

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).

ACTUALIDAD

Nos preparamos para el verano

Os damos diferentes consejos para afrontar el calor.

El verano es, para muchos, la mejor estación del año. El calor y las horas extras que proporciona el sol hacen que las personas sean más propensas a salir a la calle y disfruten de actividades que, con el frío del invierno y el tiempo loco de la primavera y otoño, no apetece tanto hacer. Con estos 5 consejos, queremos ayudarte a sobrellevar esta época tan calurosa. ¡Hidrátate! ¡Evita deshidratarte! Bebe, aunque no tengas sed y de forma frecuente para no tener ningún susto. Aliméntate saludablemente. Es muy importante respetar la ingesta de fruta y verdura durante esta estación, además son una gran fuente de vitaminas y sales minerales. ¡No te olvides del protector! Los días que sepas que vas a estar mucho tiempo al aire libre, recuerda aplicarte protector solar antes de salir. Evita el sol en las horas centrales del día. Es preferible que en el lapso de las 14:00 a las 17:00 h, evites hacer esfuerzos o pasar largos ratos de tiempo bajo el sol sin ningún tipo de protección. Ponte una gorra, un gorro, una pamelita. Incluso busca la sombra y aprovecha para hacer un pequeño descanso y comer algo. Disfruta de la gente que te



Estamos deseosos de que llegue el verano, ¡pero protégete!

rodea. Aprovecha los momentos para pasar tiempo y realizar actividades con las personas a las que quieres, comparte alegrías y risas en cualquier sitio que estés. Una sonrisa de una persona que es importante para ti es de lo más reconfortante para afrontar el calor.

Decoración de maceteros

Dando color a nuestro jardín.

Llega el buen tiempo y con él la floración de las plantas, por lo que en nuestra residencia hemos aprovechado para poner bonito el jardín. Además de nuestro huerto, hemos decorado con ayuda de los residentes, usuarios de centro de día y jóvenes del centro juvenil, unos maceteros reciclados de garrafas de productos de limpieza de nuestro centro. Estas garrafas se han cortado por la parte superior, se han lavado y se han pintado de manera creativa. Tras esto, se han llenado de tierra y se han plantado diferentes variedades de plantas y suculentas, siendo una actividad que gustó bastante a los residentes ya que se produjo un intercambio de habilidades entre generaciones.



Así quedaron los maceteros reciclados.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

De lunes a viernes

Terapia ocupacional

Gerontogimnasia, estimulación cognitiva con grupos de distintos niveles, laborterapia, tratamientos individuales, estimulación sensorial, psicomotricidad, valoración cognitiva y de ABVD, supervisión en planta de ABVD, realización de Planes de Atención Individual, supervisión de movilizaciones y ayudas técnicas en planta, organización de ocio terapéutico y atención a familiares.

Fisioterapia

Tratamientos individuales en sala de rehabilitación, tratamientos individuales en planta, supervisión del programa de paseos, valoración de marcha y equilibrio, supervisión de movilizaciones y ayudas técnicas en planta, colaboración en actividades de ocio terapéutico y atención a familiares.

Psicología

Tratamientos en planta, colaboración en ocio terapéutico, valoraciones y atención a familiares.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Celebraciones de cumpleaños.
Bingos especiales.
Celebración del Día del Abuelo.

Agosto

Celebración de las ferias y fiestas de Tomellos.
Talleres de laborterapia.
Salidas.
Talleres de cocina.

Septiembre

Día Mundial del Alzheimer.
Celebración de la llegada del otoño.

SERVICIOS

Atención espiritual

Segundo jueves de mes, celebración de la Sta. misa, a las 11:15 h.

Peluquería

De lunes a miércoles, de 09:00 a 15:00 h.

Podología

Mensual, de 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 18:30 h.



CUMPLEAÑOS



Julio

01/07 M.^a Dolores Becerra
01/07 Vicenta Condés
06/07 Flora Carlos
17/07 Antonia Núñez
21/07 Francisco González
22/07 Tomás Sevilla
24/07 Quiteria Tomás
28/07 M.^a Carmen Lomas
30/07 Encarnación Parra

Agosto

04/08 Isabel Márquez
08/08 Ascensión Ligerio
20/08 Carmen Rodrigo
21/08 Luisa Ordoñez
24/08 M.^a Carmen Ruiz
25/08 M.^a Juana Sánchez
27/08 Ramón Romero
31/08 Josefa Blanco
31/08 Gregoria Rodrigo

Septiembre

01/09 Josefa Salazar
11/09 José Espinosa
13/09 Marceliana Lomas
25/09 M.^a Blasa Belloso
25/09 Consuelo López
30/09 M.^a Dolores Jiménez

HOY COMEMOS

Sorbete de sandía

INGREDIENTES

500 g de sandía, 125 ml de agua, 60 g de azúcar, dos cucharadas de zumo de limón y una pizca de sal.

PREPARACIÓN

Echamos 125 ml de agua y 60 g de azúcar y lo removeremos. Después, llevaremos la mezcla a ebullición. A los 2 minutos lo retiramos del fuego para pasar la mezcla a otro recipiente donde se enfríe. Trituramos 500 g de sandía junto a 2 cucharadas de zumo de limón y una pizca de sal. Una vez triturado, lo añadimos a la mezcla. Congelamos unas horas removiendo hasta conseguir la textura adecuada.



SECRETOS DE MI TIERRA

Mercadillo local de Tomelloso



Mercadillo de Tomelloso.

El mercadillo local de Tomelloso es uno de los mercadillos más populares de la región. Cada lunes, cientos de personas se reúnen en el recinto ferial para disfrutar de la amplia variedad de productos que ofrece este popular mercado al aire libre. Desde frutas y verduras frescas

hasta ropa y artesanías, el mercadillo de Tomelloso tiene de todo para satisfacer los gustos y necesidades de todos los visitantes. Además de ser un lugar ideal para hacer compras, también es un punto de encuentro social, donde los lugareños se reúnen para charlar y disfrutar.

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 frescos a quienes se bañaban en ellas.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Isabel Moyano



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Comenzamos un verano repleto de actividades que preparamos en la residencia y con las que intentamos dar contexto al día a día de nuestros residentes y usuarios del centro de día. Las más significativas son las que se llevan a cabo para celebrar las fiestas de agosto en honor de la patrona de Tomelloso. Todo ello para dar la posibilidad a nuestros mayores de vivirlas de forma plena, guiándonos por el calendario que el Excmo. Ayto. de Tomelloso elabora para estas fechas, y con el fin de que, en la medida de lo posible, vivan los distintos acontecimientos. Además, este verano se han retomado actividades como nuestro pequeño huerto, que ya va dando sus frutos con esfuerzo y cariño haciendo uso de la experiencia y sabiduría de algunos de nuestros residentes y teniendo entre ellos un hortelano experimentado que lo tutela. Integrar estas actividades en la vida del centro supone un esfuerzo adicional para todos los profesionales ya que la asistencia y cuidados que reciben nuestros residentes y usuarios del centro de día son los mismos, pero con actividades adicionales y alguna que otra alteración en sus rutinas, lo que afecta a todos los departamentos. Pero es muy grato ver cómo todos los profesionales nos implicamos, para lograr que nuestros mayores disfruten y sean felices. Confiamos en lograr nuestro objetivo y ello bastará para recompensar nuestro esfuerzo.

COSAS DE CASA

Servicio de lavandería

El servicio de lavandería se coordina con las necesidades del centro y de los residentes.

Uno de los servicios más olvidados y no por eso menos importantes dentro del centro residencial, es su servicio de lavado y planchado. La lavandería es un servicio de apoyo indirecto a la atención del paciente, ya que, la ropa, puede ser uno de los principales focos de contaminación por su prolongado contacto con los usuarios y trabajadores del centro. El hecho de prestar un servicio de estas características dentro del propio centro, implica el cumplimiento de unos controles sanitarios muy estrictos para el lavado y desinfección de la ropa. Es por tanto imprescindible, cumplir al máximo con las exigencias anteriormente expuestas ya que la ropa debe ser cómoda y estar higiénicamente limpia. En el centro residencial Don Quijote disponemos de un departamento de lavandería que consta de dos lavadoras de 40 kg, una lavadora de 7 kg, dos secadoras industriales, una calandra y una plancha industrial. A diario se lavan en la resi-



Imagen de varias de nuestras lavadoras industriales.

dencia 320 Kg de ropa blanca como sábanas, toallas, baberos y almohadas y 94 kg de ropa de residentes. Más todos los extras que suelen surgir como colchas o edredones, cortinas y mantas. La lencería del centro está identi-

ficada por planta y la ropa de los residentes debe estar con el número asignado al ingreso, mediante etiqueta termo-sellada o bordado en la prenda, ya que son los únicos métodos que resisten el lavado industrial.

QUIÉN ES QUIÉN

Rocío Montejano, recepcionista

“Obras son amores, y no buenas razones”, las cosas no se dicen se hacen porque al hacerlas se dicen solas.

Edad: 23 años.

En Don Quijote desde: 2024.

Lo mejor de Don Quijote: La gente de Amavir, tanto residentes como trabajadores.

Virtud: La paciencia.

Defecto: La sensibilidad.

Aficiones: Videojuegos y anime.

Libro: Mars, Fuyumi.

Película: Titanic.

Grupo de música: Bullet for my valentine.

Comida favorita: Cocido.



RECUERDOS

Basilia nos cuenta su primer trabajo

Basilia Casero, una residente muy querida en nuestro centro, nos cuenta cual fue su profesión de joven. Con 12 años empezó a trabajar en casa de una mujer pudiente de Tomelloso, como niñera. Sus funciones en esa casa consistían en cuidar al niño pequeño, cocinar, se encargaba de la limpieza y el mantenimiento. Cuando llegaban los gañanes con los sacos de candial o avena, los cargaba para subirlos a la cámara y tenerlos guardados para el resto del año. Estuvo trabajando en esa casa hasta que se casó con su marido, con 22 años. Guarda recuerdos muy bonitos de esa época.

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