

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



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Nuevas actividades propuestas a nuestros residentes

Desde Amavir nos acogemos al programa de personas mayores de La Caixa.

Desde mediados de abril nuestro centro de Amavir Villaverde se ha sumado al programa de personas mayores de La Caixa en donde el lema es “todo un mundo para explorar, crecer y aprender”. Desde que nos presentaron el proyecto, nuestro centro ha dispuesto las herramientas necesarias para que pudiera llevarse a cabo, ya que el objetivo es que los residentes puedan optar a actividades adaptadas y que les resulten interesantes. Es por ello que, hasta mediados de junio, estamos desarrollando actividades de entrenamiento físico para mayores, actividades de tipo emocional, de escritura y de lectura. Todas ellas desarrolladas tanto en turno de mañana como de tarde, complementando ya la oferta

desarrollada durante todo el año por nuestro gran equipo de profesionales. Para nosotros ha sido todo un descubrimiento poder acogernos a este programa y ver que en líneas generales ha sido recibido con una gran participación. Las sesiones se disponen en grupo de forma semanal siendo por lo general de hora y media con grupos de 10 a 15 participantes de media. Algunas de las sesiones se realizan con proyector y pantalla siendo actividades interactivas y muy participativas. Esperamos poder seguir siendo partícipes en este y otros programas tanto de iniciativa privada como pública con el objetivo de prestar la mayor atención a nuestros residentes y usuarios de centro de día.



Uno de tantos programas de La Caixa.

Nuestros residentes visitan la Real Fábrica de Tapices de Madrid

Excursión para conocer la labor en la creación y reparación de los tapices.

Con el objetivo de fomentar salidas del centro de tipo cultural o lúdico, seguimos realizando diversas excursiones. El pasado 3 de abril visitamos la Real Fábrica de Tapices con un grupo de nuestros mayores. Nos encantaron las explicaciones al respecto y pudimos comprobar *in situ* como se hacen totalmente a mano los tapices, algunos de los cuales adornan los edificios más emblemáticos de nuestro país. Allí vimos incluso nuevas creaciones que tienen en marcha, así como reparaciones de grandes alfombras. Nuestros residentes disfrutaron de un día espléndido aprendiendo sobre esta actividad centenaria, que gracias a la existencia de este taller, permite seguir desarrollando una labor como esta.



Nuestros residentes durante la visita.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Psicología

Atención individualizada y atención a familias, ayuda a la adaptación al centro y mejora de la convivencia.

Fisioterapia

Circuito de rehabilitación, tratamientos individuales, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, electroterapia, gerontogimnasia, movilizaciones pasivas, programa de marchas e intervención en planta y ortopedia.

Terapia ocupacional

Psicoestimulación en sala, rehabilitación funcional en sala, estimulación sensorial, movilizaciones pasivas MMSS, gerontogimnasia, ortopedia e intervención en planta.

Trabajo social

Atención a familias y residentes, gestión de ingresos y bajas, gestión de citas médicas, servicios complementarios, ayudas públicas...

Animación sociocultural

Viernes por la mañana: Bingo en cafetería. Fiestas de cumpleaños la última semana del mes.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

05/07 Taller de San Fermín.
12/07 Cine fórum.
24/07 Fiesta de cumpleaños.
26/07 Taller Día del Abuelo.

Agosto

02/08 Cine fórum.
16/08 Celebramos el día de la Virgen de la Paloma.
28/08 Fiesta de cumpleaños.

Septiembre

06/09 Cine fórum.
16/09 Taller final del verano.
20/09 Actividades Día Internacional del Alzheimer.
28/09 Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Martes y jueves.

Podología

Cada 10 días.

Misa

Sábados a las 17:30 h.

Existen otros servicios extras como: óptica, odontología, ortopedia, logopedia, audiología...

HOY COMEMOS Consuelo Arroyo

Rosquillas de San Isidro (tontas)

INGREDIENTES

Aceite de oliva, cáscara de limón, anís, 3 huevos, azúcar y harina.

PREPARACIÓN

Echamos aceite en una sartén e incorporamos la cáscara de limón dejándola a fuego suave. A continuación, ponemos una cucharadita de anises en otra sartén y tostamos machacándolos hasta hacerlos polvo. Batimos tres huevos con el azúcar, agregamos el aceite frito, los anises, una copa de anís y la harina. Mezclamos todo bien hasta obtener una masa homogénea. Formamos bolas con ellas, las aplastamos y hacemos un agujero en el centro. Calentamos el horno y cocemos las rosquillas hasta que estén doradas.



CUMPLEAÑOS

Julio

06/07 Rosa Sánchez
09/07 Aquilina Muñoz
09/07 Rosa Salamanca
10/07 M.^a Pilar Morata
11/07 Montserrat Gutiérrez
11/07 Antonio Martín
12/07 Juan Antonio López
12/07 Benita Martín
14/07 Juana Zurita
15/07 M.^a Carmen Romero
18/07 M.^a Soledad Vera
19/07 María Carrasco
25/07 Aide Ferreras
27/07 Maura de Juan

Agosto

02/08 Enriqueta Molina
03/08 Francisca Rosales
05/08 Juan José López
10/08 Ventura Guijarro
12/08 Leonor Cuadrado
14/08 Encarnación Herrador
15/08 M.^a de la Peña Miguel
16/08 Dolores Juárez
17/08 Mirta Raquel Ruibal
18/08 Aurea Diez
21/08 Santiago Barroso
25/08 Marcelina Fernández
27/08 Eulalia Fernández
27/08 Alejandro Solana
28/08 Juana Bravo
28/08 Agustina Serrano
29/08 Angela Expósito
29/08 Dolores Sánchez
30/08 Luna Olmo
30/08 Zohra Zerrouki

Septiembre

02/09 José Diez
02/09 Juan Mansilla
05/09 Epifanía Mate
05/09 Obdulia Nieto
05/09 Obdulia Portillo
05/09 Josefa Rubio
06/09 Francisca Martín
09/09 María Teresa Cambranes
16/09 M.^a Dolores - Emily Valencia
19/09 Genara Jiménez
22/09 María Jesús Martín
22/09 Dora Nelly Ríos
25/09 Vicenta Cobas
25/09 Carmen Rubio
29/09 Amparo Morales
29/09 M.^a Jesús Sevilla

SECRETOS DE MI TIERRA



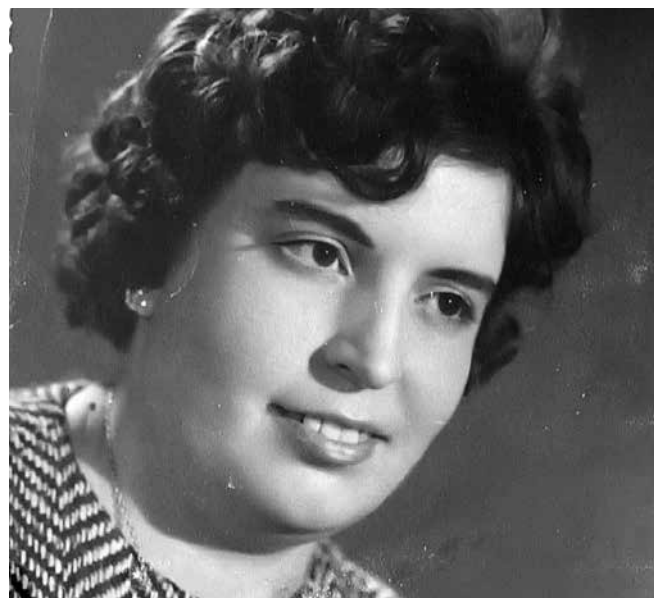
Vista panorámica de Betanzos.

Betanzos, bonita ciudad de la provincia de A Coruña

Betanzos es un municipio español de la provincia de A Coruña, en la comunidad autónoma de Galicia. También conocida como “Betanzos de los Caballeros”, la ciudad fue capital de la provincia de Betanzos, una de las siete que formaban el antiguo Reino de Galicia. Su casco antiguo, en el que destacan importantes monumentos góticos, está declarado Conjunto Histórico-Artístico. Basa su crecimiento en el comercio, en la banca, en la cultura y en el turismo. En esta ciudad se encuentra la sede central de ABANCA, primer banco de Galicia y séptimo grupo financiero es-

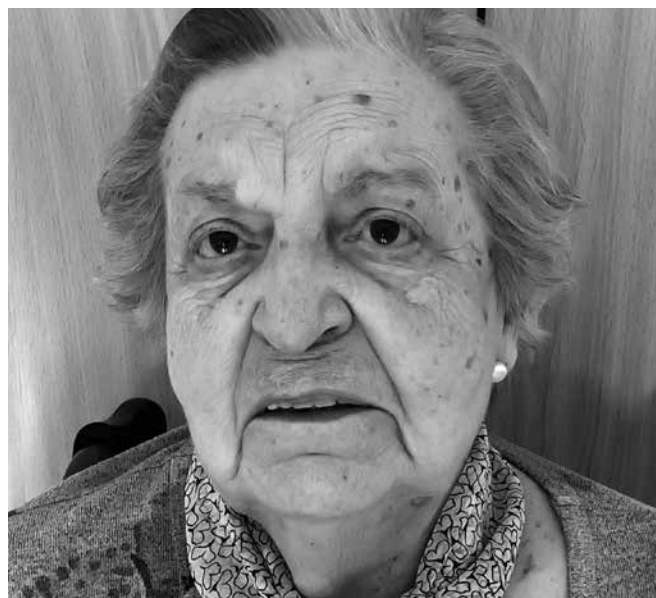
pañol. Entre sus monumentos destacan la Iglesia de San Francisco, la Iglesia de Santa María del Azogue, casas góticas de la Rúa da Cerca, la torre municipal o del reloj, etc. Las fiestas locales tienen lugar del 14 al 25 de agosto y son unas fiestas patronales en honor a San Roque. El segundo fin de semana de julio se celebra la Feira Franca Medieval y la Fiesta de la Tortilla. Además, entre su gastronomía destaca la empanada, el trozo (pulpo), las carnes, el caldo gallego, la tortilla de Betanzos, los pimientos del padrón, la tarta de Santiago y las filloas.

AYER Y HOY



Antes

Angelines nació en Cuenca un 1 de octubre de 1936. Corrían tiempos muy difíciles y en plena Guerra Civil perdió a su padre, quedando con su madre y su hermano. A los dos años contrajo la polio. A los 11 años, les trasladaron a Madrid. Su juventud transcurre llena de amistades y buenos momentos y a los diecisiete años empieza a trabajar con su madre en la labor de sastrería. Su mayor alegría eran sus cinco sobrinos, de los cuales ejerció como una segunda madre.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

David Brea



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Un año más damos la bienvenida a los más pequeños de la familia a nuestro campamento intergeneracional que celebramos del 24 al 28 de junio. El grupo de niños lo forman nietos y bisnietos de residentes, así como hijos de nuestros propios trabajadores. Niños y mayores realizan actividades educativas y de ocio conjuntamente. En este mes de junio despedimos a todos los profesionales que nos han acompañado durante los últimos meses con el proyecto “Llenos de vida”. Gracias a la colaboración de Amavir con Acción Social CaixaBank, nuestros mayores han podido realizar actividades como amanecer con una sonrisa, el taller de lectura y escritura, cinefórum o el taller de nuevas tecnologías. En esta estación de verano no quiero dejar pasar la ocasión para recordarles que ante las repetidas olas de calor que acompañan estos meses, es muy importante hidratarse frecuentemente, no realizar actividad física intensa, evitar la exposición al sol en las horas centrales del día y solicitar atención médica si lo precisamos. Seguiremos informando como siempre de todas las novedades y noticias que nos rodean. Os envío un saludo afectuoso y espero que disfrutéis de las publicaciones del centro.

COSAS DE CASA

Hidratación en personas mayores

Consejos sobre la importancia de beber suficiente agua.

Las personas mayores son muy vulnerables a sufrir una deshidratación debido a los cambios fisiológicos y las limitaciones físico-cognitivas. El manejo debe evaluarse preferiblemente a través de la terapia de rehidratación oral y la parenteral (sueroterapia) en casos excepcionales. La deshidratación está influenciada por diferentes factores como son la baja ingesta hídrica fisiológica y la patológica como las pérdidas digesto-urinarias. El personal sanitario debe mantener una hidratación oral adecuada de los mayores teniendo en cuenta los cambios fisiológicos del envejecimiento, los cuales disminuyen la sensación de sed y la capacidad del organismo de mantener un balance hídrico. Por tanto, es muy importante conocer las consecuencias de la deshidratación. Los factores como el verano y el uso de diuréticos empeoran la situación basal de los mayores. Debemos concienciar a residentes y familiares sobre la importancia de una hidratación adecuada.



Persona mayor hidratándose.

QUIÉN ES QUIÉN

Víctor García, mantenimiento

“Me gusta ayudar a los demás.”

Edad: 51 años.

En Amavir desde: 2016.

Lo mejor de Amavir: Mi equipo de trabajo.

Virtud: Tener mano izquierda.

Defecto: Hiperactividad.

Aficiones: El deporte, hacer rutas en moto.

Libro: El Perfume.

Película: La saga Misión Imposible.

Grupo de música: AC&DC.

Comida favorita: Los callos a la madrileña.



RECUERDOS

Noches de verano

Lo que más recuerdan nuestros residentes en esta época son las fiestas de sus pueblos y el ir a la playa con toda su familia. Algunos comentan que pasaban largas tardes en la playa con sus neveras y mucha familia alrededor. Por otra parte, recuerdan cómo disfrutaban de las fiestas de los pueblos donde bailaban, comían y compartían muchos momentos con los demás vecinos. En definitiva, son momentos que recuerdan con gran añoranza. En la actualidad, algunos de ellos han podido volver en alguna ocasión al pueblo, pero ya son sus hijos los que les han tomado el relevo.

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