

## 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).



Centre amb places concertades amb



## ACTUALITAT

# Diada de Sant Jordi 2024

## Gaudim del teatre, la música i la venda de roses i punts de llibre manuals.

El dia 23 d'abril vam celebrar la diada de Sant Jordi. De matí vam fer una obra de teatre sobre la llegenda de Sant Jordi amb uns mosaics reversibles (en una banda es podia llegir "Sant Jordi 23 Abril 2024" i en l'altra es podien veure els dibuixos sobre la llegenda de Sant Jordi). Després de l'obra es van fer preguntes de memòria sobre la llegenda representada al públic. El públic va encertar les respostes a totes les preguntes, ja que va estar molt atent. Finalment es va llegir un text feminista sobre la princesa Violant i es va representar un conte amb missatge sobre una rosa i un gripau. Després de gaudir d'un menú especial amb un pastís decorat amb



Venda de roses i punts de llibre a la nostra residència.

roses de Sant Jordi, a la tarda vam vendre a la voluntat les roses i els punts de llibre manuals que havíem fet anteriorment. La venda va resultar ser tot un èxit. Durant tota la jornada vam gaudir de música catalana molt variada.

# Fira d'Abril 2024

## Gaudim de les sevillanes!

A finals d'abril vam tenir una actuació de sevillanes a la residència. La primera part va consistir a escoltar i veure les sevillanes, i en la segona part els nostres residents van poder ballar-ne algunes. Vam gaudir de les cançons, dels balls i dels vestits adequats per a l'ocasió. Les sevillanes van ser molt variades, cosa que va fer que el públic es divertís amb balls de moviments diferents. Finalment, els nostres residents van oferir uns obsequis d'agraïment als membres del grup de sevillanes.



Vam gaudir amb l'espectacle de les sevillanes i el seu espectacle!

## AGENDA

### ACTIVITATS ORDINÀRIES

#### Fisioteràpia

Reeducació de la marxa, tractament del dolor, manteniment, potenciació de la bipedestació i transferències, psicomotricitat, tractaments individualitzats, tractament d'enllitats, reforç muscular, equilibri i coordinació.

#### Psicologia

Psicoestimulació severa, psicoestimulació moderada, psicoestimulació lleu, taller de noves tecnologies, taller de bon dia, teràpia Montessori, relaxació, estimulació sensorial, intervenció família i tractament individualitzat.

#### Teràpia ocupacional

Programa rehabilitació funcional, estimulació cognitiva, estimulació sensorial, entrenament, rehabilitació ABVD i entrenament rehabilitació AIVD.

#### Educació social

Estimulació cognitiva, estimulació multisensorial, intervenció amb música, habilitats socials i comunicació, artteràpia, ludoteràpia, cinema i dinàmiques de grup.

### ACT. EXTRAORDINÀRIES

#### Juliol

Festa d'estiu.  
Dia dels avis.  
Taller de rebosteria.  
Festa d'aniversaris.

#### Agost

Festa de l'aigua.  
Festa d'aniversaris.  
Taller de rebosteria.  
Festa d'aniversaris.

#### Setembre

Diada de Catalunya.  
Dia de l'Alzheimer.  
Taller de rebosteria.  
Festa d'aniversaris.

### SERVEIS

#### Perruqueria

Dilluns.

#### Podologia

Divendres.

**AVUI MENGEM** Antonio Falco

# Truita de patates amb xoriço i pebrot verd

#### INGREDIENTS

3/4 patates tallades molt fines, 4 ous, 1 pebrot verd, 1/3 talls de xoriço de Cantimpalos, oli i sal.

#### PREPARACIÓ

Es posa l'oli a la paella i quan està calent s'hi afegeixen les patates tallades i els trossets de pebrot. Mentre es va fent, es talla el xoriço a trossos petits i s'hi afegeixen quan ja tot està cuit. En un plat es baten els ous i s'hi afegeix tot. Abaixem el foc on hi ha la paella i s'hi tira tot el que hi ha al plat. Es courà més o menys segons el gust.



## ANIVERSARIS

### Juliol

04/07 Montblanc Rodoreda  
05/07 Teresa Soler  
06/07 Isabel Porras  
08/07 Isabel Vinyeta  
10/07 Carmen Campo  
11/07 Pilar Santiago  
12/07 María Muñoz-Ramos  
12/07 Juan Rincón  
12/07 Aurora Rodríguez  
15/07 Jesusa Linde  
16/07 Carmen Camps  
18/07 Blas Canovas  
21/07 Ana Sierra  
22/07 Elisa Amaro  
23/07 Rosa Perarnau  
25/07 Paula González  
26/07 Francisco Haro  
26/07 Juan Antonio Vicente  
27/07 M.<sup>a</sup> Dolores Rodríguez  
28/07 Dolores Terrones  
31/07 Antonio Santiago

### Agost

02/08 Angelita García  
03/08 Josefa Reig  
04/08 Domingo Martín  
05/08 M.<sup>a</sup> Dolores Spada  
10/08 Isabel Villalón  
11/08 Generosa Rodríguez  
12/08 Josefa Ceide  
12/08 Carmen Martorell  
14/08 M.<sup>a</sup> Mercedes Pareja  
16/08 M.<sup>a</sup> Asunción Pedragosa  
17/08 Amadeo Vall  
20/08 Elena Teixido  
28/08 Josep Ribes  
29/08 Antonio Albadalejo

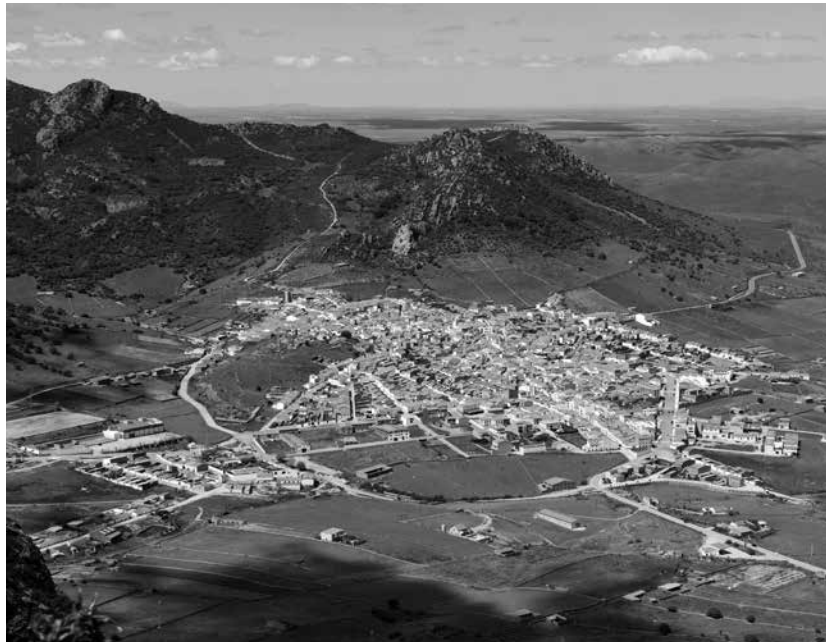
### Setembre

01/09 Pilar Carrillo  
05/09 Rosa Quer  
06/09 María Jiménez  
07/09 Manuel García  
12/09 Roser Alsina  
12/09 Juan Brugués  
13/09 Carmen Carmona  
13/09 María Luisa Monge  
16/09 Enriqueta Bascañana  
16/09 Josefa Bernal  
23/09 Encarnación Velasco  
24/09 René Ruiz  
25/09 Benilde Aparicio  
25/09 Mercedes Oliva  
26/09 M.<sup>a</sup> Teresa Gibernau  
26/09 Carlos Inglés  
27/09 Enriqueta Sánchez

## SECRETS DE LA MEVA TERRA

# Peñalsordo, el poble de la Josefa Muñoz

La nostra resident Josefa Muñoz va néixer i viure a Peñalsordo, un municipi de la província de Badajoz, a la comunitat autònoma d'Extremadura. Peñalsordo se situa prop de Capilla, sobre la falda de l'anomenat Cerro de Abajo o de Santana. Les panoràmiques paisatgístiques de l'entorn tenen una grandiositat extraordinària i ofereixen com a rerefons unes regions muntanyenques escabroses cobertes de devesa i matoll. Fundada després de la Reconquesta, la població és més moderna que a Capilla, Garlitos i altres nuclis del territori, que ja existien en època àrab. Als inicis va pertànyer a l'orde d'Alcántara, i més tard es va integrar al Ducat d'Osuna. El 1631 va aconseguir la condició de vila externa. L'entorn natural permet al visitant triar entre una



Vista de Peñalsordo.

àmplia varietat d'activitats d'oci i temps lliure, senderisme, rutes a cavall, piragüisme, cicloturisme, pesca esportiva, escalades, etc., amb les quals es pot conèixer la seva riquesa natural i patrimonial i gaudir-ne. És d'interès turístic la festa denominada Octava del Corpus, que se celebra el dissabte i diumenge d'Octava del Corpus, i les Fires i Festes en honor de la patrona del poble, la Mare de Déu del Carme, del 23 al 27 d'agost.

## AHIR I AVUI



## Abans

L'Encarnació Velasco va néixer a Montilla (Còrdova) i va viure allí fins als dotze anys aproximadament. Més tard se'n va anar a viure a Sant Adrià de Besòs fins que va conèixer el seu marit Juan i van anar a viure a Teià. Va treballar en una fàbrica d'antenes (Antenes Tagra) i posteriorment va treballar en el servei domèstic. Té dues filles (la Laura i la Irene) i 4 nets. L'Encarnació ha estat sempre empàtica amb les persones i molt treballadora.



## Després

## CARTA DEL DIRECTOR

Ricard Buitrago



Estimats residents, familiars i treballadors:

Comença una nova estació i, com acostumem a fer, introduïm alguna novetat als espais exteriors. Aquest any, com ja heu pogut comprovar, hem instal·lat diferents bancs a les zones del jardí en substitució de les antigues cadires que, amb el pas del temps i la climatologia, es deterioraven ràpidament. També hem col·locat mobiliari exterior nou, principalment taules i cadires. Recordeu també que teniu disponible la zona de pèrgoles a la zona dels jardins. D'altra banda, hem instal·lat nous aparells de climatització a tota la zona del menjador Mar de primera planta, ja que durant l'any passat van donar algun problema. També heu vist que ja està en funcionament el nou punt de recàrrega elèctrica per a cotxes, que funciona amb una app. A més, amb el nou sistema de producció d'aigua calenta i l'aprofitament de les plaques solars seguim fent passos endavant cap a una major responsabilitat amb el medi ambient. Aquest mes de juny el centre passarà l'auditoria interna de qualitat per part de la nostra empresa com a requisit de la norma ISO. El 31 de maig es va celebrar el dinovè aniversari de la residència, esperem que hàgiu gaudit de les activitats i propostes que es van fer durant aquella setmana. Gaudiu de l'estiu!!

## COSES DE CASA

# Consell de participació

És un mètode que té l'objectiu de quantificar i valorar la qualitat dels serveis.

Aquest passat mes de abril es va constituir el Consell de participació del centre. És un dels mètodes pel qual el departament de Benestar Social i Família intenta integrar en el procés de participació, disseny i implementació del centre usuaris, familiars, treballadors, responsables de la Direcció i de l'Administració pública, amb l'objectiu de quantificar i valorar la qualitat dels serveis. Les funcions del Consell de participació són les següents: informar anualment sobre la programació general de les activitats del servei; rebre informació de la marxa general del servei; elaborar i aprovar el projecte de reglament de règim interior del servei i les seves modificacions; informar sobre la memòria anual, que ha de contenir l'avaluació de resultats terapèutics, socials i econòmics, de caràcter públic, del servei; fer propostes de millora del servei, i fer públics



Urna de votació.

els resultats de la participació. La composició del consell ha estat la següent:

Per part dels usuaris:

- Tomás Hernández López
- Ramon Massagué Turiguera
- Ángela Isabel Avilés Miguel
- Dolors Pallarés Castelló

Per part dels treballadors:

- Joaquina Blay Morillo
- Laia Ibáñez Subirà

Per part de les famílies:

- María Pilar Díaz Linde

La presidència l'assumeix la direcció del centre i la secretaria, Montserrat Carrillo. Us anirem informant a mesura que avancem.

## QUI ÉS QUI

### Marc Esteban, educador social

“Crear activitats i portar-les a terme amb els nostres residents”.

**Edat:** 45 años.

**A Amavir des de:** 2024.

**El millor d'Amavir:** Les bones instal·lacions i la bona organització que tenen.

**Virtut:** Passional i curiós.

**Defecte:** Nervios.

**Aficions:** Llegir, escriure, cinema, filosofia, història, literatura, crear, conèixer llocs nous.

**Llibre:** La insuportable lleugeresa de l'ésser, de Milan Kundera.

**Pel·lícula:** Los amantes del círculo polar.

**Grup de música:** Blur.

**Menjar preferit:** La pasta.



## RECORDS

### Les Santes de Mataró

Les Santes és una festa popular que SE celebra a Mataró, entre el 24 i el 29 de juliol, en honor de Santa Juliana i Santa Semproniana, patrones de la ciutat. Té l'origen l'any 1979 quan un grup de joves relacionats amb el Foment Mataroní i sota el lema “Les Santes: fem-ne festa major” van començar el repte de crear la festa major dins el període democràtic. Des del 1979, les Santes han introduït molts actes al seu programa i s'hi han anat sumant molts elements festius. Actualment, la Festa Major de Mataró és considerada una de les més importants del calendari català.

# 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