

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

Nos visitan M.^a Jesús y su acordeón

En Oblatas tuvimos una visita muy especial.

Gracias a la empresa que nos lleva el catering, Aramark, disfrutamos de la actuación de M.^a Jesús y su acordeón. No nos lo podíamos creer cuando Aramark se puso en contacto con nosotras para informarnos de que la artista iba a venir al centro. Fue toda una grata sorpresa que nos llenó de ilusión. Estuvimos contando los días que faltaban para que viniera. M.^a Jesús es una artista consagrada que comenzó su carrera musical con el nombre de “La niña de la Malvarrosa” por la playa valenciana, donde comenzó a tocar el acordeón para conseguir algún dinero. Ganó un concurso de radio e intervino en varios programas de televisión. Su principal éxito fue la canción “Los pajaritos”, estrenada en 1981, que se convirtió en un éxito de público y ventas. Aquí en el centro nos deleitó con sus mejores canciones, bailes y demostró todo el desparpajo que tiene. Nos reímos recordando bailes de cuando éramos jóvenes. Derrochó amor y simpatía. Después del concierto sacamos fotos con ella.



Rosalía con M.^a Jesús, muy sonrientes.

La influencia de la decoración en los centros residenciales

Contamos con un precioso jardín vertical situado en la primera planta.

Hay numerosos estudios que inciden en la influencia que ejerce el diseño interior de un centro residencial en la calidad de vida de los residentes. Vivir y trabajar en un entorno verde y sostenible tiene un efecto positivo en el bienestar de las personas, ya que transmite sensación de relajación y reduce el estrés. En Oblatas, continuamente se refuerza este aspecto en beneficio de los usuarios. Se están introduciendo numerosos elementos decorativos florales, como maceteros en todas las mesas de comedor y en las zonas comunes, un mural de jardín vertical en la primera planta y se continuará trabajando en esa línea ornamental.

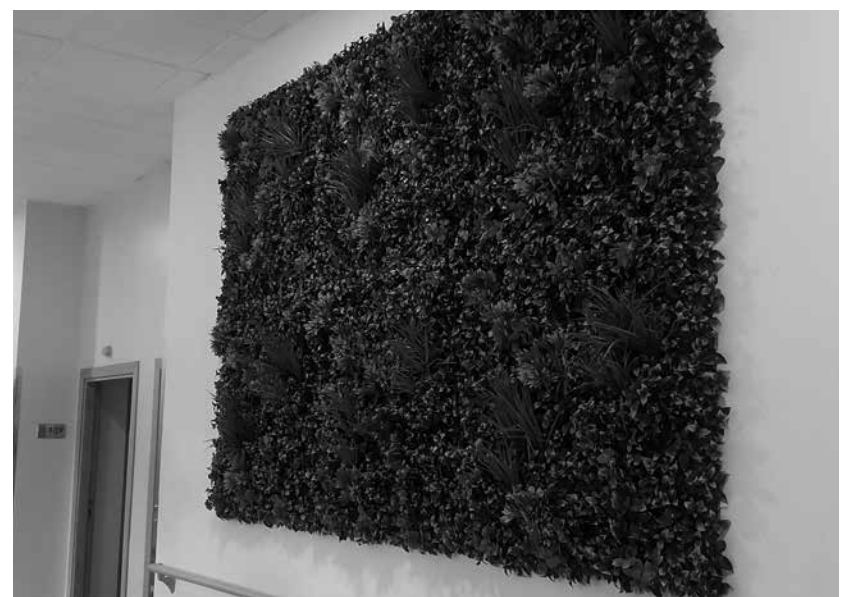


Imagen del cuidado jardín vertical.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Programa de estimulación de la marcha, programa de reeducación de la marcha y equilibrio, programa de reeducación postural y programa de movilizaciones activo-asistidas.

Animación sociocultural

Programa de ergoterapia, programa de ludoterapia, programa de intervención con la música y programa de ocio y tiempo libre.

Psicología

Programa de buenos días, programa de información y formación COVID-19 a usuarios, programa de estimulación cognitiva, programa de habilidades sociales en el comedor, programa de alteraciones de conducta y programa de trastornos afectivos.

Terapia ocupacional

Programa de buenos días, programa de estimulación cognitiva, programa de rehabilitación y readiestramiento de actividades básicas de la vida diaria, programa de rehabilitación y readiestramiento de actividades instrumentales de la vida diaria, programa de rehabilitación funcional, programa de psicomotricidad, programa de estimulación multisensorial y programa de movilizaciones pasivas.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Salidas culturales del tercer trimestre

05/07 Novillada San ferminera.

Todos los días

Terapias y dinamizaciones en el jardín.

Programa de San Fermín.

26/07 Día de los Abuelos.

Celebración de cumpleaños del mes.

Agosto

Todos los días

Terapias y dinamizaciones en el jardín.

08/08 y 22/08 jueves de aperitivo y karaoke en el jardín.

Celebración de cumpleaños del mes.

Septiembre

13/09 Día Internacional del chocolate.

20/09 y 21/09 Día Mundial del Alzheimer.

Semana de la sostenibilidad del Ayuntamiento de Pamplona.

Celebración de cumpleaños del mes.

Rondalla y Coro de Zizur Menor.

SERVICIOS

Podología

Los viernes cada 15 días.

Peluquería

Martes y jueves hasta las 18:00 h.

Miércoles hasta las 14:00 h.

Misa

Los domingos.

HOY COMEMOS Virginia Aranguren

Ñoquis con salsa de champiñones

INGREDIENTES

Cebolla, aceite, pimienta, champiñones, nata de cocinar, ñoquis y sal.

PREPARACIÓN

Primero, doramos la cebolla picada con sal, aceite y pimienta al gusto a fuego medio durante 5 minutos. Después, limpiamos y laminamos los champiñones y añadimos al salteado. Cuando lo tengamos salteado, añadimos nata de cocinar en la mezcla durante 5 minutos. Cocemos los ñoquis según instrucciones del fabricante, escurrimos y añadimos a la mezcla anterior. ¡Removemos y cocinamos durante 3 minutos más y listo!



CUMPLEAÑOS

Julio

01/07 José Antonio Yainez

01/07 Bruno Vicente

03/07 Jacinta Azpiroz

05/07 Jesusa Barrutia

05/07 M.^a Carmen Marquinez

05/07 Nieves Virto

13/07 Manuel Legarra

16/07 Carmen Zarranz

20/07 Constancio Armendáriz

21/07 Julián Parra

23/07 Antonia Almendros

23/07 Jesús Yarnoz

24/07 M.^a Ángeles Fuentemilla

25/07 Mari Erro

28/07 Cándido Narváez

29/07 María Rico

29/07 María Yanguas

30/07 Carmen Satrustegui

Agosto

01/08 Esperanza Carrillo

02/08 M.^a Ángeles Yeregui

06/08 Guillermo Gárriz

13/08 Jorge Pout

13/08 Rosa Presa

14/08 Carmen Corona

15/08 Asun Puyada

16/08 María Roldán

18/08 Elena Cía

19/08 M.^a Ángeles Zabal

23/08 Florencia Ruiz

25/08 Javier Ancín

Septiembre

02/09 Carmen Berraondo

10/09 M.^a José González

12/09 Petra Astrain

12/09 M.^a Ángeles Echeverría

13/09 Blanca Sarasola

14/09 Antonio Ayensa

14/09 Paquita Jimeno

15/09 Tomás Larripa

18/09 Josefina Munarriz

19/09 María Aznárez

22/09 Charo Pérez

24/09 María Herrero

27/09 Carmen de Goñi

27/09 Ana M.^a Ripalda

SECRETOS DE MI TIERRA

Curiosidades sobre Carcastillo

En el corazón de Navarra se encuentra el encantador pueblo de Carcastillo, conocido por su rica historia y su impresionante arquitectura medieval. Con sus calles empedradas y sus casas de piedra, Carcastillo transporta a sus visitantes a tiempos pasados. Además de su belleza arquitectónica, es famoso por su gastronomía, destacando por platos tradicionales como el cordero al chilindrón y el gazpacho navarro. Los turistas pueden disfrutar de la deliciosa comida en los acogedores restaurantes del pueblo. Pero no solo es un destino gastronómico, también ofrece actividades al aire libre para los amantes de la naturaleza. Rodeado de paisajes impresionantes, los visitantes pueden realizar rutas



El bonito pueblo de Carcastillo.

de senderismo, paseos en bicicleta y visitas a viñedos cercanos. Cuenta con una rica vida cultural, con festivales y eventos que celebran la tradición y la historia del pueblo. Los habitantes de Carcastillo son conocidos por su hospitalidad y su orgullo por su patrimonio, lo que hace que cada visita sea una experiencia inolvidable. Es sin duda un tesoro escondido en Navarra que combina historia, gastronomía y naturaleza. ¡No te pierdas la oportunidad de descubrir este pueblo!

CARTA DE LA DIRECTORA

Marian Sainz Marqués



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En este nuevo periódico me gustaría recordarles el concepto de Atención Centrada en la Persona (ACP) con el que trabajamos en el centro donde, no solo nos centramos en los aspectos clínicos, sino también en todo aquello que nos permita personalizar los cuidados a través de un mayor conocimiento de nuestros residentes. Este programa se llama “Guiados por ti” y, tanto el fin como el proceso, contemplan como clave de éxito dejarnos guiar por los deseos y preferencias de los usuarios, por conocer sus gustos y aficiones. La implantación en Amavir de figuras como el profesional de referencia (equipo de atención directa/auxiliar) y el técnico de referencia (equipo multidisciplinar) permitirá la intervención en las diferentes unidades de convivencia, ofreciendo un espacio para poner en práctica lo contemplado, entre otras competencias de los profesionales. La persona de referencia de cada residente deberá conocerlo profundamente, estar pendiente de cómo se encuentra, si lleva sus lentes, si prefiere la blusa roja o la blanca, etc. Este es un trabajo en desarrollo y mejora constante, ya que la implementación de nuevas herramientas requiere su proceso, seguimiento, valoración y evaluación para corregir posibles incidencias o situaciones a mejorar. Les invito a que, si quieren conocer más sobre este tema, nos pregunten. Un abrazo.

AYER Y HOY



Antes



Después

Hoy dedicamos estas líneas a Diego Cáceres, extremeño de nacimiento y navarro de adopción. Nació en un pueblecito de Badajoz llamado Castuera. Aprendió el oficio de zapatero junto a su padre y, a pesar de que trabajo no les faltaba, el dinero no siempre llegaba, por lo que a los 30 años se mudó a Pamplona. Aquí trabajo en una fábrica de electrodomésticos, nació su hijo Miguel Ángel y sus cuatro nietos. Una gran persona que nos ha conquistado a todos gracias a su nobleza y sentido del humor.

COSAS DE CASA

Beneficios de tomar el sol en el jardín

Pasear por el jardín es una de las actividades más esperadas y con mayores beneficios.

La llegada de la primavera, el aumento de las temperaturas y el mayor número de horas de luz hace que sea un momento ideal para salir a pasear al jardín o sentarse en un banco a que nos dé el sol. La luz solar tiene muchos beneficios para nuestro cuerpo, por eso te contamos las razones para salir. En primer lugar, mejora el sueño y el descanso. Cuanta más exposición diaria a la luz del sol, más sencillo le resulta al organismo producir melatonina y mejor dormiremos. Por otro lado, mantiene los huesos fuertes. Una de las mejores formas de producir vitamina D es estar al aire libre. Nuestro cuerpo la produce cuando se expone al sol. Esta es esencial para la absorción del calcio y el fortalecimiento de los huesos. Unos 10 minutos de sol al día aumentan significativamente los niveles de vitamina D y esto es especialmente importante para personas que pasan la mayor parte de tiempo en interiores. Además, la luz solar fortalece el sistema inmunológico ayudando a reducir el riesgo de enfermedades e infecciones y además tiene beneficios en el estado de ánimo y el bienestar



Residente disfrutando del sol en nuestro jardín.

mental. Aprovechar las ventajas de la luz del sol puede resultar clave. Sin embargo, no se puede olvidar que también es fundamental protegerse. Usar protección solar y ropa adecuada e incluso sombrero es importantísimo para una exposición segura. Por ello, nuestros residentes disfrutan de salidas al jardín adecuadamente protegidos y correctamente hidratados.

QUIÉN ES QUIÉN

M.^a Jesús Hijosa Pardo, alumna en prácticas de psicología

“Me gusta el trato cercano con los residentes y con sus familias”.

Edad: 52 años.

En Amavir desde: 2024.

Lo mejor de Amavir: La profesionalidad y calidez de sus trabajadores.

Virtud: La paciencia.

Defecto: Intolerante ante la mala educación.

Aficiones: Lectura, cine, gastronomía, deporte y música.

Libro: El conde de Montecristo.

Película: All that jazz.

Grupo de música: The Beatles.

Comida favorita: Jamón Ibérico.



RECUERDOS

El Asilo Cuna del Niño Jesús

Es una institución que se remonta a finales del siglo XIX en Pamplona. Fue creada para satisfacer las necesidades de las primeras mujeres trabajadoras de la ciudad, que necesitaban un lugar donde dejar a sus hijos bajo cuidado mientras trabajaban. Inicialmente dependía de la caridad privada y luego contó con ayuda municipal. A lo largo de los años, la institución evolucionó de ser un asilo a una escuela de párvulos. Así, el Asilo Cuna del Niño Jesús, representa un precedente histórico de las guarderías y escuelas infantiles modernas.

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