

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir

  
amavir  
residencias para mayores

  
GROUPE  
MAISONS  
de FAMILLE

## 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

# La Feria de Abril en nuestra residencia

**Una festividad que cada vez cobra mayor importancia en nuestra provincia.**

Uno de los eventos que mejor acogida tuvo entre nuestros residentes fue la semana de la Feria de Abril, la cual cobra cada vez más relevancia en nuestra provincia. Es por ello que no quisimos que estas fechas pasasen desapercibidas y planificamos varias actividades de ocio. Para ponernos en situación, y como actividad de orientación a la realidad que sirviese para favorecer relaciones sociales entre nuestros usuarios, realizamos un alegre mural con abanicos de lunares y bonitas guirnaldas con las que decoramos una de nuestras unidades de convivencia. También, nuestros usuarios pasaron una divertida mañana disfrazándose utilizando complementos típicos de la feria como son mantones y flores. No faltó la música, una actividad motivada por nuestro equipo auxiliar. Por último, se realizó una salida programada a la Feria de Abril de Ciudad Real el día 19 donde disfrutaron con aperitivos típicos, música y baile en la Caseta Puerta de Toledo. Esta feria en nuestra ciudad se celebra del día 18 al día 21 de abril. Cada año crece con mayor número de puestos de comida y también de casetas. Sin duda, unas jornadas que volveremos a repetir.



Nuestros residentes celebrando la Feria de Abril.

## Las Cruces de Mayo, tradición en nuestra ciudad

**Realizamos una salida de ocio para visitar las Cruces de Mayo y tomar un aperitivo.**

El pasado 9 de mayo nuestros residentes realizaron un recorrido por algunas de las Cruces de Mayo de Ciudad Real. Empezamos por la cruz que está en la Iglesia de los Salesianos, confeccionada por la Hermandad de las Palmas con flores de tonos blanco y azul, colores característicos de María Inmaculada. Después, seguimos con la cruz de Mayo de la Asociación Juvenil Daga Dorada que se encontraba en la plaza del Pilar. Continuamos por la Plaza Mayor para ver la Cruz del Ayuntamiento de Ciudad Real. Para finalizar nuestra salida, tomamos unos refrescos y aperitivos todos juntos en una terraza de uno de los bares de la Plaza Mayor.



Usuarios disfrutando de la salida por Ciudad Real.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Trabajo social

Atención social y familiar durante el proceso de estancia en el centro, desde su adaptación. Asesoramiento en tramitaciones y gestiones administrativas para la solicitud de ayudas técnicas o prestaciones económicas vinculadas al servicio.

Psicología

Programas de estimulación cognitiva, reminiscencia, así como, intervenciones en función de las necesidades de atención como son, programa de atención individualizada en trastornos psicoafectivos, de intervención en alteración de conducta y de intervención en duelo.

Fisioterapia

Programas de psicomotricidad, gerontogimnasia en planta, tratamientos individuales en sala de rehabilitación, reeducación de la marcha y equilibrio, movilizaciones pasivas y supervisión del programa de paseos.

Terapia ocupacional

Programas de rehabilitación funcional, psicomotricidad, estimulación cognitiva, ergoterapia, entrenamiento en actividades de la vida diaria, estimulación sensorial, así como, actividades de juego y ocio y tiempo libre.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Bingo especial de verano.  
Celebración del Día del Abuelo.  
Salida de ocio programada.  
Celebración de los cumpleaños.

Agosto

Bingo especial de verano.  
Taller especial de manualidades con pintura.  
Celebración de los cumpleaños.

Septiembre

Actividad a favor del medioambiente.  
Día Mundial del Alzheimer.  
Celebración de los cumpleaños.

\*Estas actividades pueden estar sujetas a cambios que se comunicarán en el centro previamente.

SERVICIOS

Peluquería

Martes y viernes de 15:30 a 19:30 h.

Podología

1 vez al mes. Información en recepción.

CUMPLEAÑOS



Julio

13/07 Francisca Ballesteros  
14/07 Eugenia Gómez  
17/07 Saturnino Fernández  
22/07 Manuel Iglesias

Agosto

02/08 M.<sup>a</sup> de los Ángeles Santiyan  
12/08 María Teresa Martín  
15/08 María del Prado Velarde  
18/08 Trinidad Rodrigo  
21/08 Teresa Parra  
28/08 Pilar Rausela Santiyan  
28/08 Agustina Velasco

Septiembre

04/09 Jesús Espinosa  
18/09 Carmen Lizana  
21/09 Julia Gómez  
21/09 Concepción Martín  
24/09 José Rodríguez  
25/09 Nieves Gómez  
28/09 Valeriana Martín  
30/09 Juan Luis Suárez

HOY COMEMOS Rafaela Martínez

Ajoblanco

INGREDIENTES

150 g de pan, 500 ml de agua fría, 100 ml de aceite de oliva, 100 g de almendras crudas, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de vinagre y sal.

PREPARACIÓN

Mojamos el pan en el agua hasta que empape bien. A continuación, ponemos en el vaso de la batidora la miga remojada con el agua, la almendra, el diente de ajo, el vinagre y la sal y trituramos hasta que quede fino. Con la batidora en marcha, vamos echando el aceite poco a poco. Una vez mezclado todo, se guardará en la nevera. Podemos acompañarlo de uvas o melón.



SECRETOS DE MI TIERRA

# Puente de Génave desde la mirada de Victoria Idañez

Victoria Idañez nació en Puente de Génave, una localidad vibrante en la provincia de Jaén. En este pueblo de carácter imponente y lleno de historia, Victoria creció bajo el cuidado amoroso de sus padres, Luciano y Elena. Tras estos años de niñez, Victoria cultivó amistades profundas, entre ellas la de su futuro marido, con quien compartiría el resto de su vida. Unidos por la amistad desde su juventud, decidieron sellar su amor en la iglesia del propio pueblo, lugar donde ambos crecieron y decidieron forjar una vida juntos. Victoria recuerda su casa, un espacio que describe con orgullo. Una casa de tres pisos y un acogedor patio. Su familia cultivaba huertos y criaba animales, desde gallinas y conejos hasta perros y gatos que deambulaban por los patios. Nuestra querida Victoria recuerda con cariño su pueblo, al que aprecia por haber sido su hogar durante tantos años de su vida.



Victoria y una hermana paseando por su pueblo.

AYER Y HOY



## Antes

María Teresa Martín Mimoso nació el 12 de agosto de 1945 en La Puebla de Montalbán. No obstante, es en Peñaranda de Bracamonte, provincia de Salamanca, donde transcurre parte de su infancia y juventud. Ahí conoce al que fue su marido, Segundo, con quien formó una bonita familia teniendo a su hija Marta. Ejerció como administrativa en el Hospital de Ciudad Real. Su gran pasión fue la costura. Destaca su carácter amable hacia todos nosotros. Es un placer seguir conociéndola en nuestro día a día.



## Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Petra M.ª Alhambra García-Cervigón



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Estamos ante otro número de nuestro periódico, herramienta que tanto disfrutamos todos. En esta ocasión quería agradecerlos a los que hacéis posible que cada una de sus páginas hagan que nos conozcamos un poco más. Siempre su llegada es motivo de revuelo en el centro para hacernos con un ejemplar y disfrutar de cada uno de sus espacios entre nuestras manos. Como ya sabemos todos por las temperaturas que nos acompañan, estamos disfrutando de este gran verano que no olvidaremos nunca, pues nos está invitando a compartir buenos momentos. La terraza de nuestro centro donde disfrutamos de actividades, se ha convertido en un espacio de risas y tertulias. Las salidas de ocio son también muy esperadas por nuestros residentes, pues en ellas disfrutaban junto al equipo que los acompaña día a día. Atrás hemos dejado ya nuestra feria de abril que tanto disfrutamos a golpe de sevillanas, o los aperitivos en nuestra Plaza Mayor deleitándonos con las preciosas Cruces de Mayo en buena compañía. Numerosas sonrisas y anécdotas que hacen que sumemos bonitos recuerdos todos juntos y que os aseguro que seguiremos coleccionando durante todo este verano, pues de eso trata nuestro trabajo, de hacer que cada día de nuestros mayores no termine sin una sonrisa. El equipo Amavir, os desea a todos ¡un feliz verano!



COSAS DE CASA

# Día de la Madre Tierra

Utilizamos la creatividad y el arte para tomar conciencia de la importancia del cuidado de nuestra naturaleza.

La concienciación de los mayores sobre la importancia de cuidar el medioambiente y proteger la biodiversidad es fundamental. Su participación activa es esencial en el mapa de la sostenibilidad y por ello, el pasado veintidós de abril, realizamos por el Día de la Madre Tierra una actividad altamente gratificante. Este proyecto pretende aumentar los conocimientos sobre el medioambiente y abordar problemas que les perjudican de una manera creativa. Esto lo hacemos poniendo en valor nuestra naturaleza, así como favoreciendo a la vez las relaciones sociales y potenciando la autoestima. Primero, se realizó un taller creativo con los residentes con pintura acrílica, pinceles y cartulinas para fomentar que pintasen algo que les inspirase relacionado con la naturaleza. Algunos de ellos tuvieron la oportunidad de realizar pintura libre mientras otros rellenaron con pintura acrílica dibujos ya hechos. Las mesas se cubrieron con bolsas de basura negras recicladas. Además, mediante la realización de esta actividad se logra fomentar las habilidades sociales, reforzar las capacidades psicomotrices y mejorar el aprendizaje.



Actividades de pintura por el Día de la Madre Tierra.

QUIÉN ES QUIÉN

## Eugenio Rodríguez Barahona, mantenimiento

“Me gusta ayudar a los demás y disfrutar de las cosas de la vida, siempre con una sonrisa”.

- Edad: 52 años.
- En Amavir desde: 2022.
- Lo mejor de Amavir: La calidad humana que saca de uno mismo.
- Virtud: Atento.
- Defecto: Impaciente.
- Aficiones: Disfrutar de la vida en cualquier ámbito.
- Libro: Los juegos del hambre.
- Película: Ha nacido una estrella.
- Grupo de música: Estopa.
- Comida favorita: El jamón.



RECUERDOS Carmen Lizana

## Recuerdos sobre Valencia

Carmen nació en 1928 en Estepona y cuando contaba con tan solo diez años de edad, en plena guerra civil, su padre perteneciente al Cuerpo de Carabineros fue trasladado al cuartel de Valencia. Allí se mudó toda la familia, los padres y sus tres hijas. Poco más tarde para protegerlas de los altercados y tiroteos, alquilaron una casa en un pueblo tranquilo, Burjassot, hasta que acabó la guerra y pudieron regresar. De Valencia conserva muy buenos recuerdos. Cursó sus estudios en una academia mixta, encontró al amor de su vida y se casó con él en la iglesia del Santo Ángel Custodio y tuvo a su primer hijo.

# 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 Urrea y 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 Urrea, que fue el primer Defensor del Menor, y Lary León, periodista y gerente de la Fundación Atresmedia.