

## 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**

# Ole, ole y ole

Celebramos un festival muy especial.

En la residencia Amavir Valle de Egüés se ha celebrado un emocionante festival de sevillanas y flamenco, protagonizado por la Asociación Navarra por Sevillanas. Los residentes, acompañados por sus familiares y el personal de la residencia, disfrutaron de una tarde llena de música, baile y alegría. El evento, organizado con el objetivo de promover la cultura y la diversión, contó con la participación de artistas locales que pusieron en pie a los corazones de todos los residentes con sus increíbles actuaciones. Los mayores, muchos de los cuales tienen una larga historia de amor por la música y el baile, se mostraron emocionados y agradecidos por la oportunidad de disfrutar de un evento tan especial en su hogar. La música y la danza demostraron una vez más su poder para unir a las personas y traer alegría a los corazones de todos los presentes. Sin duda, este festival de sevillanas y flamenco en Amavir Valle de Egüés quedará grabado en la memoria de todos como un día inolvidable lleno de música, baile y felicidad.



Asociación Navarra por Sevillanas.

# La magia entre las letras

**Las actividades de lectura tienen un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y en la calidad de vida de los residentes.**

La lectura estimula las áreas del cerebro asociadas a la comprensión y al procesamiento del lenguaje. Ayuda a mantener la memoria, la atención, la imaginación y la capacidad de secuenciar eventos. Además, la lectura de historias y las actividades de narración fomentan la empatía y la interacción social para el bienestar emocional de estos. El material de lectura se adecúa a esta población, pudiendo elegir ellos en la biblioteca el libro que más les motive. Es un logro que a quien le guste, pueda seguir disfrutando del placer de la lectura.



Foto en la biblioteca de Amavir Valle de Egüés.



## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Lunes

Entrenamiento en las AVD's, psicomotricidad, estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, marcha y equilibrio, ludoterapia, estimulación multisensorial.

#### Martes

Entrenamiento en las AVD's, estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, marcha y equilibrio, estimulación multisensorial, taller de pintura.

#### Miércoles

Entrenamiento en las AVD's, estimulación cognitiva, entrenamiento AVD's instrumentales, rehabilitación funcional, rehabilitación patologías agudas, taller de reminiscencia.

#### Jueves

Entrenamiento en las AVD's, psicomotricidad, estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, marcha y equilibrio, cineforum.

#### Viernes

Entrenamiento en las AVD's, estimulación cognitiva, estimulación multisensorial, rehabilitación funcional, marcha y equilibrio, atención individualizada en trastornos psicoafectivos e intervención en alteración de conducta y relajación y ludoterapia.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

01/07 Día Internacional del Chiste.  
04/07 Actuación del coro de la amistad.  
07/07 San Fermín.  
26/07 Día de los Abuelos.  
30/07 Día Internacional de la Amistad.

#### Agosto

01/08 Día Mundial de la Alegría.  
15/08 Asunción de la Virgen.

#### Septiembre

13/09 Día Internacional del Chocolate.  
21/09 Día Mundial del Alzheimer.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes, martes y miércoles de 15:30 a 19:30 h.

#### Podología

Dos veces al mes.

#### Servicio religioso

Martes a las 11:00 h.

### CUMPLEAÑOS



#### Julio

01/07 Felicidad Ibáñez  
01/07 María Jesús Lasa  
04/07 Jose Francisco Hidalgo  
07/07 Nieves Eraso  
09/07 Jesús Osinaga  
09/07 M.<sup>a</sup> Jesús Larregui  
10/07 M.<sup>a</sup> Carmen Valverde  
12/07 Julia Belza  
15/07 Isabel Echarri  
17/07 Jose María San Martín  
18/07 Josefina Arlaban  
19/07 Laureana Maya  
24/07 Blanca Goyen  
29/07 Beatriz Latasa

#### Agosto

02/08 Ignacia Ciordia  
08/08 Andrés Sánchez  
09/08 Asunción Goñi  
10/08 María Dolores Moreno  
17/08 M.<sup>a</sup> Carmen Alfaro  
17/08 Librada Rubio  
25/08 Teresa Bonvehi  
28/08 Gregoria Cano  
29/08 Rosa Pérez

#### Septiembre

01/09 Carmen Sola  
05/09 Antonia Romero  
07/09 Marcos Arregui  
07/09 M.<sup>a</sup> Pilar Jiménez  
08/09 M.<sup>a</sup> Isabel Villanueva  
14/09 M.<sup>a</sup> Cruz Obregoza  
18/09 Juan Manuel Blanco  
20/09 Carmen Luri  
22/09 Manuel Mercero  
22/09 Clementina Rodríguez  
24/09 Mercedes Echarte  
24/09 M.<sup>a</sup> Pilar Lazcano  
29/09 Miguel Fernández

### HOY COMEMOS Loly Moreno

## Macarrones con tomate

#### INGREDIENTES

Macarrones, chorizo o chistorra, cebolla, pimiento verde, aceite, tomate, jamón serrano y queso.

#### PREPARACIÓN

Sofreímos en el aceite, el jamón serrano, la cebolla y el pimiento verde. Añadimos el tomate natural. Pasamos vuelta y vuelta el chorizo o la chistorra. Cocemos los macarrones al dente. Mezclamos todo, echamos el queso por arriba y lo metemos al horno 7 minutos para gratinar. ¡A disfrutar mientras lo acompañamos con un buen kalimotxo!



## SECRETOS DE MI TIERRA



Panorámica de Sorauren.

# La batalla de Sorauren

La Batalla de Sorauren fue un enfrentamiento crucial durante la Guerra Peninsular en 1813, parte de las Guerras Napoleónicas. Ocurrió cerca del pueblo de Sorauren, en Navarra, entre las fuerzas francesas dirigidas por el Mariscal Soult y las fuerzas británicas, españolas y portuguesas lideradas por el Duque de Wellington. La batalla se libró del 28 al 30 de julio

y fue parte de la ofensiva aliada para expulsar a las tropas francesas de España. A pesar de la tenaz resistencia francesa, las fuerzas aliadas lograron una victoria estratégica, contribuyendo al declive del dominio napoleónico en la península ibérica. La Batalla de Sorauren fue un hito importante en la campaña que llevó a la derrota final de Napoleón en Europa.

## AYER Y HOY



### Antes

Josefa Iriarte nació en una familia numerosa en un pequeño pueblo. A los 19 años, se mudó a Pamplona en busca de nuevas oportunidades. En la ciudad, encontró trabajo donde demostró su dedicación en las labores del hogar. Josefa formó su propia familia teniendo tres hijas y un hijo. En 2024 Josefa ingresó en la residencia. Allí, encontró comodidad y servicios que le brindaron seguridad y bienestar. Uno de sus aspectos favoritos es la oportunidad de participar en sesiones de rehabilitación.



### Después

## CARTA DE LA DIRECTORA

Olaia Arbizu Albéniz



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Otro año más nos presentamos al principio de la temporada estival y comenzamos con lo que es para nosotros la semana más importante del año gracias a los Campamentos Intergeneracionales. Llevamos un año esperando con ilusión la visita de nuestros niños, con los que compartimos actividades, vivencias, alegría e ilusión. Se va a llevar a cabo del 24 al 28 de junio, en horario de 9:30 a 17:30-18 h. Contaremos con la inestimable ayuda de una monitora, que principalmente se encargará de supervisar, controlar y amenizar a nuestros niños. La semana estará repleta de actividades conjuntas que harán que nuestro residentes y niños se diviertan y vivan una experiencia muy enriquecedora. El cupo máximo de niños es de 15, con edades comprendidas entre 6 y 12 años. La ficha de inscripción está en la recepción y la admisión irá por riguroso orden de inscripción. El coste es 37,5€ solo para sufragar el coste de la comida. Desde el grupo Amavir, llevamos con esta iniciativa más de diez años, hemos sido pioneros y se ha mantenido en el tiempo, porque están más que demostrados los múltiples beneficios que de ella se obtienen. Os animamos a inscribir a vuestros niños y niñas.

## COSAS DE CASA

# Manos entrelazadas

**Al entrar a residir a una residencia o al empezar a trabajar en ella nadie se imagina la diversidad de formas de vivir la experiencia.**

Una de las vivencias que más me apasionan como trabajadora son las personas que entran como matrimonio a convivir en Amavir Valle de Egüés. Y es que, ante esta situación, cada uno actúa de forma diferente, como en la vida misma. Hay personas que viven mano con mano en un estado similar de salud y que comparten habitación, mesa de comedor, momentos en el salón y se orientan por dónde se encuentra su otra persona especial. Sin embargo, también hay otras muchas formas preciosas de vivir esta misma situación. Por otro lado, hay otros que desde el inicio deciden entrar en una unidad de personas con enfermedad avanzada a pesar de que uno de los miembros del matrimonio preserve la salud. Así mismo, no olvidar las personas que vienen a visitar a sus parejas con una base de amor y com-



**Una de las parejas del centro entrelaza sus manos.**

promiso increíble. Todas estas formas son totalmente bonitas, dignas y, sobre todo, amorosas a la vez que solidarias y ejemplares para las generaciones más jóvenes, ya que con ellos vemos el respeto, amor y compromiso hacia la persona que te ha acompañado durante toda tu vida. Por eso y por más, gracias por dejarnos ver vuestros momentos de manos entrelazadas.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Milagros Ortiz, coordinadora de gerocultoras

**“Lo mejor de Amavir es el equipo y el ambiente laboral”.**

**Edad:** 52 años.

**En Amavir desde:** 2022.

**Lo mejor de Amavir:** El ambiente laboral.

**Virtud:** Adaptabilidad.

**Defecto:** Exigente.

**Aficiones:** Escuchar música, leer y pasar tiempo con los amigos.

**Libro:** Los miserables.

**Película:** El padrino.

**Grupo de música:** Fito y fitipaldis.

**Comida favorita:** Cualquier plato que me cocinen.



## RECUERDOS

## Intercambio intergeneracional

Los residentes de Amavir Valle de Egüés compartieron sus experiencias de juventud en los Sanfermines con un grupo de adolescentes del instituto Maristas. Los mayores recordaron con nostalgia las fiestas de antaño, destacando la emoción de los encierros y la alegría de las peñas. Esta iniciativa ha generado un diálogo enriquecedor y ha fortalecido los lazos comunitarios en la ciudad. ¡Una bonita muestra sobre cómo la historia y la juventud pueden unirse en celebración!



# 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