

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

Tradiciones canarias

Hemos querido contribuir a mantener vivas nuestras tradiciones, las vividas por nuestros mayores e inculcadas a sus hijos.

Mayo se considera el mes de las flores ya que está en plena primavera, por lo que a lo largo de sus días se producen varios acontecimientos florales. Además, para muchas personas, es el mes más bonito del año. Nosotros celebramos un día muy especial, que fue el Día de la Madre. Este año quisimos sorprender a primera hora del día a todas las mamás del centro, encontrándose en el desayuno una sorpresa y empezar así el día con una sonrisa. Con un simple detalle de una flor en su sitio de la mesa, un bombón y un cartel recordando el día especial, pudimos sorprender a todas con una sonrisa y en algunas de ellas una pequeña lágrima de felicidad. Mayo fue y es un mes de festividades, y otro año más, los residentes participaron en la elaboración de la cruz del centro, la cual se expuso varias semanas en la entrada para el disfrute de todos. Y finalizamos el mes con el Día de Canarias con una jornada donde no faltó la música y la gastronomía. No queríamos dejar pasar la oportunidad de celebrar este día ya que nuestros mayores representan los valores de la sociedad canaria con sus vivencias y su forma de ser. Por ello, varios de ellos se pusieron su vestimenta canaria, disfrutando así de un día especial entre amigos, donde no faltaron el gofio y las papas arrugadas.



Varios residentes con la cruz del centro.

Visita a la villa de Tegueste

Los residentes disfrutaron de la visita a una de las fiestas más populares de la isla de Tenerife.

Un grupo de residentes visitó la villa de Tegueste en sus fiestas patronales en honor a San Marcos, donde disfrutaron de una mañana por sus calles peatonales y descubrieron los barcos de la virgen que participan, cada año, en las fiestas patronales del pueblo, San Marcos y Nuestra Señora de los Remedios. El origen de esta nota marina en los festejos

de la virgen, junto a la librea y la danza de las flores, se remonta probablemente al siglo XVI. Disfrutaron además del aroma a festejo, donde los vecinos se encontraban decorando sus casas y preparando sus comidas típicas, por lo que aprovecharon para tomarse un aperitivo en una de las terrazas del lugar y disfrutar un momento en grupo.



Residentes en la basílica de San Marcos.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

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

Psicología

Programa de estimulación cognitiva sin deterioro cognitivo, programa de estimulación cognitiva con deterioro cognitivo, programa de estimulación cognitiva multisensorial y programa de reminiscencia.

Terapia ocupacional

Programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs_ Básicas, programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs_ Instrumental, programa de movilizaciones pasivas y programa de rehabilitación funcional.

Fisioterapia

Rehabilitación funcional, rehabilitación patología aguda, reeducación de marcha y equilibrio y psicomotricidad.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Todos los martes día de playa.
Visita al pueblo costero Punta del Hidalgo.
Actuación musical.

Agosto

Fiesta del verano.
Martes día de playa.
26/08 Visita a los corazones de Tejina.

Septiembre

21/09 Actividades por el Día Mundial del Alzheimer.
Última semana septiembre, celebración del 16º aniversario del centro.

SERVICIOS

Peluquería

Todos los martes.

Podología

Dos veces al mes.



CUMPLEAÑOS

Julio

06/07 Dolores Marchante
13/07 M.^a del Carmen Cairos
14/07 M.^a Socorro Díaz
17/07 Alejo Pérez
23/07 Mercedes Ramírez
23/07 Rafael Rodríguez
25/07 Derquis Gómez
25/07 Ana María Ramos

Agosto

04/08 Esteban Hernández
05/08 Elvira Sabina
07/08 M.^a del Carmen Martín
12/08 Carmen González
13/08 Raimunda González
15/08 Asunción Donate
16/08 Consuelo Almeda
16/08 Candelaria Hipólita Sánchez
17/08 Candelaria Hernández
21/08 Elena Jiménez
23/08 Mercedes Oval
27/08 Ana María Salinas
28/08 Agustina Mesa

Septiembre

02/09 Esteban Rodríguez
06/09 Herminda Ramos
11/09 M.^a Isabel Vera
19/09 Juan Antonio Correa
20/09 José Francisco Campaña
21/09 Antonia Perdomo
22/09 Inocencia Hernández
30/09 Sofía González

HOY COMEMOS Pilar Cabrera

Pella de gofio dulce

INGREDIENTES

Gofio, sal, agua, miel, almendras y pasas.

PREPARACIÓN

Vertemos el gofio con una pizca de sal y un poco de agua, mezclamos y amasamos. Añadimos una cucharada de miel y volvemos a mezclar y amasar, hasta conseguir una masa compacta. Tostamos las almendras en un sartén sin nada de aceite y luego las picamos en trocitos. Añadimos las almendras y las pasas al gofio y volvemos a amasar para que se integre todos los ingredientes. Finalmente, le damos al gofio una forma de cilindro alargado y lo presentamos cortándolo en rodajas gruesas.



SECRETOS DE MI TIERRA

El cine cuando éramos jóvenes

Hace ya más de 150 años que el cine llegó a nuestras vidas y, entrado el nuevo siglo, los cines comenzaron a proliferar por diferentes ciudades de todo el territorio español. Y por supuesto, también dieron el salto a las islas. Un grupo de residentes hablan de su época de juventud y recuerdan cuando iban al cine para ver aquellas películas del Oeste, de Marisol, Joselito... Yolanda León, cuenta que tuvo que ir a ver la Emperatriz Sissi, a pesar de que a ella no le gusta, porque a su madre le encantaba. Carmen Martín recuerda que iba los domingos por la tarde. Le viene a la memoria que iban los novios al cine y tenían que ir acompañados por un retoño o niño pequeño ya sea hermano, primo, vecino y colocarlo en medio de los dos, para que las madres te dejaran ir al cine. Para ser más amena la



Bonifacio, Amalia, Carmen, Yolanda, Nieves y Esteban.

sesión, compraban sus golosinas, donde destacan que cogían una bolsita de chochos y, otras veces, chuffas, algo que Nieves Almenar comenta que llegaba un momento que se te empastaba la boca y tenías que dejar de comer.

CARTA DEL DIRECTOR

Iván Ferraz Alonso



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

El verano ha llegado, y con él, los días más largos, mucho calor, tardes en la piscina y el temido fin de curso. Con la entrada de la segunda quincena de junio las clases cierran sus puertas hasta septiembre y comienza el dilema de todos los años, ¿qué hacemos con los niños? Como todos los años, realizamos el Campamento Intergeneracional que se celebra la última semana de junio. En esta ocasión, tenemos un programa de actividades para que mayores y pequeños puedan compartir momentos y disfruten de unos días diferentes, que seguro dejarán un buen sabor de boca. Las interacciones con los niños promueven un sentido de pertenencia y propósito, evocan recuerdos e influyen positivamente en el bienestar mental de las personas mayores. Además, ayuda a reducir el aislamiento social de los residentes, brindándoles una fuente de energía y de alegría que no se puede comparar con nada, porque sus sonrisas les delatan. No hay más que ver cómo se les ilumina la cara cuando ven pasar a un niño, es un viaje al pasado, al principio de todo, al interior del corazón, del alma y del tiempo.... Por último, y no por ello menos importante, he de recordar que este verano se prevén temperaturas muy altas. Será fundamental mantener a los mayores hidratados y con prendas de ropas lo más cómodas y frescas posibles. ¡Os deseo un feliz verano a todos!

AYER Y HOY



Antes

En este nuevo número presentamos a Yolanda León Romero, que nació el 31 de diciembre de 1948. Natural del pueblo de Punta del Hidalgo. Yolanda es una persona muy divertida a la que le gustan mucho las bromas y compartir momentos entre amigos. Por ello, se ha ganado el título de delegada de clase, porque ayuda a sus nuevos compañeros y siempre está de buen humor. Bueno, solo se encuentra muy enfadada cuando el C.D. Tenerife pierde, ya que es aficionada al fútbol y forofa de tete.



Después

COSAS DE CASA

Compromiso medioambiental en Amavir Tejina

Contribuimos para concienciar y sensibilizar sobre el medioambiente y los desafíos ambientales.

Desde Amavir Tejina queremos trabajar para concienciar y sensibilizar ante los problemas medioambientales que nos encontramos en la actualidad. Pretendemos fomentar a través de juegos, actividades y celebraciones, el interés de nuestros residentes por el cuidado y mejora del entorno, desarrollando en ellos la capacidad para aprender acerca del medio que les rodea. Por ello, se estableció en el año un cronograma de actividades para conmemorar días mundiales relacionados con estas cuestiones. Durante el mes de abril, conmemoramos el Día Internacional de la Madre Tierra, donde pretendimos informar sobre los problemas generados por la contaminación, la conservación de la biodiversidad y el uso responsable de los recursos naturales. Durante mayo, conmemoramos el Día Mundial del Reciclaje, con el objetivo de concienciar a los residentes acerca de la importancia que tiene tratar los desechos como corresponde, según sus característi-



Realizando el curso de radio ECCA.

cas. Además, un grupo de residentes participó en un curso desarrollado por radio ECCA, “El valor de la energía. Buenas prácticas” impartido en nuestro centro, donde aprendieron a valorar la importancia del ahorro de energía y conocer la relevancia de los diferentes tipos de energías renovables y valorar así su elección como alternativa, a largo plazo, al cambio climático.

QUIÉN ES QUIÉN

Alexandra Moreira, gerocultora

“De la vida nada llevamos a no ser aquello que construimos dentro de nosotros”.

Edad: 48 años.

En Amavir desde: 2020.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Contar chistes.

Defecto: Mal despertar.

Aficiones: Sudoku.

Libro: Violetas en la ventana.

Película: Flores en el ático.

Grupo de música: Isabel Pantoja.

Comida favorita: Lasaña.



RECUERDOS

Remedios caseros con Toronjil

Pilar Cabrera nos habla de una hierba olorosa, el toronjil, usada como remedio terapéutico para apaciguar los nervios. También se suele utilizar para aplacar cólicos digestivos y males del corazón, además de contrarrestar los efectos de las picaduras de insectos y las irritaciones de la piel. Pilar nos comenta que tiene mucha fe en ella y también la usa para aliviar los dolores de cabeza. Para hacer la infusión hay que utilizar las hojas frescas, dejándolo reposar unos minutos antes de beberse.

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