

## 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

# Feria de Abril

**Celebramos la Feria de Abril con nuestros residentes y usuarios de centro de día, disfrutando del arte y la gastronomía andaluza.**

La Feria de Abril fue una experiencia encantadora este año en la residencia La Alameda. Desde semanas antes, tanto residentes como personal se unieron para preparar la decoración y los detalles necesarios para recrear la atmósfera festiva andaluza. Todos se sumaron al ambiente vistiendo trajes típicos, bailando sevillanas y rumbas y disfrutando de una deliciosa comida gastronómica andaluza que incluía tortilla, pescaíto frito y gazpacho, entre otros platos. La residencia estaba bellamente decorada con detalles inspirados en la feria, como photocalls y lunares que añadieron un toque auténtico a la celebración. Además, la presencia de la Delegación de Bienestar Social hizo que el evento fuera aún más especial y significativo para todos los presentes. Esperamos poder repetir esta experiencia el próximo año, compartiendo



Con mucho arte bailando unas sevillanas.

momentos de alegría y tradición con nuestros residentes y sus familias una vez más. Sin duda, eventos como este fortalecen los lazos comunitarios y traen felicidad a todos los que forman parte de la familia de La Alameda.

## Unos meses repletos de excursiones apasionantes

**Las escapadas han estado a la orden del día para los residentes de La Alameda.**

La primera excursión fue al centro de Azuqueca a deleitarnos con su gastronomía. Acudimos a una chocolatería donde degustamos un buen chocolate con churros. Nuestros residentes disfrutaron del momento y se mostraron muy contentos. La segunda excursión fue al vivero de Cabanillas donde compramos algunas plantas. Estas las pusimos en nuestro renovado huerto. Allí las cuidamos y regamos para recoger sus frutos en los meses de verano. La tercera excursión fue al zoo de Guadalajara donde estuvimos observando animales. Recorrimos el recinto andando, observamos sus hábitats e interactuamos con algunos animales.



Algunos de nuestros mayores en la excursión al vivero.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

**Lunes a viernes:** Masoterapia, cinesiterapia, vendaje funcional y neuromuscular, termoterapia, crioterapia, electroterapia, estiramientos miotendinosos, tratamiento de puntos gatillo, reeducación de la marcha, fisioterapia respiratoria, fisioterapia neurológica, etc.

#### Terapia ocupacional

**Lunes a viernes:** Gerontogimnasia y psicomotricidad, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, ludoterapia, laborterapia, terapia funcional y prevención de inmovilismo, taller de relajación, etc.

#### Animación sociocultural

Bingo, videofórum, etc.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Jueves de 10:00 A 19:00 h.

#### Podología

Una vez al mes.



**HOY COMEMOS** Alberto Lázaro Martínez

## Ensaladilla Rusa

#### INGREDIENTES

500 g de patatas, 2 zanahorias, pimiento morrón o pimiento de piquillo en lata, una lata de guisantes, judías verdes, pepinillos, 2 latas de atún o bonito, 2 huevos duros y aceitunas.

#### PREPARACIÓN

Cocemos las patatas, los huevos duros y las zanahorias. Una vez que los tengamos, pelamos y lo picamos bien. Por otra parte, hacemos la mayonesa casera o la usamos de bote, a gusto del consumidor. Una vez tengamos todo, lo mezclamos bien y lo metemos en la nevera a que se enfríe. ¡Y ya estará listo para disfrutar!



## CUMPLEAÑOS



### Julio

01/07 Rosa Sánchez  
03/07 Anatolia Palacios  
10/07 M.<sup>a</sup> Luisa Santiago  
13/07 Carmen Villa  
16/07 Carmen Marigil  
17/07 Bernarda Martín-Borja  
17/07 Margarita Martínez  
23/07 José Luis Díaz  
27/07 Manuela Fritsch  
29/07 Carmen Alonso

### Agosto

02/08 Esperanza Lara  
05/08 Anastasio Fernández  
06/08 Carmen de Mingo  
11/08 Juliana Muñoz  
12/08 Concepción Bonache  
12/08 Luisa de Luz  
16/08 María Zaballos  
18/08 Elena de la Cueva  
18/08 Eladía Garrido  
21/08 M.<sup>a</sup> Luisa Gimeno  
25/08 María Romero  
26/08 Carmen Lozano  
26/08 Rosa Ceferina Raboso  
29/08 Juana León

### Septiembre

01/09 Dolores Ruiz  
02/09 Concepción de la Cruz  
05/09 Gonzalo Gavillan  
14/09 Carmen Ruiz  
19/09 María Martín-Sanz la Loma  
19/09 Agustín Román  
21/09 Mercedes Martínez  
22/09 Fe María García  
24/09 Blanca Tamayo  
25/09 Ángeles Garrido  
25/09 Amalia Solís



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Fiesta de San Isidro

El 15 de mayo conmemoramos a un santo que es el patrón de los labradores, San Isidro. Fue un labrador que vivió en Madrid toda su vida y al que se le atribuyen varios milagros entre los que son famosos el milagro del molino donde Isidro multiplica el trigo que ofrece a las palomas hambrientas, el milagro de los bueyes donde los bueyes aran y realizan las labores mientras Isidro reza, el milagro del lobo donde unos niños le advierten a Isidro que hay un lobo que merodea a su burro, por lo que este comienza a rezar y logra con esto salvarlo del inminente ataque o el milagro de la olla donde consiguió multiplicar la comida. En Azuqueca



De celebración por la fiesta de San Isidro.

se celebra en relación al patrón la fiesta de la espiga, que rinde homenaje a la tradición agrícola del municipio. En esta fiesta, los vecinos, ataviados con ropas de labrador, invitan a los presentes a degustar productos. Además, se celebra una solemne misa en la iglesia de San Miguel.

**AYER Y HOY**



## Antes

Ángel Zapata, terapeuta ocupacional, nació en Extremadura y desde que tenía 1 año de edad ha estado mudándose a diferentes lugares de España. Sanitario de profesión y vocación, está siempre enfocado en la salud y la calidad de vida de las personas. Le gusta reivindicar su profesión y mostrarla al mundo, aunque deba enfrentarse al reto que sea. En su tiempo libre le encanta escuchar música y buscar sitios nuevos para comer. Forma parte de la generación actual que tiene acceso a las nuevas tecnologías.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Natividad Bernal Rodríguez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Llega una de las épocas más esperadas del año con sus buenas temperaturas, período en el que los residentes disfrutan de los jardines y de las zonas exteriores de nuestra residencia. Comenzamos la etapa estival con la fiesta del verano, donde mayores y trabajadores podrán disfrutar de una comida veraniega para inaugurar esta estación. El mes de junio viene cargado de actividades como la fiesta del agua o el Corpus Christi. También, esperamos que se pueda celebrar el campamento intergeneracional urbano donde nuestros residentes podrán disfrutar de los hijos/nietos de trabajadores y familiares. La fiesta del agua es un día con color, alegría y diversión, donde nuestra casa se engalana de luz y color. Residentes y trabajadores disfrutarán de un día ameno en el cual se realizarán diferentes actividades acuáticas. El día 26 de julio celebraremos el Día del Abuelo, en el cual homenajearemos a nuestros mayores y prepararemos una gran fiesta donde podrán participar hijos y familiares tanto de los trabajadores como de los propios residentes. En agosto seguiremos cumpliendo con nuestra programación de actividades lúdicas. Continuamos con el programa Amavir en Familia buscando agradecer la participación y aceptación de las familias. Una vez más, quiero dar reconocimiento a todos los profesionales que forman parte de la familia La Alameda por su dedicación, esfuerzo y trabajo con nuestros residentes. Os deseo un feliz verano y recordaros que siempre estoy a vuestra disposición.

## COSAS DE CASA

# Amavir en Familia

Reuniones que tienen muy buena acogida en nuestro centro.

Amavir ha puesto en marcha un nuevo proyecto en todas sus residencias llamado Amavir en Familia. Se trata de un encuentro de carácter mensual entre los familiares de nuestros residentes y el equipo técnico de la residencia, quien imparte una pequeña conferencia sobre algún tema de interés, explica un nuevo proyecto o realiza una exposición sobre sus funciones o su titulación. En La Alameda ya han tenido lugar las tres primeras reuniones con muy buena acogida por parte de las familias. Patricia, nuestra trabajadora social, abrió el ciclo de conferencias explicando el paradigma Guiados por ti. Javi, el psicólogo del centro, trató de resolver las dudas sobre las demencias y alteraciones de conducta en la segunda sesión. Y nuestro fabuloso equipo de terapia ocupacional formado por María y Ángel, explicó todo lo que abarca este tipo de



Un momento de la reunión con los familiares.

sesiones y su importancia en la tercera edad. Las tardes de Amavir en Familia ya han pasado a ser algo propio de la residencia y muchas familias nos las reclaman con impaciencia. Os esperamos a todos en la próxima edición.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Manuela Familiar García, residente

“Me gusta ir a las actividades de los departamentos”.

**Edad:** 71 años.

**En La Alameda desde:** 2023.

**Lo mejor de La Alameda:** Pasar tiempo con los residentes.

**Virtud:** Tengo mucha paciencia.

**Defecto:** Soy muy cabezona.

**Aficiones:** Me encanta leer.

**Libro:** Lo que el viento se llevó.

**Película:** Philadelphia.

**Grupo de música:** Alejandro Fernández.

**Comida favorita:** Paella.



## RECUERDOS

## Recuerdos de la juventud

Esta semana, una de nuestras residentes nos ha hablado acerca de su vida. Nacida en Don Rodrigo, un pueblo de Ciudad Real, comenzó desde temprana edad en la panadería que fundaron sus abuelos, ayudando a su madre a realizar los panes y distribuirlos a los diferentes pueblos y sus habitantes. Al realizar estos encargos, nos comenta que se desplazaba en una burra y se divertía yendo al galope. Más tarde decidió irse a Madrid a estudiar peluquería, una de sus pasiones, y al sacarse el título decidió poner su propia peluquería en Madrid donde terminó jubilándose años más tarde.



# 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