

## 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).



ACTUALITAT

# Celebrem Sant Jordi

## Sant Jordi, un dels millors dies de l'any!

Durant tot el mes d'abril havíem estat treballant intensament en l'elaboració d'unes precioses roses de cartolina, que, la veritat, feien molt de goig. Als tallers hi van participar la gran majoria de persones, ja sigui amb més o menys grau d'intensitat. Com sempre diem, "qui fa el que pot no està obligat a més". Vam tenir sort i aquell dimarts es va llevar sense pluja. Això ens va permetre sortir a la terrassa a celebrar-ho. Ens hi vam aplegar una bona colla, repartits per tot arreu: a la terrassa no hi cabia ni una agulla. Vam recitar poemes, vam escoltar música i vam repartir una rosa per a cadascú. Allà vam poder gaudir d'un got d'orxata acompanyat d'uns farctons boníssims que van elaborar a la cuina. A més, cada



Quina meravella de dia!

persona va rebre una bosseta amb una rosa de sabó perfumada i un minillibre artesanal. Al llarg del dia també vam poder fotografiar-nos al fotoreclam de l'entrada. Un dia ben complet!

# Las plantas y sus beneficios

## Las plantas se emplean desde hace cientos de años en prácticamente todas las culturas para tratar dolencias leves y mejorar la salud.

Hasta hace poco tiempo, el conocimiento de las plantas y sus usos era fundamental para solucionar problemas cotidianos de una población debido a sus efectos antiinflamatorios, diuréticos, estimulantes o relajantes, entre otros. Los vegetales han acompañado e influenciado estrechamente la historia del hombre. En los últimos tiempos, los cambios socioculturales han provocado un salto generacional que impide la transmisión de estos conocimientos. Durante toda la primavera hemos podido disfrutar de una exposición en el altillo donde se mostraban algunas de las propiedades de muchas plantas conocidas por nuestros residentes.



¿Quién encuentra la planta?

## AGENDA

### ACTIVITATS ORDINÀRIES

#### Educadora social

Estimulació cognitiva, estimulació multisensorial, ludoteràpia, habilitats socials i comunicació.

#### Fisioteràpia

Grups de gimnàstica de manteniment, grup pal·liatiu/síndrome de immobilització, grup de manteniment o estimulació de la marxa guiada o assistida, grup de manteniment o estimulació de la bipedestació o equilibri estàtic i rehabilitació individualitzada en casos aguts de traumatologia o neurologia.

#### Psicologia

Estimulació multisensorial, estimulació cognitiva, atenció al dol i reminiscències.

#### Teràpia ocupacional

Reentrenament AVDs, habilitats manuals, psicomotricitat, grup antiàlgic, adaptacions de suports tècnics en casos individuals, mobilitzacions passives i recomanacions A.T.

### ACT. EXTRAORDINÀRIES

#### Juliol

Bingo especial.  
Remullades a la terrassa.  
Celebració d'aniversaris.

#### Agost

Remullades a la terrassa.  
Celebració d'aniversaris.

#### Setembre

Benvinguda a la tardor.  
Dia mundial de l'Alzheimer.  
Celebracions d'aniversari.

### SERVEIS

#### Perruqueria

Dilluns i dijous tot el dia.

#### Podologia

2 vegades al mes.

#### Eucaristia

Cada quart dijous de mes a les 11:00 h.

## AVUI MENGEM Col·lectiva

# Crema de meló

### INGREDIENTS

1 meló, un pot de crema de llet, trossets de pernil, sal i pebre.

### PREPARACIÓ

Es fan unes deu o dotze boletes de meló i es reserven per a decorar el plat. La resta (excepte el pernil) es posa tot a la batedora i es pica. Es deixa una crema ben fina no gaire espessa i s'hi incorpora la crema de llet. S'emplata en copes maques i es decora amb les boletes de meló i el pernil. Si volem el pernil cruixent, es pot posar al forn un moment per torrar-lo (és molt bo). Cal servir-ho ben fred.



## ANIVERSARIS



### Juliol

01/07 Tomas Fernández  
12/07 Vicenta Puerto  
14/07 Dolors Rodríguez  
16/07 Cándido Reynals  
16/07 José Vega  
19/07 Elvira Rodríguez  
20/07 Conchi Garcia  
24/07 Carme Moliné  
27/07 Lluisa Buscarons  
31/07 Luis Justo

### Agost

02/08 Pedro Llorente  
06/08 Zoila Argüello  
08/08 M.<sup>a</sup> Rosa Sarria  
10/08 Eduard García  
12/08 M.<sup>a</sup> Amparo de San Félix  
15/08 Mercedes Andújar  
19/08 Antonia Pujol  
23/08 M.<sup>a</sup> Carmen Sancho  
24/08 Avelino Martínez  
24/08 Teresa Aguado  
25/08 Encarna López  
29/08 Lucia Suarez  
29/08 Francisco Javier Pereira  
30/08 Benita Ladero  
31/08 M.<sup>a</sup> Ángeles Cortina  
31/08 María Núñez

### Setembre

07/09 Manuela Gálvez  
09/09 Teresa Claveria  
09/09 Nati Crespo  
10/09 Cándida López  
13/09 M.<sup>a</sup> Carmen Cano  
14/09 Aurora Padial  
16/09 Núria Cayuela  
21/09 Pilar Corominas  
23/09 Dolors Colomé  
23/09 Maximina López  
24/09 Dolores Bolos  
26/09 José M.<sup>a</sup> de Manuel  
26/09 Ana Moreno  
27/09 Filomena Luque  
27/09 Rosa Lluçia  
30/09 Isabel Lainz  
30/09 Higinio Graña

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Camprodon



¿Quién no ha pisado esa maravilla de puente alguna vez?

El significado de su nombre es campo redondo porque es un pueblo rodeado de montañas y atravesado o dividido por el río Ter. De este mágico pueblo podemos disfrutar del puente nuevo que se ubica sobre el río, construido de piedra, declarado monumento histórico y artístico de interés nacional. El

primer músico catalán que consiguió fama internacional fue posiblemente Isaac Albéniz. Nacido en Camprodon en 1860, destacó como compositor y pianista. Niño prodigio, viajó por todo el mundo y nos dejó una extensa y prolífica producción musical con notables innovaciones instrumentales.

**AYER Y HOY**



## Antes

Teresa nació en Barcelona. Ha vivido en el barrio de Poblenou toda su vida. Tiene dos grandes pasiones en su vida, el mar y el tiro. Desde bien jovencita se aficionó al tiro, subía al campo de tiro de Montjuich a aprender y a sacarse la titulación. Tanto le gustó que acabó dedicándose profesionalmente a ello como árbitro. Tuvo la gran suerte de casarse con Jordi, a quien también le encantaba el tiro. Recuerda con mucho cariño aquella época en la que hizo grandes amistades.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Reyes Rodríguez Galán



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Seguimos trabajando cada día con toda la ilusión y compromiso para dar nuestro mejor servicio a los mayores. Por este motivo, hemos puesto en marcha el Consell de Participació de Centre que, además, es uno de los métodos por los cuales el departament de Benestar Social i Família apuesta para integrar la participación del personal, residentes y sus familiares, los tres pilares esenciales para que el centro tenga una visión y colaboración holística. Por otro lado, continuamos con nuestra comisión de menús todos los meses para mejorar el servicio de comedor y la aceptación de los menús, a través de charlas mensuales de Amavir en Família, programas de terapia asistida con animales para personas de alta dependencia que presentan dificultad para participar en otras actividades y las actividades indirectas que lidera el personal gerocultor de las plantas cuando no están físicamente los miembros del equipo técnico; talleres de manicura, juegos de mesa, tertulias o debates, música, juegos de psicomotricidad... Quiero aprovechar para agradecer a todo el equipo de Diagonal que hizo posible que el día de Sant Jordi lo disfrutásemos en la terraza entre música, rosas, horchata y fartons. Finalmente, animarlos a que continúen con la comunicación fluida con nosotros y agradecer de corazón todas las aportaciones para que sigamos mejorando a diario. También, los agradecimientos recibidos, ya sean en nuestro libro de oro que se encuentra en la recepción como en alguna otra vía, pues siempre motiva y llena de alegría al personal.

## COSAS DE CASA

# Terapia con animales

Las mascotas son una gran compañía a cualquier edad.

Las terapias con animales aportan beneficios físicos y retrasan los deterioros típicos de la edad. El simple gesto de acariciar una mascota provoca una sensación de bienestar y relajación bajando el ritmo cardíaco y la presión arterial. Los animales, sobre todo los perros, no tienen reparos a la hora de mostrar su cariño y confianza. La efusividad que reflejan al vernos y mientras están con nosotros nos hace sentirnos queridos, aumentando nuestra seguridad y autoestima. Es por ello que desde el mes de marzo iniciamos sesiones quincenales con los residentes de 2ª planta. Durante todo este tiempo nos han acompañado un perro y una cobaya, que han hecho las delicias de los participantes. Algunos intentando jugar con ellos, otros sin poder dejar de acariciarlos y otros con simples miradas. Lo que está claro es que las mascotas son una gran compañía a cualquier edad.



¡Cómo los cuidan!

## QUIÉN ES QUIÉN

## Adriana Escobar, repcionista

“Siempre te recibe con una sonrisa”.

**Edad:** 30 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** Los residentes.

**Virtud:** Simpatía.

**Defecto:** Soy muy dura conmigo misma.

**Aficiones:** Lectura.

**Libro:** Deja de ser tú.

**Película:** La cabaña.

**Grupo de música:** Romeo Santos.

**Comida favorita:** Lasaña.



## RECORDS

## El sereno

No todos se creerían ahora que hubo un tiempo en que pocos tenían la llave del portal de su propia casa. Durante el día, el portal permanecía abierto ya que había portero o portera en prácticamente todas las casas. Cuando por la noche este cerraba, el portal solo podía abrirlo el sereno, a quien se llamaba dando unas palmadas. Los serenos pasaban haciendo tintinear su manajo de llaves para avisar de su situación y daban las horas y el tiempo. «¡Las once y sereno!», exclamaban. Los serenos llevaban porra y un silbato y estaban también para mantener el orden en la oscuridad de la noche.

# 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 Urrea 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 Urrea, 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