

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

Visitas de centros formativos a la residencia Amavir

Acuden alumnos de diversos centros para conocer nuestra forma de trabajar.

Instituciones educativas como el ISEN (Centro de Enseñanza inscrito a la UMU), la Fundación Tienda Asilo de San Pedro y el IES Mediterráneo, trajeron a sus estudiantes a nuestra residencia, donde se tejió una red de aprendizaje y empatía. Durante estas visitas, los estudiantes tuvieron la oportunidad de sumergirse en el entorno de atención a personas mayores, conociendo de primera mano nuestra forma de atención, nuestro programa Guiados por ti y las instalaciones del centro. Lo más impactante fue la interacción directa entre los jóvenes y los más mayores. Los estudiantes, bajo la supervisión del personal especializado, participaron activamente en actividades diseñadas para estimular tanto el cuerpo como la mente de los residentes. Desde juegos de mesa, hasta sesiones de lectura y ejercicios físicos adaptados ya que cada actividad está cuidadosamente planificada para fomentar la inclusión y el bienestar emocional de todos los participantes. Estas visitas no solo enriquecieron la experiencia educativa de los estudiantes, sino que también tuvieron y tienen un impacto significativo en la comunidad. Al compartir su tiempo y



Imagen de una de estas visitas.

energía con los residentes, los jóvenes no solo brindan momentos de alegría y compañía, sino que también desafían estereotipos y promueven la inclusión social. Son encuentros humanos que trascienden las barreras generacionales, creando vínculos afectivos duraderos y sembrando semillas de comprensión y respeto mutuo.

Celebramos el 12º aniversario del centro

Innovamos creando las primeras olimpiadas para mayores.

Durante el mes de junio celebramos nuestro aniversario. Son ya 12 años formando esta gran piña que somos entre residentes, familias y trabajadores. Con motivo del aniversario, creamos las primeras olimpiadas llamadas “Mayores olímpicos”, desarrollando cinco pruebas físicas y cognitivas. Tras días de preparación, entrenamiento y nervios de última hora, llegó la gran final. Gracias a estas actividades, nuestros mayores evitan tener un estilo de vida sedentario. Estos juegos olímpicos son otra iniciativa para combatir, a través del dinamis-



Dándolo todo en una actividad de las olimpiadas.

mo, las fragilidades relacionadas con la edad. Además de bailes y risas que compartimos todos juntos. ¡Feliz aniversario a todos!

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Todos los días movilizaciones y paseos programados. De lunes a jueves se realizan tratamientos rehabilitadores en el gimnasio y tratamientos individualizados. Los viernes gerontogimnasia lúdica.

Psicología

De lunes a viernes se realizan talleres de estimulación cognitiva, reminiscencia con música y taller de estimulación. Los lunes y viernes estimulación sensorial. Los miércoles y los viernes tenemos talleres de estimulación cognitiva.

Terapia ocupacional

Todos los días se realizan talleres de laborterapia, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, entrenamiento en las ABVD en aseo, comedores, etc. Los lunes y martes, cine. Los jueves y viernes, lotería familiar. Los miércoles campeonato de juegos, taller de lectura y coro. Miércoles a las 11:00 h. en planta 0 y viernes a las 11:00 h. en planta 3, taller de lectura del Hermano Francisco. Jueves a las 17:00 h. en planta 0, coro con el Hermano Francisco.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Fiesta de San Fermín.
Celebración de la Virgen del Carmen.
Cumpleaños del mes.

Agosto

Fiesta del agua.
Cumpleaños del mes.

Septiembre

Cartaginés y Romanos.
Cumpleaños del mes.

SERVICIOS

Peluquería

De miércoles a viernes, semanalmente. Lunes y martes a petición de los residentes y/o familiares.

Podología

Quincenalmente.

Eucaristía familiar

Sábados a las 11:30 h. Salón 1.ª planta.

HOY COMEMOS Dolores Pérez Rodríguez

Guiso de bacalao

INGREDIENTES

Patatas, cebolla, pimientos, ajos, tomates, aceite, alcachofas, una hoja de laurel, pimentón dulce, caldo de pescado, bacalao y huevo duro.

PREPARACIÓN

Pelamos y cortamos las patatas. Picamos la cebolla, los pimientos, los ajos y los tomates. En una cazuela con aceite, añadimos la cebolla y los ajos y se sofríe todo. Agregamos pimientos y alcachofas. También, los tomates rallados. Vertemos las patatas y mezclamos con las verduras. Añadimos la hoja de laurel y el pimentón dulce junto con caldo de pescado y, cuando esté todo bien cocinado, el bacalao y cocinamos hasta que esté bien cocido. Según preferencias, al servir, podemos poner huevo duro.



La autora de la receta.

CUMPLEAÑOS



Julio

01/07 Rafael Leal
01/07 Pedro Nieto
03/07 Isabel Alcantud
08/07 Matilde Suñer
11/07 Antonio Pedreño
11/07 José María Zapata
16/07 Joaquín Pardo
18/07 Consuelo Torres
21/07 Blas Alberto Ortin
23/07 Carmen Fructuoso
23/07 Josefa Bernal
25/07 Carmen García
25/07 M.ª Carmen González
25/07 Amparo Martínez
29/07 Josefina Terry

Agosto

01/08 Eusebia Herrero
01/08 Juana Sánchez
04/08 Carmen López
09/08 Ángeles Martínez
09/08 Pedro Pérez
10/08 José María Nieto
11/08 Antonio Marín
14/08 María Ángeles Alcaraz
15/08 Asunción Valencia
15/08 Asunción Mayor
15/08 Mercedes Sánchez-Fortun
20/08 Concepción Blanco
20/08 Dolores Campos
28/08 Hilario Galdeano
30/08 Antonia García
31/08 Fuensanta Contreras

Septiembre

01/09 Concepción Conesa
02/09 Francisco Mateos
03/09 Teresa García
05/09 José Vivancos
07/09 María Andreu
08/09 Dolores Heredia
08/09 Antonia Solano
15/09 José Pérez
25/09 Ginesa Pérez
25/09 Francisco Tomás

SECRETOS DE MI TIERRA

La leyenda de la Virgen de la Caridad de Cartagena

La Virgen de la Caridad se considera la Patrona de Cartagena desde que llegó el día 7 de abril de 1723. Hay diferentes teorías o leyendas acerca de la llegada al puerto de Cartagena. La leyenda más conocida cuenta que Francisco de Irsino fue enviado a Nápoles para encargarse de una imagen para el Hospital de Caridad. Francisco encargó la Piedad de la iconografía de Miguel Ángel, el importante encargo fue sufragado por don Manuel de Bustamante, y la bellísima obra es atribuida a Giacomo Colombo. A los pocos días de zarpar del puerto napolitano, se desató una furiosa borrasca. La tripulación luchó contra las imponentes olas, se desgarraron las velas el agua barría la cubierta del barco. Además, funcionaba mal el timón y la tripulación esperaba el trágico momento de encontrar la muerte en las profundidades del mar. Contaban que algo misterioso, inexplicable y sobrenatural sostuvo a la nave en su lucha contra los elementos, llevándola con mano segura al puerto de Cartagena donde al fin pudo anclar. El destino final era Málaga, pero el capitán mandó refugiarse en el muelle de San Leandro. La hermandad de pescadores encargados de desembarcar el cargamento del maltrecho, vie-



Virgen de la Caridad de Cartagena.

ron una caja de madera de gran tamaño intacta. La abrieron y encontraron la que hoy es nuestra Virgen de la Caridad, Patrona de Cartagena. Tanto fue el amor, que pensaron que fue un milagro. Fue llevada a hombros hasta el eremitorio del Hospital de Caridad y allí recibió culto hasta 1744, cuando es llevada a la calle que actualmente tiene su nombre.

AYER Y HOY



Antes

Antoñita, madre de dos hijos y una buena prole de nietos y bisnietos. Su historia de vida es de amor y trabajo. Le gusta seguir disfrutando de la vida y sus actividades preferidas en el centro de día son el bingo y el parchís. Hasta hace poco, sus manos firmes guiaban un volante, en un baile de orgulloso libertad. Ahora, sus raíces se entrelazan con los corazones de quienes la rodean, en un jardín de sonrisas y recuerdos. Cada arruga es una línea de experiencia y cada risa un verso de gratitud.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Estela Suárez García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Nos encontramos inmersos ya en la época estival habiendo celebrado grandes eventos en nuestro centro. Por un lado, el aniversario del centro, donde durante una semana compartimos actividades extraordinarias. Este año hemos organizado unas olimpiadas y cada día de la semana estuvo dedicado a un deporte distinto. Los residentes lo disfrutaron mucho y nosotros, los trabajadores, también. El Campamento Urbano, donde hijos de trabajadores y nietos o bisnietos de residentes pasan unos días en el centro, es otra de nuestras apuestas y esperamos que tenga tanto éxito como en el resto de centros Amavir donde ya se viene realizando. Por otro lado, os quiero comentar y animar a participar en el proyecto Amavir en Familia. En mayo iniciamos el proyecto hablando de sujeciones y así, en junio presentamos el proyecto Guiados por ti y mes a mes impartiremos diferentes sesiones que consideramos importantes para el cuidado y atención de nuestros residentes y que también consideramos importantes que conozcan los familiares. Seguimos trabajando para ofrecer la mejor atención y poder transmitir la mayor confianza a familiares. Juntos hacemos que esta casa sea cercana y acogedora y que las personas que viven en ella sean lo más felices posible. Como siempre me despido quedando a vuestra entera disposición, un fuerte abrazo.

COSAS DE CASA

Paseos por los alrededores del centro

Nos vamos de excursión el primer lunes de cada mes.

Tras unos meses de descanso, hemos retomado las salidas en grupos por el barrio. Estas salidas tienen como objetivo, entre otros, salir de la rutina, hacer pequeñas compras, tomar algo y convivir con los vecinos del barrio. Es una actividad mensual en la que intentamos que lo realicen los residentes que menos salidas hacen y aquellos que tengan que hacer pequeñas compras para poder trabajar ciertas destrezas, habilidades, etc. En muchas de estas salidas invitamos a las familias para que compartan también estas actividades fuera del centro y convivan con los residentes en entornos distintos. Vamos modificando actividades según los gustos y preferencias de los residentes, así como intentando cumplir con sus deseos e intentamos que aquellas cosas que realicen tengan una satisfacción en ellos y en su bienestar.



Algunos residentes de paseo por el centro.

QUIÉN ES QUIÉN

Daniela Valencia, médica

“Daniela es una gran profesional de la medicina, cariñosa, simpática y muy agradable”.

Edad: 29 años.

En Amavir desde: 2024.

Lo mejor de Amavir: Su gente.

Virtud: Sensibilidad.

Defecto: Perfección.

Aficiones: Lectura y deporte.

Libro: El poder de la hora de Eckhart Tolle.

Película: Orgullo y prejuicio.

Grupo de música: Carlos Vives.

Comida favorita: Comida mexicana.



RECUERDOS

Refranes sobre el verano

A invierno lluvioso, verano caluroso.

Abanico para el verano y si es menester para todo el año.

Abril tronado, viene buen verano.

Aire solano; frío en invierno, caluroso en verano.

Al fin y al cabo, por San Juan es el verano.

Buen tiempo en junio, verano seguro.

Con el tiempo seguro en un día de verano, el sol conduce al viento de la mano.

Cuando bebe el gallo, llueve en verano.

Cuando el verano es invierno, y el invierno es verano, no se recoge ni fruto ni grano.

Cuando el verano es invierno, y el invierno verano, nunca es buen año.

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