

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

Equipamos nuestro jardín para el buen tiempo

En Amavir El Pinar lo tenemos todo preparado para recibir al verano.

Este año en nuestro jardín podremos ver una decoración novedosa: mesas, sillas y hasta una barbacoa... lo que hará que este verano sea muy diferente. Con la nueva equipación realizaremos una deliciosa barbacoa que disfrutaremos todos mientras compartimos momentos especiales con nuestros mayores. Además, este año contamos con una nueva edición de campamentos intergeneracionales en los que, como ya sabéis, hijos/as de trabajadores y nietos/as de residentes asisten al centro durante una semana para compartir actividades y vivencias entre niños y mayores. Sin duda, una experiencia muy enriquecedora para ambas partes que siempre nos hace terminar la semana con una sonrisa. No dejaremos pasar la oportunidad de realizar diferentes actividades al aire libre tan propias de esta época tales como: yincanas, juegos en la piscina, paseos por el jardín, excursiones, etc. ¡Estamos deseosos de darle la bienvenida al verano y comenzar a disfrutar de todo lo que tenemos preparado!



Momentos del campamento intergeneracional de la edición pasada.

Comida texturizada

Una técnica novedosa y apetecible.

En Amavir hemos incorporado una técnica culinaria novedosa para aquellos residentes con dieta túrmix que así lo deseen: la texturización. Dicha técnica dota a los alimentos de una textura suave y blanda sin llegar a ser un puré. El objetivo principal de esta técnica es poder apreciar los sabores, los aromas y las formas que recuerden a los de los alimentos sin texturizar. Un aspecto importante a conocer sobre la texturización es que no se pierden las propiedades de los productos ni su sabor. Además, los alimentos texturizados permiten elaborar un plato con diferentes tipos de productos, creando, a su vez, un menú apetecible y sano que incluye los nutrientes necesarios para una ingesta saludable.



Pescado texturizado con forma de cola de langosta.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes a viernes

De 10:30 a 11:15 h. Rehabilitación funcional, ocio y tiempo libre.

De 11:15 a 12:00 h. Rehabilitación funcional, ergoterapia, ABVDs, intervención con la música, ludoterapia y estimulación cognitiva.

De 12:00 a 12:45 h. Rehabilitación aguda, estimulación cognitiva, intervención con la música y ludoterapia y rehabilitación funcional.

De 13:00 a 13:30 h. Movilizaciones pasivas.

De 13:30 a 14:00 h. Reeduación de la marcha y el equilibrio.

De 15:00 a 16:00 h. Movilizaciones pasivas.

De 17:00 a 18:00 h. Intervención en trastornos conductuales, estimulación multisensorial, intervención en alteraciones conductuales y estimulación multisensorial.

De 18:00 a 19:00 h. Intervención en trastornos psicoafectivos, estimulación multisensorial y taller de reminiscencia.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

10/07 Yincana.

18/07 Celebración de cumpleaños.

26/07 Día de los abuelos.

Agosto

07/08 Juegos aire libre.

29/08 Celebración de cumpleaños.

30/08 Excursión a la feria de artesanía.

Septiembre

09/09 al 19/09 Taller de manualidades.

20/09 Celebración de San Mateo.

26/09 Celebración de cumpleaños.

SERVICIOS

Podología

Quincenal, de 10:00 a 14:00 h.

Peluquería

Lunes y jueves de 9:30 a 17:00 h.

Misa

Viernes a las 11:00 h.

HOY COMEMOS M^a Jesús Cañamares

Gachamiga

INGREDIENTES

Harina de trigo, dientes de ajo, aceite de oliva, agua y sal.

PREPARACIÓN

En primer lugar, cocinamos los ajos enteros. Después, añadimos la harina e integramos con el aceite. Añadimos el agua y homogeneizamos con la harina para que no queden grumos, quedará muy espeso. Seguimos cocinando hasta conseguir una consistencia compacta. Finalmente doramos por ambos lados. ¡Listo para comer!



CUMPLEAÑOS



Julio

02/07 M.^a Luz Escamilla

04/07 Julio Martínez

05/07 Carmen Molina

06/07 Carmen Muñoz

15/07 Remedios Calderón

17/07 M.^a Carmen Sepúlveda

22/07 M.^a Luisa Mazuque

23/07 Antonio Vázquez

Agosto

03/08 Pilar García

04/08 Iluminada Portela

12/08 Eusebio Moreno

14/08 Asunción Valera

19/08 Luisa Ábalos

Septiembre

05/09 Lorenzo Carballo

05/09 Dominga López

10/09 José Corredor

10/09 Amparo García

13/09 M.^a Juliana Cordente

15/09 Emilia Redondo

17/09 Pilar Sanz

18/09 Tomás Soliva

20/09 Fausta Argueta

20/09 Felisa Aliaguilla

20/09 Dolores Vara

22/09 Olimpia Muñoz

23/09 Florentina Cuevas

24/09 Juan José Martínez

25/09 José Antonio Arrieta

26/09 Emilia Hernández

27/09 Miguel Muñoz

28/09 Amalia Rodríguez

SECRETOS DE MI TIERRA



Las vistas desde la ruta al río Júcar.

Sendero de La Hoz de Alarcón

Es una ruta de 8 km rodeada de naturaleza que nos acerca a la historia y el entorno natural de Alarcón. Durante el recorrido se pueden apreciar las estructuras defensivas de esta ciudad medieval como son la Puerta de Chinchilla o el Puente del Picazo. En la parte más alta del recorrido podemos disfrutar de la panorámica de la villa de Alarcón,

de su muralla y del río Júcar y sus cortados. En la mitad del sendero nos encontramos un enclave flanqueado a ambos lados por sendos cañones, al lado, el baluarte defensivo de la Torre del Cañavate. Otros puntos de interés que podemos ver hasta finalizar la ruta son: el puente de Tébar y la Torre de Los Alarconcillos.

AYER Y HOY



Antes

Silverio Mayordomo Recuenco nació en Palomera (Cuenca) el 20 de junio de 1933, pero ha vivido la mayor parte de su vida en la ciudad de Cuenca. Allí se ha dedicado a trabajar en la fábrica de madera y, posteriormente, como barrendero del Ayuntamiento de Cuenca. Además, también ha dedicado parte de su tiempo libre hasta los 85 años a la agricultura, cultivando sus tierras en el pueblo. Finalmente, cabe destacar que es una persona muy humilde y bondadosa con todo el mundo.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Mercedes Cuenca



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Por fin ha llegado el verano y con él las actividades al aire libre; los paseos por el jardín, las visitas disfrutando del sol y del buen tiempo... Como cada año llegadas estas fechas, conviene recordar las precauciones que deben tomar los mayores ante el calor. Es importante no salir a la calle en las horas centrales del día y, si se sale, permanecer a la sombra y cubrirse la cabeza con un sombrero o gorra. Vestir con ropa ligera, amplia y de colores claros puede ayudar a sobrellevar el calor. También es importante la hidratación abundante ya que en estas fechas el cuerpo transpira más y hay que reponer el líquido perdido. Se debe beber bastante agua y con frecuencia, pues la sensación de sed es menor y, sin embargo, la necesidad de hidratarse es mayor. Este verano hemos equipado nuestro porche con nuevo mobiliario para poder disfrutar de los días calurosos a la sombra. Además, hemos adquirido una barbacoa a la que daremos buen uso todos juntos. Como siempre os digo, estamos abiertos a cualquier propuesta que nos queráis hacer llegar. Es importante que todos formemos parte activa de la vida del centro y hagamos que el día a día de nuestros mayores sea lo más feliz posible. Agradezco la confianza depositada en nosotros, el equipo interdisciplinar y yo misma, estamos a vuestra disposición.

COSAS DE CASA

Nos despedimos de la primavera

Durante este periodo hemos disfrutado de numerosas actividades.

Estos meses han estado llenos de actividades de diferente tipo ya que siempre buscamos destacar los días más simbólicos y hacer algo especial. Realizamos un taller de manualidades con motivo del día del reciclaje en el que residentes y usuarios del centro de día elaboraron unos bonitos marcos de fotos con cartón y revistas. Celebramos el día del libro con una excursión a la feria del libro en la que nuestros mayores disfrutaron de un agradable paseo por el centro de la ciudad. Mientras, buscaban algún libro interesante con el que pasar el rato. Pusimos el broche final con una merienda especial en homenaje a la Feria de Abril, una fiesta muy característica de este mes que no podíamos dejar de celebrar con un buen chocolate con fartons. Con la llegada del mes de mayo, realizamos otro taller de manualidades para halagar a nuestras madres favoritas con un bonito obsequio. Por otro lado,



Una de las rondallas invitadas, 'Entre Hoces'.

dimos comienzo a la temporada de 'mayos'. En esta ocasión las rondallas invitadas fueron 'Entre Hoces', 'Los arrabales', 'Los ron-

dadores' y 'Pulso y púa'. Les estamos muy agradecidos a todas ellas por amenizarnos y alegrarnos las tardes de mayo.

QUIÉN ES QUIÉN

África Rico, coordinadora de auxiliares

Es muy cariñosa y atenta.

Edad: 57 años.

En Amavir desde: 2008.

Lo mejor de Amavir: El trabajo en equipo.

Virtud: La empatía.

Defecto: Me tomo mucho tiempo para hacer las cosas.

Aficiones: Leer y caminar.

Libro: Los renglones torcidos de Dios, Torcuato Luca de Tena.

Película: El diario de Noa.

Grupo de música: La Oreja De Van Gogh.

Comida favorita: La pasta.



RECUERDOS

Canción de juventud

Nuestra usuaria de centro de día, Luisa Redondo, nos canta una canción de su juventud la cual se cantaba y bailaba en corro y servía para cortejar a la persona deseada. 'La señorita Luisa llora y pateo porque todos se casan y ella se queda, y su madre le dice: 'calla demonio, que el tapón de la alcucía será tu novio'. – 'Yo no quiero tapón ni taponera que quiero un buen muchacho de la rivera. Olé, olé. ¡Que salga usted!' A continuación, en este caso Luisa, sacaba a bailar al chico que le gustaba y, los dos juntos daban la vuelta por el corro cantando lo mismo otra vez.

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 disfrutará 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