

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



Junta de Castilla y León

ACTUALIDAD

Conciencia de medioambiente

Desde Amavir colaboramos con diversas entidades para aumentar la concienciación sobre el medioambiente.

Con el fin de dar un paso más hacia la concienciación sobre el cuidado medioambiental y la sostenibilidad, estamos realizando una serie de acciones con los residentes de Amavir El Encinar del Rey. En el Día Mundial del Agua nos acercamos hasta las Arcas Reales para, mediante una amena visita teatralizada a cargo de Acuavall, conocer cómo se canalizó el agua en la ciudad de Valladolid desde el siglo XV. De la mano de Urbaser y el Ayuntamiento de Valladolid, hemos podido conocer desde dentro cómo funciona un punto limpio, los distintos tipos de residuos que llegan allí y cómo se gestionan una vez allí. Además, gracias al aula medioambiental de la Caja de Burgos, hemos podido participar en una actividad de lo más interesante.



Visitando el punto limpio.

Un taller de observación de aves cuyos objetivos han sido iniciarse en la observación

de aves urbanas, trabajar la vista y el oído y mejorar la memoria y la retención.

Una salida muy diferente

Visitamos Medina del Campo en un viaje en tren.

En Amavir El Encinar del Rey quisimos realizar una salida diferente un poco más lejos de lo habitual. Para ello, nos fuimos en el tren a Medina del Campo. Ya el viaje en tren supuso salir de nuestra rutina y nos gustó mucho, haciéndonos recordar momentos y aventuras pasadas en este medio de transporte. Una vez allí, pudimos dar un paseo por esta preciosa localidad conociendo el Castillo de la Mota, la Colegiata, la Plaza de los galgos y la Plaza Mayor. Además, disfrutamos de una comida todos juntos en un restaurante y de un café en una de sus terrazas, donde los residentes pudieron contar anécdotas y pasar un estupendo día de convivencia.



Un grupo de residentes disfrutando de la salida.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes a viernes

Taller de buenos días: orientación a la realidad y taller de prensa.

Terapia ocupacional

Actividades de la vida diaria, estimulación sensorial y cognitiva, taller de memoria y motricidad.

Psicología

Reminiscencia, habilidades sociales, estimulación cognitiva y sensorial y terapias grupales.

Fisioterapia

Electroterapia, terapia respiratoria, mecánoterapia, cinesiterapia, reeducación de la marcha y gerontogimnasia.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Salida a la piscina.

Agosto

Salida a la piscina.

Salida a la plaza Mayor.

Fiesta del encinar del Rey.

Septiembre

Fiesta de San Lorenzo.

Salida a las ferias de San Lorenzo.

Fiesta de la Vendimia.

SERVICIOS

Cafetería

De lunes a sábado, de 10:00 a 15:00 y de 17:30 a 20:30 h.

Farmacia

De lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 h.

Peluquería

Martes, miércoles, jueves y viernes, de 09:30 a 13:30 y de 16:30 a 19:00 h.

Podología

Dos veces al mes.

Servicios religiosos

Sábados a las 12:00 h.

HOY COMEMOS Henar Garcés

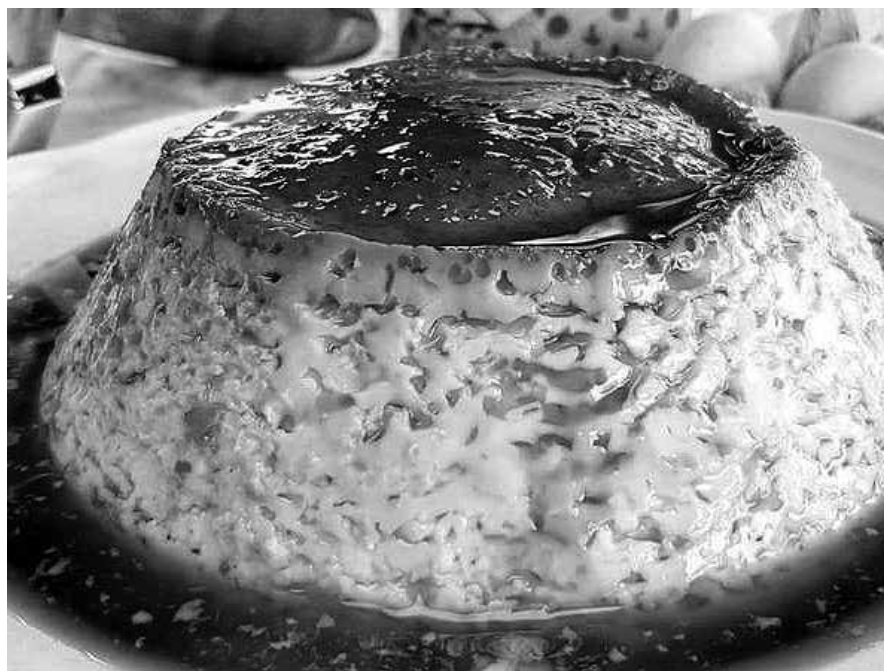
Flan de huevo

INGREDIENTES

½ litro de leche, 6 huevos y 8 cucharadas de azúcar.

PREPARACIÓN

Batimos los huevos con el azúcar y añadimos la leche. En un molde, echamos azúcar que caramelizamos. Vertimos la mezcla y la ponemos media hora al baño María. ¡Listo para disfrutar!



CUMPLEAÑOS

Julio

01/07 Alfonso Ruiz
05/07 Nieves Rollan
06/07 Juan Francisco Sánchez
06/07 Pilar Sanz
07/07 Benedicta Blanco
09/07 Javiera Ibáñez
10/07 Valeriano Fernández
10/07 M.^a Luisa Rodríguez
11/07 Juana Marciel
12/07 Adela García
12/07 María Redondo
16/07 Marcos Rodríguez
16/07 Julio Gómez
17/07 Emilio Bartolomé
18/07 M.^a Jesús Guijarro
20/07 Rosario Valdivieso
21/07 Milagros Vela
21/07 Joaquín San Miguel
23/07 César Blanco
25/07 M.^a Luisa Martínez
26/07 Emilio Santiago
27/07 Elvira Alfageme
27/07 Florencio Herrero
29/07 Teresa González
30/07 M.^a Carmen Ozores

Agosto

04/08 Saturnina de Pablo
06/08 Elvira Abuja
06/08 Juan Francisco Ruiz
06/08 Jesús Villalba
08/08 M.^a Concepción Martínez
08/08 Pilar Zamora
09/08 Secundino Arranz
10/08 Pilar González
12/08 Joaquina Martín
13/08 Pilar Rocío Hermoso
15/08 Asunción Barbado
19/08 Fernando Merino
20/08 José M.^a Velasco
22/08 Carmen Plaza
23/08 Ana Isabel Arranz
23/08 Ignacia Domínguez
24/08 Brígida Gil
27/08 José Juan Lavilla
29/08 Isabel Calvo

Septiembre

05/09 Félix Martín
09/09 M.^a Ángeles Arroyo
10/09 M.^a Cruz Castaño
11/09 Esther Rodríguez
12/09 Josefa Gayubo
14/09 Ascensión Sinovas
18/09 Raúl Garrido
22/09 Ana María Burgueño
22/09 Laudelina Díaz
22/09 Francisco García
23/09 Henar Blanco
25/09 Aurelia Mozo
29/09 Ana Alarcón
29/09 Agustina de Antón
30/09 M.^a Auxiliadora Martín

SECRETOS DE MI TIERRA



Bonita imagen del pueblo de Peñafiel.

El pueblo de Peñafiel

José Luis García Tejero nos habla de su tierra. Es un pueblo que está a 56 km de Valladolid y tiene alrededor de 5.000 habitantes. Fue cabeza de partido judicial. Peñafiel es conocido también por su castillo, sus encierros, los cuales se celebran el 15, 16 y 17 de agosto, y por sus vinos, ya que tiene muchos viñedos y bodegas de la famosa denominación de origen Ribera del Duero. Allí es típico

decir: “Pan de Peñafiel y vino de Pesquera hasta que me muera”. Muy famoso es el típico Chúndara, que es un pasacalle propio del municipio que se realiza coincidiendo con las Fiestas de Nuestra Señora y San Roque, del 14 al 18 de agosto. En este, los participantes recorren las calles del pueblo al son del pasodoble hasta la entrada, mientras los vecinos arrojan agua desde sus balcones.

AYER Y HOY



Antes

Laudelina nació en Infiesta, Asturias. Allí ha vivido hasta que se vino a El Encinar del Rey, donde trabaja su hija. Siendo muy niña se trasladó a la cuenca minera, donde trabajaba su padre. Única chica de 6 hermanos, le tocó trabajar mucho en casa. En la cuenca conoció a su marido, también minero y tuvieron dos hijos. Laudelina ha sido una gran aficionada a la cocina y dice que su vida ha sido muy tranquila y muy feliz. Siempre se ha sentido muy querida y cuidada por los suyos.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Luz M.^a Pelayo



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Alcanzamos el ecuador del año y podemos decir que el 2024 está resultando muy fructífero en cuanto a programas y actividades. Algunas se afianzan, como el proyecto intergeneracional “Contigo, conmigo”, de colaboración con el centro infantil Hadas y Duendes. En él, un grupo de residentes visitan cada semana la escuela infantil para realizar actividades junto con los más pequeños. No es la única actividad intergeneracional, ya que, como cada año, celebramos también el Campamento Intergeneracional. Otras, como “Yo te enseño”, son actividades en las que los propios residentes lideran. Por ejemplo, el coro de Julio Gómez, las manualidades de Choni Sinovas, el huerto de Manuel Hidalgo, José Luis García Tejero Sacristán y Julia González, esta última como la encargada de las iniciativas sociales. Por otro lado, está el proyecto “Nos echamos una pata”, en el que, en colaboración con la protectora municipal de animales, acogemos perros hasta encontrarles un hogar definitivo. Están implicados residentes, trabajadores y familias y ha supuesto ya un referente en el centro y un punto de unión entre todos, superando nuestras expectativas. Y los últimos proyectos, ya encuadrados dentro del programa Amavir en Familia, donde, como su nombre indica, se pide la implicación de las familias. Por ejemplo, con yoga en familia o con el club de lectura fácil que estamos poniendo en marcha y que dará comienzo muy pronto. Todas ellas suponen actividades que, aunque requieran un plus de trabajo, se realizan con gran ilusión y en las que, como siempre, es imprescindible la implicación de todos. Gracias, una vez más, por permitirnos que avancemos en un modelo que quiere estar guiado por el residente.

COSAS DE CASA

Yoga en familia

Dentro del programa Amavir en familia se imparte un taller de yoga.

Estas sesiones de yoga son mensuales y en familia. Están adaptadas a todos y todas y, los residentes y sus familiares, comparten de la mano de la profesional Nuria Montero de “La brisa de la conciencia” una hora de trabajo, ejercicios, relajación y meditación. No importa la condición física, solo son importantes las ganas de participar y compartir esta experiencia. Los beneficios del yoga en personas mayores son múltiples, entre los que podemos destacar la mejora de la flexibilidad y la disminución del dolor, así como la reducción del estrés y de la ansiedad, lo cual ayuda a conciliar mejor el sueño, mejorar la postura y aprender a mejorar



Un momento captado en una de las sesiones.

la respiración. Además, al compartir las sesiones con nuestras familias, se contribuye

a mejorar también las relaciones, lo que redundará en una mejor salud física y mental.

QUIÉN ES QUIÉN

Alejandra Martín Ortega, limpieza

“Somos una vez en la vida”.

Edad: 32 años.

En Amavir desde: 2022.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Paciencia.

Defecto: Soy demasiado sensible.

Aficiones: Deporte y leer.

Libro: Por si las voces vuelven.

Película: La vida es bella.

Grupo de música: El barrio.

Comida favorita: Cocido.



RECUERDOS Emilia San José

Estamos aquí

Ahora estamos aquí cargando en la espalda los años y la experiencia del camino recorrido, de toda una vida. A veces faltan fuerzas. Nos gustaría volver atrás, añoramos paseos de la mano de hijos, marido, amigos. La vida sigue, con la oportunidad de ser felices, de aprovechar la luz cada día, de sentir que estamos vivos. Hoy el destino nos ha unido y juntos bailaremos, cantaremos. Ni el tiempo ni la edad serán capaces de robar nuestra sonrisa. Ahora estamos aquí. A veces extraños, otras confiados. La fuerza del cariño es el motor que guiará nuestra esperanza en la etapa que nos queda por vivir.

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