

## 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

# Visita sorpresa de Sant Jordi

## Recibimos la visita de nuestros vecinos de la Fundació Can Marcet.

Una vez más, con nuestros residentes de Amavir Horta, quisimos celebrar esta jornada tan apreciada aquí en Cataluña como es la diada de Sant Jordi. Este año optamos por la ya tradicional paradita con todos los trabajos en el taller de arte-terapia de los martes, donde hicimos puntos de libro, llaveros, rosas decorativas, etc. También, queremos destacar que como uno de nuestros objetivos de este año es ir creando actividades relacionadas con el medioambiente, aplicamos ese enfoque también en nuestros talleres, ya que todas las manualidades estuvieron hechas por materiales reciclados. Pero, además, añadimos una pequeña sorpresa y que a la vista está que les emocionó mucho. Tuvimos una visita muy especial de nuestros vecinos los de la Fundació Can Marcet. Los niños de esa fundación les ofrecieron la típica rosa de Sant Jordi a cada uno de nuestros residentes y un pequeño marcapáginas. Estuvimos toda la mañana con los niños, para posteriormente darles la sorpresa, realizando un tour entre plantas donde en cada una de ellas íbamos otorgándole esa rosa que tanto les gustó. Además, les pudimos ofrecer un espacio intergeneracional con un enfoque intercultural, ya que se pudieron crear momentos de conversación entre mayores y jóvenes que tanto tenían por contarles de su hogar de origen. ¡Fue increíble! Estamos pendientes de seguir creando esta coordinación con la fundación para futuras fiestas, ya que nuestros residentes siempre agradecen tener su visita.



Un bonito posado entre rosas y decoraciones.

# Una salida especial

## Pequeños espacios de diversión fuera de la residencia.

Para todos nosotros puede parecer algo muy normal y cotidiano el hecho de salir a tomarnos nuestro “cafelito” de las 17:00 h, o nuestro croissant para la merienda. Pero para muchos de nuestros residentes esto ya no es algo tan accesible. Entonces, para seguir manteniendo esta conexión con la vida en nuestro barrio, hemos estado realizando pequeñas salidas con nuestros residentes para llevárnoslos a merendar y hacer vida de barrio. El pasado 20 de marzo nos fuimos con un grupo reducido de 10 residentes a hacer una merendola a la cafetería l'Estany. Allí, pudimos disfrutar de una merienda riquísima y una tarde esplendida.



Residentes durante la salida a merendar.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Reeducación de la marcha, tratamiento del dolor, mantenimiento, potenciación de la bipedestación y transferencias, psicomotricidad, tratamientos individualizados, tratamiento de encamados, refuerzo muscular, equilibrio y coordinación.

#### Educación social

Programa socioeducativo basado en arteterapia (manualidades), talleres de orientación a la realidad, actividades creativas, lectura de prensa, terapia Montessori, cine, gerontogimnasia, musicoterapia, juegos de mesa y estimulación cognitiva y sensorial.

#### Psicología

Psicoestimulación severa, psicoestimulación moderada, psicoestimulación leve, taller de nuevas tecnologías, taller de buenos días, terapia Montessori, relajación, historia de vida, estimulación sensorial, intervención a familias y tratamiento individualizado.

#### Terapia ocupacional

Taller funcional, gerontogimnasia, estimulación sensorial, psicomotricidad, terapia cognitiva y taller de diario.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

Terapia asistida con perros con la entidad Ceniac.

Bingo especial.

#### Agosto

Terapia asistida con perros con la entidad Ceniac.

Fiesta del verano.

#### Septiembre

Terapia asistida con perros con la entidad Ceniac.

La diada del 11 de setiembre.

La fiesta de la Mercé.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Miércoles de 10:00 a 18:00 h.

#### Podología

Jueves de 10:00 a 14:00 h. (Cada 15 días).

#### Podología

Viernes a las 12:00 h en planta -2.

### HOY COMEMOS Carmen Segura

# Brazo de gitano

#### INGREDIENTES

4 huevos, 100 g de harina de trigo, 100 g de azúcar y 200 g de nata montada.

#### PREPARACIÓN

Batimos los huevos, el azúcar y una pizca de sal en un recipiente hondo y amplio hasta que la mezcla blanquee y doble su volumen. Luego, añadimos la harina tamizada. Extendemos la masa en una bandeja y lo horneamos a 180°C (arriba y abajo) durante 10-12 minutos. Con el bizcocho frío, le ponemos la nata montada por encima y lo enrollamos. Lo dejamos en la nevera y para servirlo, le añadimos azúcar glas.



### CUMPLEAÑOS



#### Julio

05/07 Samuel Mejía  
06/07 María García  
06/07 Juana Rodríguez  
15/07 Purificación Castillo  
18/07 Isabel Paterna  
20/07 Ángel Beltrán  
20/07 Martina Valero  
31/07 Felipe Caravantes  
31/07 Neus Cunill

#### Agosto

02/08 Manuel Martín  
04/08 Domingo Larriba  
04/08 Manuela Rodríguez  
07/08 Dolores Hernández  
09/08 María del Carmen Moreno  
11/08 Elvira Espot  
12/08 Salvador Núñez  
16/08 Josep Santiago  
19/08 Ramón Baiget  
27/08 José Pereira  
29/08 Joan Corominas  
31/08 Jorge Gay  
31/08 Josep Sabaté

#### Septiembre

01/09 Ángel Barrio  
01/09 José Luís Miquel  
02/09 Diamantina Menezo  
03/09 Teresa Gros  
04/09 Ana María Benito  
06/09 Esther Rodríguez  
11/09 Concepción Gómez  
11/09 Manuel Ruíz  
15/09 Herminia Niño  
16/09 Ramón Anglarill  
16/09 Francisco Calero  
16/09 M.<sup>a</sup> Antonia Cantero  
17/09 Elisa Asins  
21/09 Marina Franco  
21/09 Pilar Seguí  
25/09 Josefina Fernández  
28/09 María Bosch  
29/09 Juliana Mateo



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# ¿Aún no has oído hablar de Arbúcies?

Hoy viajamos a una pequeña villa de la comarca de La Selva llamada Arbúcies. Un lugar que le trae muchos recuerdos a nuestra querida y adorada residente Mercé Reyes. Este pueblecito se ubica al final de un valle entre el Montseny i les Guilleries, por donde además pasa la riera d'Arbúcies. Antiguamente, sus habitantes estaban dedicados sobre todo al aprovechamiento de los recursos naturales del entorno, donde dominan los bosques de encina, alcornoque, castaño, roble y haya. En la actualidad, el pueblo vive de empresas carroceras y del comercio. Arbúcies fue poblada por los íberos y más tarde por los romanos. En la edad media se instauró el feudalismo, donde el Cas-



Las típicas alfombras de Les Enramades.

tillo de Montsoriu y los vizcondes de Cabrera fueron muy importantes. Una fiesta típica a destacar es “Les Enramades”. Estas fiestas comienzan el domingo de Corpus con el tradicional concurso de alfombras de flores naturales. Continúan el jueves siguiente con la típica butifarrada en la plaza de la villa previo paso al pase de la plaza.

**AYER Y HOY**



## Antes



## Después

En esta ocasión entrevistamos a Mauro Rodrigo. Nació en Los Fayos. Después, se trasladó a Soria para pasar allí la guerra. Allí trabajó en el Ministerio de la Gobernación, en el departamento de regiones devastadas durante 10 años. Más tarde cogió una excedencia y vino a Barcelona, donde trabajó en lugares como Seat y Motor Ibérica. Ahora disfruta de su vejez de forma muy activa. Preside el Centro Aragonés y el club de petanca de Horta.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Raquel Estévez Navarro



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Vuelve el calor a nuestro día a día y volvemos a insistir en lo importante que es hidratarse y colocarse gorro y crema solar si se sale al sol, además de buscar espacios frescos para evitar los golpes de calor. Por las tardes podemos disfrutar de nuestra magnífica terraza, y, además, disponemos de nuevos bancos que se han colocado estratégicamente a lo largo de nuestro excepcional jardín en lugares donde hay sombra para poder disfrutar de las vistas y descansar. Para poder aprovechar estos espacios, además de los bancos, se han comprado más mesas y sillas para la terraza, que esperamos que les de mayor confort y más espacios para compartir en familia. En los últimos meses hemos puesto en marcha ya en ciertas plantas las dietas texturizadas, lo que ha facilitado que nuestros residentes con problemas de disfagia, puedan disfrutar de una comida que, a la vez de conservar todo su sabor, está hecha para facilitar su deglución. Además, seguimos con las actividades programadas, extraordinarias e indirectas que realizan nuestro magnífico equipo técnico y nuestro excepcional equipo gerocultor, a los que no me cansaré de dar las gracias por su inestimable implicación y trabajo. Destacables son la actividad de Masterchef, que repetimos este año ya que nuestros residentes disfrutaban mucho, la terapia con perros y, cómo no, la celebración de la verbena de San Juan. Agradeciendo una vez más la confianza de residentes y familias, junto con el esfuerzo de todas y todos los profesionales de Amavir Horta, seguimos trabajando con ánimo en la mejora continua del servicio.

## COSAS DE CASA

# Día Internacional del Sol

**Una fuente ilimitada de energía renovable, limpia y accesible.**

El 21 de junio de 2019, la Asamblea General de las Naciones Unidas estableció este día como el Día Internacional del Sol con el fin de concienciar a la población acerca del valor que tiene el ‘astro rey’ para la vida en el planeta. Es por eso que, desde Amavir, hemos aprovechado esa jornada para recordar otras funciones gratificantes que tiene el sol para nuestros mayores. 1. Los rayos solares activan la síntesis de la vitamina D, tan importante para reducir el riesgo de enfermedades comunes en las personas mayores como son las cardiovasculares, neoplásicas, infecciosas y autoinmunes o incluso, la diabetes tipo II. 2. Mejorar nuestro estado de ánimo 3. Disminuye la presión arterial. 4. Fortalece nuestros huesos, músculos e incluso sistema inmunológico. Pero también hay que recordar que existen ciertos peligros sobre la sobreexposición al sol ya que puede causar quemaduras, fotoenvejecimiento y fotosensibilización. Así que, recuerden ponerse crema y un sombrero para los baños de sol.



Es tan importante disfrutar del sol, como protegerse bien de él.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Adrià Cobos, educador social

**“A nuestro educador le quedan muchas cosas por contar”.**

**Edad:** 24 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros, eso no cambia.

**Virtud:** La creatividad.

**Defecto:** La organización.

**Aficiones:** Dibujar, bailar y leer.

**Libro:** Pedagogías queer de Mercedes Sánchez Sáinz.

**Película:** Dirty Dancing.

**Grupo de musica:** Taylor Swift.

**Comida favorita:** La pasta.



## RECUERDOS

### Chistes y más chistes

Una señora que está dando a luz le dice al ginecólogo:

- Doctor ¿mi marido podrá asistir al alumbramiento?
- Es aconsejable, señora, que el padre esté presente en el parto.
- Entonces dejémoslo correr: el padre y mi marido no se pueden ver.

Una señora va a ver a una adivina y esta le dice:

- Su marido será alto, guapo y generoso.
- Qué bien... ¿Y qué hago con el que tengo?

Una señora le dice a una amiga:

- ¿No sabes? Acabo de casarme.
- Enhorabuena ¿y qué edad tiene tu marido?
- Entre los dos tenemos sesenta años.
- Entonces es un crío.



# 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