojarse. Cuando no había piscinas, las albercas o balsas eran la mejor opción para darse un chapuzón. Dichas estructuras cumplían dos funciones en el verano, servir de almacén de agua para el riego y proporcionar momentos de recreo y fresco a quienes se bañaban en ellas.



## Después

## COSAS DE CASA

# Consejos para disfrutar de un verano saludable

No hay nada mejor que un verano saludable y feliz, libre de problemas y sin sobresaltos.

Repasa con nosotros estos consejos ya que son tan sencillos como beneficiosos. Cuidado con el sol. Empieza a tomarlo con mesura y evítalo durante las horas centrales del día. Hidratación. Con las altas temperaturas sudamos más y perdemos líquidos y minerales. Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sensación de sed. Y si el calor aprieta de verdad, de vez en cuando, en vez de agua puedes beber zumos de fruta natural o bebidas isotónicas para recuperar los minerales que se pierden con el sudor. Come sano. Evita las comidas copiosas si hace mucho calor y procura seguir unos horarios regulares para mantener unos biorritmos. Que no te piquen. Tener siempre a mano una loción repelente de insectos es muy aconsejable. Evitar el golpe de calor. Este problema, aunque puede evitarse, pasa con más frecuencia de la que podemos imaginar, especialmente en niños, ancianos,



Verano saludable.

nos, enfermos crónicos y en personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre. Se produce como consecuencia de estar demasiado tiempo bajo el sol o en un ambiente excesivamente caluroso. Los síntomas son mareos, confusión, desorientación, fiebre alta, enrojecimiento y sequedad de la piel. Si ocurre, hay que acudir urgentemente al médico. Seguir estas recomendaciones ayuda a evitar bastantes de las molestias típicas de esta estación y a disfrutar del calor de forma saludable. ¡No las pases por alto!

## QUIÉN ES QUIÉN

## Laia Lora Moreno, directora Amavir Betelu

“Damos la bienvenida a nuestra nueva directora de centro”.

**Edad:** 42 años.

**En Amavir desde:** 2024.

**Lo mejor de Amavir:** Es una residencia familiar y cercana.

**Virtud:** Soy muy organizada.

**Defecto:** Vivo mal el descontrol.

**Aficiones:** Yoga.

**Libro:** “Vivir sin miedo”, de Rafael Santandreu.

**Película:** No soy cinéfila.

**Grupo de música:** Me gusta todo tipo de música en función del momento.

**Comida favorita:** Un buen desayuno con café, zumo y tostada.



## RECUERDOS

## Los veranos de antaño

Antiguamente, el verano era tiempo de simplicidad y comunidad. Sin la distracción de la tecnología moderna, las familias se reunían para disfrutar de actividades al aire libre. Los niños jugaban en las calles, andaban en bicicleta y nadaban en los ríos y lagos. Las noches se llenaban de barbacoas, fogatas y cuentos bajo las estrellas. Los días eran largos y calurosos, pero llenos de risas y aventuras. Era una época en la que la vida se movía a un ritmo más lento.

# 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