

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



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

¡Y ya van 19!

Del 15 -17 de mayo celebramos el 19º aniversario del centro Amavir San Agustín.

Un año más, y ya van 19, a mediados del mes de mayo, Amavir San Agustín celebró la fecha más especial de su calendario: el aniversario del centro. Este año, usuarios y usuarias del programa de ergoterapia se encargaron de parte de la decoración expuesta en el hall con materiales reciclados. Durante tres días, residentes, familiares y trabajadores disfrutamos de todas las actividades programadas para conmemorar que la residencia cumplía un año más. En una jornada de lo más “chulona”, con chotis madrileños de bienvenida, arrancaban el 15 de mayo los actos conmemorativos con un divertido pregón protagonizado por Raquel, nuestra simpática fisioterapeuta junto con la residente Pilar Valdillo. En el balcón, donde tuvo lugar el chupinazo, también subieron los nuevos rey y reina Amavir 2024. Y ya por la tarde, engalanados con los trajes de chulapos, se celebró San Isidro con una rifa especial. La mañana del jueves celebramos los cumpleaños del mes y nuestro 19º aniversario con la actuación de María Gracia, quien nos amenizó la



Rosamari y Raquel, reina y pregonera 2024.

fiesta con música de siempre. Por la tarde, se celebró el acto litúrgico como cada jueves. Como broche final, el día 17 tuvo lugar una yincana llena de pruebas cognitivas y físicas, organizada por los departamentos de fisioterapia, psicología y terapia ocupacional. Por la tarde no podía faltar nuestro bingo especial de aniversario.

Nos echamos unas risas

El día 26 de abril celebramos el Día Internacional del Humor de la mano del profesor don Carpio.

Esta celebración sirve para conmemorar el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas. Para celebrar y homenajear el Día Internacional del Humor, en Amavir San Agustín hemos recibido la visita de Julio Oporto representando el papel del profesor don Carpio. Pasamos una mañana divertida haciendo honor a la diversión. Está comprobado que los estados de ánimo influyen de manera muy positiva en la salud de las personas y por este y otros tantos motivos decidimos echarle humor a la vida. Como dijo Charles Chaplin: “Un día sin reír es un día perdido”.



El humorista Julio Oporto divirtiendo a nuestros ancianos.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Psicomotricidad a diario, según unidad, a las 10:30 h. Programa de rehabilitación funcional a diario, según unidad. Reeducación de marcha y equilibrio los martes a las 15:30 h. Tratamiento individual de fisioterapia a diario, a las 10:15 h. Programa de AIVDs los lunes y miércoles a las 11:15 h. Programa de ABVDs a diario, según unidad. Terapia funcional los martes y jueves desde las 10:30 h. Ergoterapia los lunes a las 15:30 h. Huerto los miércoles a las 15:30 h. Programa de nuevas tecnologías los miércoles a las 15:30 h en la biblioteca. Programa de ocio autónomo los miércoles a las 16:15 h. Bingo los viernes a las 17:30 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

05/07 Chupinazo de San Fermín.
18/07 Salida a la piscina municipal.
23/07 Charla motivacional.
26/07 Fiesta de cumpleaños.

Agosto

05/08 Juegos veraniegos al aire libre.
13/08 Salida a la piscina municipal.
22/08 Salida al centro comercial Oasiz.
29/08 Fiesta de cumpleaños.

Septiembre

09/09 Día de la Fisioterapia.
12/09 Paella para despedir al verano. Fiestas patronales.
20/09 Día Mundial del Alzheimer y encuentro con familias.
27/09 Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 09:30 a 14:30 h.

Podología

Carácter quincenal.

Acto litúrgico

Jueves a las 18:00 h.



HOY COMEMOS

Rosquillas de San Isidro

INGREDIENTES

250 g de harina, 100 g de azúcar, 3 huevos, 1 cucharada pequeña de anís, 50 g de aceite y 1 yema de huevo.

PREPARACIÓN

Comenzamos batiendo los huevos con el azúcar en un bol hasta que espume. Incorporamos el aceite y el anís y mezclamos.

Añadimos la harina hasta formar una masa. Dejamos reposar en un bol tapado 1 hora. Le damos forma a las rosquillas y las vamos colocando en una fuente de horno. Precalentamos el horno a 190° C. Pintamos las rosquillas con la yema y horneamos durante 18 minutos. Decoramos con merengue si queremos y ya estarían listas.



CUMPLEAÑOS

Julio

03/07 Ernestina Salvador
07/07 Lorenza Reina
09/07 Lucía Suarez
10/07 Ana Cochoy
13/07 Gregorio García
14/07 Carmen Fuster
16/07 José Ramón Presas
18/07 Avelina Gallo
20/07 Elisa González
21/07 Teresa Ros
24/07 Alberto Vallalta
25/07 Dolores Caballero
25/07 Laura Ferreiro
27/07 María Fernández
27/07 Inocencia Monzón
30/07 Juana Redondo

Agosto

01/08 M.^a Ángeles Correa
01/08 Celia Rangel
02/08 Ángeles Martín
04/08 Manuel Sánchez
06/08 Dolores Coronel
07/08 Teresa Pascual
09/08 María Canora
09/08 Clementina Moreno
10/08 Gabriela Dorado
10/08 Eduardo Plaza
12/08 Rosamari Díaz
23/08 Prudencia Sáez
25/08 Sacramento Rivera
26/08 Pilar Vadillo
28/08 Julián Batuecas

Septiembre

02/09 Dolores Montoya
05/09 Bonifacio Alonso
09/09 María Álvarez
12/09 Desiderio García
12/09 Obdulia Sánchez
14/09 Julio Paños
14/09 Jacinta Rianza
15/09 M.^a Carmen Sierra
17/09 Mercedes Bejarano
17/09 Celia Duran
17/09 Gloria Sanz
19/09 Francisca Javiera Fernández-Bernal
25/09 M.^a de los Ángeles González
27/09 Adoración Carcedo
29/09 María López
29/09 Elena Varela

SECRETOS DE MI TIERRA Juana Moreno

Siguero, el pueblo de Juana Moreno

Nació en Sigüero, localidad que pertenece a Santo Tomé del Puerto, cuando era un pueblo que tenía 2 escuelas y había gente, familias, sacerdote, comercio... Aunque no tenía ninguna industria era un pueblo bien, pero ahora da pena ir ya que está vacío y solo se puede ir en coche particular debido a la despoblación. Hoy en día deben de quedar 8 familias que vivan allí todo el año. Ya no hay ni un bar, ni siquiera se hace la misa en la Iglesia de San Martín, que aparece en la foto, ya que está un poco lejos del centro del pueblo y hay que subir una cuesta. Actualmente va un cura a dar la misa en una de las escuelas. Hasta los 20 años que estuvo allí, fue muy feliz. Caminaban de un pueblo a otro en fiestas y no había tanto coche,



Ermita Nuestra Señora de la Varga.

ni maldad... Iban cantando y nunca pasó nada malo, tenía muchas amigas y bailaban mucho. Tiene un recuerdo agrisulce de su pueblo ya que recuerda con alegría vivir allí, pero le da pena saber que ya no queda casi nadie, ni casi nada, hace mucho que no va. Sigüero sigue estando rodeado de campo y sigue existiendo la Ermita de Nuestra Señora de la Varga, donde se celebraban las fiestas cada 8 de septiembre.

AYER Y HOY



Antes

Paulina Acedo nació en un pueblo de Badajoz en el año 29. Como ella misma relata, fue una niña de la guerra y desde muy pequeña tuvo que ir al campo para subsistir ya que eran muchos hermanos y había escasez. Se vino a Madrid cuando tan solo tenía 13 años para vivir en la casa de unos conocidos de sus padres, donde le enseñan a leer y encontró trabajo cuidando niños. Desde enero nos acompaña en la residencia donde se encuentra muy contenta.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Nuria Méndez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Con esta nueva edición del periódico damos la bienvenida a la tan deseada época veraniega. En primer lugar, espero que disfrutaseis de las actividades que con tanta ilusión preparó el equipo para el XIX aniversario del centro. Durante esta época vamos a volver a realizar nuestra II Edición del Campamento Intergeneracional Amavir San Agustín beneficiándonos de los aspectos positivos que tienen este tipo de actividades. Está demostrado que mejoran la capacidad física, cognitiva y social de la población mayor adulta favoreciendo su salud, al tiempo que las generaciones más jóvenes aprenden de los mayores mediante el intercambio de conocimiento y de experiencias. Me gustaría también informaros que, siguiendo el modelo de atención residencial marcado por la compañía Guiados por ti, se está trabajando en una nueva figura. El profesional de referencia. Son los responsables de brindar apoyo personalizado a cada persona usuaria en el día a día del centro. Todo ello con el propósito de focalizar la atención y lograr una mejor coordinación. Me despido quedando a vuestra disposición para cualquier cosa que podáis necesitar. Un fuerte abrazo y feliz verano.

COSAS DE CASA

La importancia de beber agua

Una necesidad básica para la correcta funcionalidad del cuerpo.

Podemos aguantar hasta seis semanas sin comer, pero no podemos permanecer más de una semana sin agua. Hidratarse consiste en reponer los líquidos corporales que perdemos a través del sudor, al exhalar aire y al eliminar residuos. En promedio el cuerpo pierde y necesita reponer de 2 a 3 litros de agua al día. Afortunadamente, muchos de los alimentos que comemos están compuestos principalmente de agua como la mayoría de las frutas, verduras y hortalizas. Las bebidas con cafeína (refrescos, té y café) aunque no nos deshidratan, suelen favorecer el aumento de orina y no deben ser la principal fuente de líquidos que consumamos durante el día. Las mejores fuentes de hidratación son el agua, los tés de hierbas, el agua de limón y el caldo de verduras. Pero, ¿por qué es tan importante el agua en nuestra salud? Transporta los nutrientes y el oxígeno a todas las células, así como los desechos fuera del cuerpo. Ayuda a convertir los alimentos en energía. Lubrica las articulaciones. Regula la temperatura corporal. Protege y amortigua los órganos vitales. Humedece el oxígeno



¡Brindamos por la salud!

que empleamos al respirar. Es esencial para que nuestros sentidos funcionen adecuadamente. Es uno de los seis nutrientes esenciales para la vida (agua, grasa, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales). Por ello, es importante hidratarnos, no sólo de cara al buen tiempo, sino durante todo el año.

QUIÉN ES QUIÉN

Verónica Vaca, auxiliar de enfermería

“Me divierto mucho hablando con los residentes”.

Edad: 40 años.

En Amavir desde: 2019.

Lo mejor de Amavir: Mis compañeras y los residentes.

Virtud: Soy paciente.

Defecto: Soy muy nerviosa.

Aficiones: Me encanta leer y viajar.

Libro: El regalo, de Eloy Moreno.

Película: El estanque dorado y Ciudad de los ángeles.

Grupo de música: Alejandro Sanz.

Comida favorita: El cocido de mi marido.



RECUERDOS

Poema a la primavera por Antonio Machado

Antonio Machado reflexiona sobre la primavera en este poema, invitándonos a soñar sin límites y ser joven a pesar de los años:

La primavera besaba
suavemente la arboleda,
y el verde nuevo brotaba
como una verde humareda.

Las nubes iban pasando
sobre el campo juvenil...
Yo vi en las hojas temblando
las frescas lluvias de abril.

Bajo ese almendro florido,
todo cargado de flor
-recordé-, yo he maldecido
mi juventud sin amor.

Hoy en mitad de la vida,
me he parado a meditar...
¡Juventud nunca vivida,
quién te volviera a soñar!

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