

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



## 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 19º 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**

# Fiesta de San Isidro y actuación de María Jesús con su acordeón

**Celebramos San Isidro en nuestro centro de la mano de la música y un delicioso chocolate.**

El pasado 13 de mayo tuvimos una visita muy especial en nuestra residencia en conmemoración a la fiesta de San Isidro. Para empezar, pudimos disfrutar de una merienda muy rica de rosquillas con chocolate, la cual nuestros residentes degustaron en los comedores de sus unidades de convivencia. Después, todos nuestros mayores bajaron a la sala polivalente donde tuvo lugar un gran espectáculo de la mano de María Jesús y su acordeón. Nos deleitó con grandes canciones y éxitos de pasodobles, chotis y, como no podía faltar, su gran canción de los pajaritos. El ambiente estuvo muy animado y todos siguieron las canciones cantándolas al ritmo de las palmas. Al terminar ella, los más bailones, marchosos y disfrutones salieron a darlo todo al escenario. Nos sentimos muy agradecidos que pudiese hacer un hueco en su agenda y poder tocar y cantar para nosotros. Fue todo un éxito que esperamos que algún día se pueda volver a repetir.



María Jesús y su acordeón.

# Celebrando la Feria De Abril

Disfrutamos del día llenándolo de baile y decoraciones sevillanas.

El día 19 de abril celebramos la feria al paso de sevillanas, siendo deleitados por una actuación de la escuela de baile Zambra. Bailaron diferentes compases y pasodobles amenizando así la mañana de nuestros residentes y usuarios de centro de día. La residencia se engalanó de farolillos, mantones y claveles para disfrutar de la fiesta que dio inicio a la primavera y al buen tiempo. El fin de dicha fiesta culminó cantando todos juntos la salve rociera, siendo un momento muy emotivo. Pudimos disfrutar sin duda de una mañana diferente y muy alegre.



Bailando sevillanas con la escuela de baile Zambra.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Fisioterapia**

Círculo de rehabilitación, tabla de marcha, rehabilitación individual, electroterapia, tabla de gerontogimnasia y movilizaciones pasivas.

**Terapia ocupacional**

Estimulación cognitiva, taller de noticias, taller de reminiscencia, programa de activación física, ABVD's (Actividades Básicas de la Vida Diaria), bingo, estimulación sensorial/sensoriambiental y tabla de gerontogimnasia.

**Psicología**

Estimulación emocional a través de la música, taller de memoria, taller de revista, taller relajación, taller de ORL (orientación a la realidad) y reminiscencia.

**Animación sociocultural**

Fiestas de cumpleaños, fiestas temáticas, talleres, excursiones, charlas informativas...

**SERVICIOS****Peluquería**

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 h.

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Julio**

Taller de cocina.  
Salida a tomar un helado.  
Cinefórum.  
Terapia con animales.  
Celebración de fiestas de cumpleaños.

**Agosto**

Excursión a la piscina.  
Taller de cocina.  
Cinefórum.  
Terapia con animales.  
Celebración de fiestas de cumpleaños.

**Septiembre**

Terapia con animales.  
Yincana por el día de la fisioterapia.  
Excursión.  
Paellada por el fin del verano.  
Cinefórum.  
Celebración por el Dia Internacional del Alzheimer: juegos de memoria.  
Celebración de fiestas de cumpleaños.

**CUMPLEAÑOS****Julio**

01/07 Martina Cabeza  
03/07 Eliodora Romero  
04/07 María del Pilar Sáenz  
05/07 Laura Galán  
09/07 M.ª Carmen Pérez  
10/07 María Barquero  
10/07 José María Sánchez  
11/07 Carmen Moreno  
12/07 Esperanza Maderuelo  
13/07 Carmen Escalona  
17/07 M.ª Soledad Cueto  
19/07 Josefa Teresa Hernández  
19/07 Fernando Román  
21/07 Carmen Alaña  
22/07 M.ª Azucena Bello  
23/07 Ángel Blázquez  
25/07 Luisa Díaz  
26/07 Rufina Iglesias  
29/07 Adela Fernández  
30/07 Rosa Martín  
31/07 Mercedes Fernández

**Agosto**

01/08 Edilma Granada  
01/08 Carmen Martínez  
03/08 Carmen Hernández  
10/08 Jesús Cecilio Paredes  
16/08 Joaquina Nieto  
17/08 Carmen Riofrío  
18/08 Elena Rincón  
22/08 M.ª Luz Fernández  
22/08 Luis Torio  
25/08 Segunda Mazorra  
26/08 M.ª de los Ángeles Velasco  
28/08 M.ª Carmen García

**Septiembre**

04/09 M.ª Josefa Nieto  
07/09 Matilde del Castillo  
12/09 Luisa Peyus  
12/09 María Zúñiga  
17/09 Cristalina de Diego  
18/09 Luisa Blanco  
18/09 José María Martínez  
21/09 Teófilo Bellido  
21/09 Carlos Antonio Guivernau  
24/09 Mercedes Lucas  
24/09 Vicenta Martín  
27/09 Francisca Cortes  
27/09 Ángela Sanz  
29/09 Antonio Gámez  
29/09 Luis Miguel Navas

**HOY COMEMOS** Chelo Villanueva**Canelones rellenos de carne****INGREDIENTES**

500 g de carne picada, 1 cebolla dulce, 1 ajo, placas de canelones, 1 bote de tomate frito, bechamel, 1 litro de leche, 4 cucharadas grandes de harina, sal, pimienta, un trozo de mantequilla y queso curado rallado.

**PREPARACIÓN**

Realizamos un sofrito de cebolla, ajo y carne picada y añadimos el tomate. Hervimos las placas de canelones con agua y sal y las extendemos en un paño. Rellenamos los canelones con la carne, los bañamos con la bechamel y rallamos el queso. Finalmente, metemos en el horno hasta que estén dorados.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Recuerdos en Sequera de Fresno



Riaza, pueblo aledaño.

Julián Miguel nació en Sequera de Fresno, partido de Riaza, Segovia. Vivió allí hasta los 13 años, cuando se mudó para trabajar en Madrid. Eran 7 hermanos y, junto con su padre, después de la escuela cuidaban del rebaño de ovejas que tenían. Aunque no disponía de mucho tiempo para poder jugar con sus amigos, recuerda con gran cariño las fiestas de su pueblo. Estas son el 15 de agosto y se celebra la Virgen de la Asunción y San Roque, con misa

y procesiones donde se subastan los palos. Por la noche, hacen baile en la plaza con una orquesta. Gracias a las fiestas del pueblo, tanto él como sus vecinos, han hecho una peña en la que se contribuye con una aportación anual y junto con lo que sacan del bar que tienen, hacen merienda el Jueves Santo para todo el pueblo. Recuerda especialmente el asado de cordero que se hace en el horno de la panadería de Riaza, un pueblo cercano al suyo.

**AYER Y HOY**

## Antes

En esta ocasión os queríamos mostrar a una residente muy querida en nuestro centro, Carmen García Nieto. Ella nació en Madrid. En la foto en la que aparece Carmen de joven tenía 17 años y se la hizo con un fotógrafo a petición de su madrina. En su foto actual se puede apreciar que sigue siendo bien guapa y es que, como dice el refrán: "La que tuvo retuvo".



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Elena García Cepeda



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

El verano ya está aquí, y con el calor propio de la época estival hemos puesto en marcha numerosas actividades y hábitos adaptados a estas temperaturas. Reseñable es el Campamento Intergeneracional que tiene lugar la última semana de junio coincidiendo con la finalización del curso escolar. Esta actividad en general es recibida con gran agrado por parte de mayores y pequeños. Durante 5 días comparten tiempo y actividades, intercambiando experiencias, llenando de vitalidad a residentes y usuarios y acercando el mundo del centro a los más pequeños de la casa. Por otro lado, otras actividades destacadas son las salidas, las cuales se orientan a piscinas, parques y zonas sombreadas diversas. Dejando a un lado estos eventos, otro aspecto no menos importante que es bien recibido es la introducción de menús de verano. Platos fríos, ensaladas y fruta de temporada como son las fresas, la sandía o el melón nos acompañan durante estos meses de calor. Por último, en septiembre tenemos previsto cerrar el verano con una gran paellada en el jardín si el tiempo acompaña. En este día tan especial una inmensa mayoría de residentes y usuarios disfrutarán al aire libre de un menú especial ambientado con música, aperitivos y un pequeño obsequio como broche final. Finalizo esta carta agradeciendo vuestra compañía y apoyo y fomentando vuestra participación en la vida del centro. Os deseo un feliz verano y os envío un fuerte abrazo.

**COSAS DE CASA**

# ¿Cómo evitar un golpe de calor?

**Uno de los graves problemas del verano son las consecuencias de las altas temperaturas.**

Los golpes de calor son trastornos ocasionados por el aumento de la temperatura corporal como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas y humedad o la realización de esfuerzo físico intenso. Pueden llegar a superarse los 40 grados en el organismo y suele darse en personas que trabajan al aire libre, aunque a cualquiera le puede suceder. Para evitarlo, lo que hay que hacer es estar alerta de los síntomas. Algunos son los dolores de cabeza, ausencia de sudor, sed intensa, sofocos y aumento del ritmo de la respiración, pulso rápido, mareos, náuseas y piel seca o caliente. Hay que cuidar bien la alimentación y la hidratación. Es necesario tomar abundante agua y evitar bebidas azucaradas o gaseosas. Se deben tomar productos frescos con nutrientes y evitar los grasos o pesados. Hay que reducir la actividad física en las franjas horarias de mayor temperatura, adaptando los entrenamientos. Es mejor hacer ejercicio muy



**Aumenta la precaución ante las altas temperaturas.**

temprano o al anochecer. Recomendable utilizar prendas holgadas, con colores claros y que cubran el cuerpo. Tejidos suaves como el algodón o el lino ayudan a estar frescos y protegidos. Hay que cubrirse los ojos con gafas protectoras y la cabeza con gorros o gorras. Además, debemos aplicarnos crema de sol, buscar lugares ventilados o frescos y caminar por la sombra para tener menor temperatura corporal. Estos consejos nos ayudarán a prevenir los golpes de calor.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Martha Gallo, gerocultora

**“Me gusta el trato cercano con los residentes”.**

**Edad:** 47 años.

**En Amavir desde:** 2007.

**Lo mejor de Amavir:** Mi trabajo, cuidar a los mayores.

**Virtud:** La paciencia.

**Defecto:** Perfeccionismo.

**Aficiones:** Senderismo y poesía.

**Libro:** Caballo de Troya de J.J. Benítez.

**Película:** ET.

**Grupo de música:** Chayanne.

**Comida favorita:** El cocido.

**RECUERDOS Edilma Granada**

## Mi susto con las vacas

Yo me crie en Cerritos, cerca de Manizales (Colombia), tierras cafeteras. Mis padres tenían fincas de café y nos mandaban a mí y a mis hermanos desde pequeños a recoger el café y a cuidar del ganado. Nosotras, en vez de dar de comer a los animales, cogíamos un palo y un trapo y nos íbamos a torear a las vacas y a los novillos de engorde a grito de ¡Olé, Olé...! Una de las veces, me despisté y entre capotazo y capotazo me empujó una vaca y sufrí un pequeño accidente quedando una de mis piernas malherida. Fue la última vez que jugué con las vacas.

# 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 rememorar 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.



## 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**

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.

## ¿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.

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