

## 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

# Un Sant Jordi molt entretingut!

Roses, barbacoa, música i molta alegria!

Amb l'arribada del bon temps, la diada de Sant Jordi es presentava com una magnífica oportunitat de compartir un matí de festa en família, i així ho vam fer. Quan el solet començava a escalfar, els treballadors vam anar baixant tots els residents que ho van desitjar al pati per gaudir del concert que ens havia preparat el duet Els Fantàstics. Pels volts de les 11,30 h va començar el concert i la veritat és que els més de noranta minuts que va durar van ser viscuts molt intensament per tothom, i el ball i les rialles van ser els protagonistes indiscutibles. Mentre gaudiem de la festa, n'hi havia alguns que treballaven de valent, com ara els cuiners de la nostra empresa de cuina, EUREST, que ens preparaven el dinar: una boníssima barbacoa que vam degustar a cada planta en finalitzar el concert. Un dia rodó en el qual la música, la companyia i el menú es van unir per regalar-nos un dia de Sant Jordi ben complet.



Una festa en majúscules!

## Un Sant Jordi amb caire solidari

### La part tendra i generosa del nostre sant Jordi.

El nostre Sant Jordi va tenir molts altres actes que no podem passar per alt... Vam rebre la visita dels joves del centre de noves oportunitats, que van recórrer la residència per saludar els nostres avis i àvies i regalar-los una rosa o un punt de llibre fet per ells. Un detall que ens va encantar, mil gràcies! I també vam voler recordar-nos de les persones del nostre municipi que no passen per un bon moment, tot organitzant un petit intercanvi de llibres per aliments. Vam recollir força aliments que van anar a parar al banc d'aliments del municipi, i ells ho faran arribar a qui més ho pugui necessitar. Un Sant Jordi complet, un Sant Jordi, també, per a pensar en els altres.



Un dels moments de la trobada amb els joves.

## AGENDA

### ACTIVITATS ORDINÀRIES

#### Dilluns

**Planta 0:** Bitlles, psicomotricitat, activitats instrumentals, estimulació cognitiva. **Planta 1:** Psicomotricitat, bitlles, estimulació cognitiva, marxa i equilibri. **Planta 2:** Marxa i equilibri, estimulació sensorial, mobilitzacions passives. **Mòdul:** Marxa i equilibri, estimulació cognitiva i bitlles.

#### Dimarts

**Planta 0:** Rehabilitació funcional (gimnàs), bingo, reminiscència i parlem-ne. **Planta 1:** parlem-ne, marxa i equilibri, reminiscència, rehabilitació funcional. **Planta 2:** Estimulació multisensorial, mobilitzacions passives **Mòdul:** Rehabilitació funcional, estimulació sensorial i estimulació cognitiva.

#### Dimecres

**Planta 0:** manualitats o cuina, estimulació cognitiva, ballem, rehabilitació funcional, psicomotricitat. **Planta 1:** Estimulació cognitiva, psicomotricitat, rehabilitació funcional, bitlles. **Planta 2:** Rehabilitació funcional, estimulació multisensorial, estimulació cognitiva. **Mòdul:** estimulació cognitiva, psicomotricitat, marxa i equilibri.

#### Dijous

**Planta 0:** Estimulació cognitiva, rehabilitació funcional, passa paraula, activitats instrumen-

tals. **Planta 1:** Rehabilitació funcional (gimnàs), psicomotricitat, estimulació cognitiva, ballem.

**Planta 2:** Marxa i equilibri, estimulació multisensorial, mobilitzacions passives. **Mòdul:** música, psicomotricitat, estimulació cognitiva.

#### Divendres

**Planta 0:** rehabilitació funcional (gimnàs), estimulació cognitiva, psicomotricitat, endevinalles.

**Planta 1:** Bingo, marxa i equilibri, rehabilitació funcional, parlem-ne, estimulació cognitiva.

**Planta 2:** Estimulació cognitiva, estimulació multisensorial, marxa i equilibri. **Mòdul:** Rehabilitació funcional, estimulació sensorial.

### ACT. EXTRAORDINÀRIES

Aniversari de la Residència.

Dia de l'avi, festa major i altres activitats que anirem tancant i concretant a mesura que ens acostem a les dates.

### SERVEIS

#### Podologia

Els divendres cada quinze dies de 09:30 a 13:00 h.

#### Perruqueria

Dilluns i dimecres de 9:00 a 13:00 h.

#### Missa

Dissabtes a les 17:00 h.

**AVUI MENGEM** Carmen García i Balbina Gago

## Picadillo

#### INGREDIENTS

Patates, tomata, pebrot verd, cogombre, ceba tendra, oli, vinagre i sal.

#### PREPARACIÓ

Bullim unes patates; les deixem refredar, les pelem i les tallem a trossets petits. Tallem tomata, pebrot verd, cogombre i ceba tendra a trossets petits. Ho amanim amb oli, vinagre i sal. Les cuineres diuen que aquesta recepta és més bona si es deixa reposar d'un dia per un altre. S'hi pot afegir tonyina o ou dur segons els gustos. Una recepta ben refrescant per a aquest estiu.



Carmen i Balbina, les nostres cuineres.

## ANIVERSARIS

### Juliol

01/07 Juan Bautista  
02/07 Pedro Martínez  
03/07 Francisca Niso  
05/07 Fernando Raja  
06/07 Margarita González  
07/07 Rafael Martos  
07/07 Ramona Xifré  
09/07 Luisa Rodríguez  
10/07 Milagros Sánchez  
13/07 Rosa Reixach  
20/07 Rosa Gras  
20/07 Josefa Leyva  
22/07 Àngels Segura  
25/07 Florentina Paré  
26/07 Juana Moreno  
28/07 Luis García  
29/07 Floredad Ortega  
30/07 Pablo Tiscar

### Agost

06/08 María Calafell  
07/08 Teresa Casals  
08/08 Antonio Ramos  
09/08 Emiliana Duarte  
13/08 Nicolás Rábalo  
16/08 Ana María García  
16/08 Milagros Martínez  
16/08 Ana Joaquina Barreiro  
19/08 Francisca Méndez  
19/08 Rosa Padrós  
24/08 Emilia Burrull  
24/08 Dolores Mora  
25/08 Nuria Viles  
26/08 Salvador Pullés  
28/08 Ana María Fontanals  
29/08 Josep M.<sup>a</sup> Espinet  
30/08 María Cuerva  
31/08 Visitación Tiscar

### Setembre

02/09 M.<sup>a</sup> Àngels Gabarro  
03/09 Agustín Domínguez  
09/09 Núria Prat  
10/09 Isabel Pueyo  
18/09 Pilar Bonilla  
18/09 Manuela Fenoy  
18/09 Matilde Romeu  
20/09 Juana Cabrera  
20/09 Carolina Vilapriño  
22/09 Josep Freixas  
23/09 Marisol Riera  
23/09 Ana Simón  
26/09 Mercedes Mateo  
27/09 Arturo Franco

**SECRETS DE LA MEVA TERRA**

# Teràpia amb gossos

El mes d'abril vam iniciar una nova activitat al centre. Temps enrere ja havíem fet aquest tipus d'activitat a la residència i, com que va agradar molt als nostres residents, hem decidit reemprendre-la enguany. Durant els mesos d'abril, maig i juny rebrem la visita d'un gos o gossa acompanyat d'una tècnica, que passarà al llarg de les diverses sessions per totes les plantes. Durant els mesos d'estiu l'activitat quedarà pausada, ja que són mesos de molta calor i aprofitarem per fer altres activitats. De moment, hem pogut conèixer una gosseta molt



**Rebem la visita d'una gosseta ben eixerida que ens alegra els matins.**

simpàtica i amigable que es diu Bini. Amb ella hem fet diferents tipus d'exercicis que ens ajuden a mantenir-nos actius i de passada ens ho passem d'allò més bé. Si no, jutgeu vosaltres mateixos veient les fotos.

**AHIR I AVUI**



## Abans

La Carme Torra va néixer el 18 d'abril del 1927 al municipi del Bruc. Actualment té 97 anys i conserva el nervi que l'ha acompanyat tota la vida. Es va casar amb el Jaume i van tenir un fill, el Joan, que el té present a tothora. Una dona de poble que s'ha dedicat intensament a la seva casa i a la seva família, amb una forta passió pels animals i una cuinera excel·lent!



## Després

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Anna Boet Pérez



Estimats residents, familiars i treballadors:

Ja comença el bon temps i amb això les ganes de fer coses a l'exterior: com heu pogut observar, estem molt animats amb activitats extraordinàries i amb sortides a l'exterior. També hem donat peu a iniciar els menús d'estiu, que ens porten molta varietat i especialment amb les persones que mengen triturat o fàcil masticació. Com us vam explicar en la passada reunió, on vam presentar els nous texturitzats, estem molt contents amb els seus resultats, ja que han fet que pugui la satisfacció dels nostres usuaris que mengen dieta triturada. El fet de poder gaudir dels mateixos plats i sabors que la dieta normal ens ha donat un valor afegit, eliminant els triturats de tota la vida. Ens fa especial il·lusió informar que hem començat amb un nou projecte del nostre model "Guiados por ti", on s'inclou l'atenció centrada en la persona com a base principal del projecte, i que tant l'equip assistencial com tècnic s'està bolcant per portar-lo a terme. També volem agrair de tot cor la participació que estem tenint de les famílies en el projecte Amavir en família, i us animem a continuar participant-hi. Us recordem que en breu serà l'aniversari del centre, i ens espera una gran festa al nostre jardí que estem preparant amb moltes ganes i il·lusió i amb la qual tindrem la participació de totes les famílies perquè pugueu acompanyar tots els residents. Ens veiem aviat, una forta abraçada!!

## COSES DE CASA

# Activitats al voltant de Sant Jordi

Amb motiu de la celebració de la diada de Sant Jordi es van dur a terme diverses activitats.

Durant les setmanes prèvies a Sant Jordi, els nostres avis i àvies van estar treballant de valent per confeccionar aproximadament unes 150 roses de feltre! Quina feina! Però va valdre la pena, ja que, un cop acabades, feien molta patxoca. Quan les vam tenir fetes vam muntar una paradeta a l'entrada del centre on veníem les roses i agulles per posar al pit. Hem de dir que va ser tot un èxit: vam vendre totes les roses! I què us pensàveu? Teníem unes venedores excel·lents que van fer molta bona feina. Després d'organitzar una assemblea amb els participants, vam decidir que utilitzaríem els diners recaptats per fer una petita excursió i un tiberi. Esperem poder explicar-vos-en més en la propera edició del diari. En la mateixa línia, aprofitant la diada, vam dur a terme una presentació dels llibres que ha escrit una de les nostres residents. L'autora és l'Anna Maria Fontanals i Veà. A l'entrada del centre vam fer un petit acte, on vam presentar l'Anna i vam donar a conèixer els seus llibres. Vam llegir alguns poemes, davant d'un públic molt entusiasta que va rebre la proposta amb calidesa i admiració! Ens va explicar que als vespres, quan arribava a casa després de la feina, escrivia perquè sentia aquesta necessitat i va ser així com, escrivint pàgines i pàgines, va arribar a escriure i publicar vuit llibres de poesia! Moltes felicitats, Anna, per la feina.



Paradeta de Sant Jordi i presentació de llibres.

## QUI ÉS QUI

## Dani Alcaide, fisioterapeuta

**És un noi que desprèn passió per la fisioteràpia i que de ben segur que té moltes anècdotes per explicar.**

**Edat:** 30 anys.

**A Amavir des de:** 2024.

**El millor d'Amavir:** Els residents.

**Virtut:** L'empatia i ser perseverant.

**Defecte:** L'organització.

**Aficions:** La música i l'esport.

**Llibre:** El nombre del viento.

**Pel·lícula:** Mulán.

**Grup de música:** Mobb Deep.

**Menjar preferit:** Pasta a la carbonara.



## RECORDS

## I que no se'ns oblidi!

Volem acomiadar-nos de la Dra. Bàrbara i agrair-li el temps que ha dedicat a l'atenció mèdica dels nostres avis i avies. Molta sort en la nova etapa que iniciis! I també felicitar l'auxiliar Cristina García Marín i la seva parella, perquè el passat 3 de maig van ser pares del Joel. Molta salut i felicitat pel petit i la seva família. Anima't a participar de la vida del centre, proposar activitats, participar al diari... Entre tots podem fer el centre més plural i arribar a més persones amb les nostres activitats, iniciatives i intervencions. Moltes gràcies!

# 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