

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-



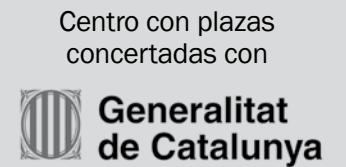
la, Colmenar, Puente de Vallecas, Coslada, Humanes, Valdebernardo, Alcorcón, Villanueva, Pozuelo, Usera, Nuestra Casa, Cenicientos, Ciudad Lineal, Villaverde, Alcalá de Henares, Getafe, La Marina, San Agustín, Torrejón y La Gavia), 4 de Cataluña (Teià, Vilanova, Horta y Sant Cugat), 4 de Navarra (Mutilva, 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

Yincana con voluntarios de HP

Menuda jugera, ¡cómo nos hemos reído con estos chicos!

¡Qué agradable mañana! El viernes 17 de mayo estuvimos compartiendo parte de la mañana con voluntarios de HP. Empezamos con ciertas dudas debido al tiempo, ya que queríamos una jornada al aire libre y no pudo ser, pero las adversidades nos hicieron crecer y se montó una grande. Diseñamos una actividad dinámica donde tan pronto se estaba jugando a los bolos, como dibujando con los ojos cerrados, cantando, encestando, bailando, etc. En todo momento lucieron grandes sonrisas en nuestras caras, expresiones divertidas, complicidad y muy buena sintonía. “Va ser molt simpàtic, són uns voluntaris molt macos i alegres i els agrada entretenir a les persones” (P.C). “Va estar molt bé allò que vam fer, estar en colla és molt divertit. M’ho vaig passar molt bé, són ratos molt bons” (R.C). “Me lo pasé estupendamente, muy agradable. Diles que vengan cada tres por cuatro”



Residentes con voluntarios HP.

(A.H). “Me lo pasé muy bien, pasamos una mañana muy divertida, cómo me reí y bailé. Fue muy agradable y distraído” (C.M). “Yo me lo pasé muy bien, unos muchachos muy estupendos” (F.S).

Torneo de petanca

Encontrar espacios de relación para compartir con las familias ha sido una grata experiencia.

Con el buen tiempo tenemos pensado iniciar un ciclo de bienestar en familia y poder disfrutar del exterior y por eso el mes de mayo lo empezamos con una tarde diferente. Pusimos en práctica los movimientos y algunos de los ejercicios que se hacen en talleres y gimnasio, con un torneo de petanca. La constancia del trabajo bien hecho, nos permite poder estar en forma para poder participar en torneos, yincanas, olimpiadas y todo aquello que el destino nos ponga por delante. Esta vez la ganadora fue Roser Canas, finalista con Lola Ibáñez y M. Josep Tarrats. Nos gustaría poder contar con vosotros para próximos torneos.



Tirada de petanca durante el torneo.

AGENDA

ACT. ORDINÀRIES

Fisioteràpia

Mobilitzacions passives, rehabilitació funcional, patologia aguda i psicomotricitat.

Teràpia ocupacional

Rehabilitació funcional, mobilitzacions passives i AVD.

Educació social

Ludoteràpia, estimulació cognitiva, estimulació multisensorial i programa HHSS i comunicació.

Psicologia

Estimulació multisensorial i estimulació cognitiva.

SERVEIS

Perruqueria

Dilluns a divendres 10:00 a 13:00 i divendres de 14:00 a 16:30 h.

Podologia

Dimarts de matí.

Misa

1 vez mes i Espai de Reflexió Cristiana els dimecres a les 11 h.

ACT. EXTRAORDINÀRIES

Juliol

Taller de cuina estival.
Concert d'Havaneres.
Día Internacional de la Amistad.

Agost

Jocs d'aigua.
Día Mundial de la Alegría.

Setembre

Diada de Catalunya.
Día Mundial del Alzheimer.
Festa inici de la Tardor.



ANIVERSARIS



Juliol

03/07 Magdalena Patau
05/07 Lluïsa Huerta
07/07 Carmen Nogueras
09/07 Montserrat Marce
10/07 Rafael Serrano
13/07 Josefa Bedmar
17/07 Mercè Marull
18/07 Carmen Aragüas
20/07 Roser Canas
20/07 Manuel Ruiz
28/07 Anibal Tarjuelo
29/07 Montserrat Brunat
29/07 Joana Ripolles

Agost

01/08 Mercedes Camps
01/08 Montserrat Corrales
05/08 Mercedes Orti
06/08 Montserrat Martínez
07/08 Soledad Márquez
09/08 Carme Arques
11/08 Vicenta Bayo
11/08 José Alberto Bori
12/08 Antonia Pachón
15/08 Artur Costa
15/08 José Sánchez
21/08 Victoria Hidalgo
22/08 María Teresa Greiner
24/08 Manuel Álvarez
28/08 Roser Muro

Setembre

01/09 Ana Gilaberte
09/09 Amalía Marco
10/09 María Bosh
12/09 Mari Carmen Moragrega
12/09 Juan Moros
14/09 José María Álvarez
22/09 Esperanza García
22/09 Antonia Morón
23/09 Cecilia Valenzuela
27/09 Querubina Corrales
28/09 Rosa Cortes
28/09 Ana Valle
29/09 Manuel Sánchez
30/09 Francisco Javier Antich

HOY COMEMOS Xenia Dumont

Quiche de calabaza

INGREDIENTES

1 masa quebrada, 20 ml de nata para cocinar, 200 g de calabaza, 2 cebollas caramelizadas, queso de cabra, 200 g de queso emmental rallado, 3 huevos, sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Pochamos la calabaza y añadimos la cebolla previamente caramelizada. Batimos la nata y los huevos, incorporando queso rallado y la calabaza. Lo vertemos todo en un molde con diámetro 22 (previamente hemos extendido la masa quebrada) y decoramos con queso de cabra. Cocinamos en el horno, previamente calentado, unos 45 minutos a 180 grados.



SECRETOS DE MI TIERRA

Manto de la Virgen

Desde el año 2002 la Santísima Virgen viene apareciéndose los primeros sábados de cada mes a las afueras de un pequeño pueblo de Extremadura llamado Valencia de Alcántara. En sus primeros mensajes fue ella misma quien reveló la advocación bajo la cual se aparecía en este lugar: “Yo soy vuestra Madre Miriam, Faro de Luz”. A partir de ese momento dicho lugar toma el nombre de “Monte Faro de Luz”. En dichos mensajes nos revela constantemente su insistente deseo de salvar a la humanidad, que sólo es posible con nuestra ayuda a través de nuestra oración y nuestra penitencia.



Imagen del altar con el manto.

AYER Y HOY



Antes

Ellos forman un matrimonio muy especial. Su historia inició con 18 años y se casaron cuando Eulalio volvió del servicio militar. Se conocieron en Matadepera. Él bajaba por el pueblo en bicicleta y ella se encontraba paseando con sus amigas cuando las saludó y se fijó en ella. Por entonces era la fiesta mayor del pueblo y Eulalio fue para encontrársela en el baile. Allí se enamoraron y desde entonces no se han separado nunca.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Marta Pérez Prieto



Estimados residentes familiares y trabajadores:

Este año de nuevo hacemos el Casal en Amavir. Es una gran oportunidad para que los más pequeños de la casa, nietos de residentes e hijos de trabajadores, puedan compartir una semana de actividades con nosotros. La finalidad de esta iniciativa es, por un lado, ofrecer un espacio de encuentro intergeneracional y, por otro, ofrecer a familiares y trabajadores una medida de conciliación para esa semana antes de verano. Nuestros residentes esperan esa semana con mucha emoción ya que tener niños jugando y revoloteando por las unidades les da mucha alegría. Compartir con ellos talleres del día a día, verlos cantar o jugar en la piscina del jardín, sin duda alguna son días diferentes en su rutina. Esta actividad forma parte de nuestro plan de ocio anual. Son múltiples los voluntariados que hacemos durante el año. Cada lunes vienen alumnos del colegio Viaró a hacer un taller intergeneracional, el martes por la tarde niñas de una asociación hacen una actividad con el psicólogo. Durante el primer semestre del año hemos tenido también visitas de trabajadores de HP que hacen bingos solidarios con regalos, juegos de pascua... Cada año estamos trabajando para integrarnos cada vez más en la comunidad y abrir la residencia a diferentes actividades que puedan ser atractivas para nuestros residentes. Desde el departamento de educación social se ha apostado fuertemente por este tipo de actividad extraordinaria que pueda transportar al residente a una experiencia fuera de lo rutinario. ¡Un abrazo y feliz verano a todos!

COSAS DE CASA

¿Bebes suficiente agua?

Con el comienzo del calor no olvides tu botella de agua.

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, lo que más nos apetece es ir a la playa o la piscina, tomar algo refrescante en la terraza de un bar o culminar una tarde con un helado en el parque. Pese a ello, no podemos olvidar llevar siempre en el bolso o en la mochila una botella de agua para hidratarnos continuamente. El agua es uno de los elementos principales de nuestro cuerpo. Nuestras células asimilan todo el agua que ingerimos que se renueva cada seis semanas. De ahí la importancia de mantener una buena y adecuada hidratación. A lo largo de estos meses la temperatura del ambiente aumenta considerablemente y, nuestro cuerpo, para compensar este aumento, segrega sudor. Es muy importante incrementar nuestra ingesta de líquido en verano y no solo bebiendo agua, sino con la alimentación que también es muy importante. Debemos beber periódicamente. La botella de agua



La importancia de hidratarse correctamente.

debe ser nuestra aliada y es mejor ingerir los líquidos de forma lenta para que el organismo los asimile mejor. Si ingerimos refrescos debemos tener en cuenta y vigilar su composición, no vaya a ser que contengan demasiados azúcares los cuales, a la larga, son nocivos para el organismo.

QUIÉN ES QUIÉN

Alicia Martín, CAP

“Me gustan mucho los residentes y los momentos y anécdotas que dan”.

Edad: 54 años.

En Amavir desde: 2012.

Lo mejor de Amavir: Algunas compañeras que me he encontrado.

Virtud: Ser excesivamente perfeccionista.

Defecto: Impaciencia.

Aficiones: Me gusta bailar, leer y pasear.

Libro: La reina de la casa.

Película: El diario de Noa.

Grupo de música: Me gusta todo tipo de música.

Comida favorita: La paella con una buena ensalada verde.



RECORDS

Montse Tonisastre

Recordo quan anava a l'escola que hi havia una monja que ens deia refranys. Quan canviava el temps feia referència al de “març, marçot, mata l'ovella a la vora del foc i la jove si pot”, “abril lluevas mil”, aquest no em feia massa gràcia ja que la pluja sempre m'ha incomodat. Tambè de cara a l'estiu deia molt “hasta el 40 de mayo no te quites el sayo” i aquest refreny també l'avi el deia molt, i “qui no arrisca no pisca” o “no senyalis que els carbassons es neulen”, poc conegut fora de Catalunya.

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