

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).



Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Proyecto Guiados por ti, con mucho sabor

Talleres de cocina en Amavir Colmenar, para crear, divertirnos y comer.

Nos encanta comer y nos encantan los talleres de cocina. Por ello, desde Amavir Colmenar hemos creado un proyecto exclusivo donde se combine la receta más tradicional o popular de cada mes, con el disfrute de probarla ese mismo día. Para ello, se ha creado una iniciativa donde se indica la receta que se va a realizar cada mes con el fin de que tanto familiares y residentes lo sepan de antemano y elijan participar. Por ejemplo, para los meses de julio, agosto y septiembre se va a realizar un rico granitinto (granizado de limón con vino) y una tapa de melón con jamón. La tapa se hará a finales de agosto para iniciar las fiestas de Colmenar Viejo. Los meses anteriores se han realizado otras recetas con mayor o menor dificultad como las torrijas, los cruasanes de chocolate o las rosquillas del mes de abril. Sin duda son talleres extraordinarios que nos gusta mucho realizar ya que van dirigidos a todos los residentes que sean capaces de seguir las instrucciones de una receta y trabajar de forma colaborativa y cooperativa, así como para los familiares o amigos. Por supuesto, después de trabajar, siempre dis-



Cocinando torrijas en el taller de cocina.

frutamos comiendo, repartiendo y opinando de las recetas realizadas. Por ello os animamos a participar a todos los que os interese la cocina y a estar pendiente de los carteles que se colocan en el corcho y ascensores del centro.

Talleres sobre concienciación ambiental

A lo largo del año se realizan diferentes talleres con objetivo de ampliar el conocimiento.

Durante la primavera se han llevado a cabo dos actividades extraordinarias y diferentes sobre la concienciación ambiental donde aprendimos, nos divertimos e incluso decoramos reciclando. En el mes de mayo se realizó una salida al vivero para elegir y comprar flores para decorar nuestro jardín utilizando materiales reciclados como bases de ruedas de coche usadas. También, se llevó a cabo un taller de manualidades para conmemorar el Día Mundial de las Abejas y recordar su importancia. Se crearon



Nuestros mayores disfrutando de la salida al vivero.

abejas preciosas con lana y se colocaron por todo el jardín y patio, con el fin de crear un ambiente lúdico y recreativo donde los usuarios del centro tenían que encontrar todas las abejas.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Lunes a viernes de 10:30 a 11:30 h. Movilización en cama. Todos los días de 10:30 a 13:00 h. Tratamiento en sala y ejercicios individuales. Todos los días de 15:30 a 16:30 h. Atención a los usuarios de centro de día. Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:30 h. Tratamiento individual en sala o habitación. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h. Tratamiento individual en sala.

Terapia ocupacional

Todos los días: 08:30 h. ABVD ducha, higiene personal y vestido. De 10:30 a 13:00 h. Terapia en sala. 13:00 h. ABVD alimentación. De 15:00 a 16:30 h. Rehabilitación funcional en planta. Lunes, miércoles y jueves a las 17:00 h. Programa de laborterapia en sala de terapia ocupacional. Martes y jueves a las 17:00 h. Estimulación sensorial y cognitiva en módulo.

Terapia ocupacional de centro de día

Todos los días: 10:30 h. Orientación a la realidad y lectura de periódico. 11:00 h. Gerontogimnasia. 11:30 h. Estimulación cognitiva. 12:20 h. Paseo. 13:00 h. ABVD Alimentación. Jueves a las 12:00 h. Bingo.

Psicología

Todos los días de 10:00 a 14:00 h. Terapias individuales. Todos los días de 17:00 a 19:00 h. Actividades en grupo e individuales: estimulación cognitiva, estimulación sensorial y terapias individuales.

Animación sociocultural

Todos los días, ludoterapia, ocio y tiempo libre y musicoterapia en plantas 0, 1 o 2. Todos los días taller de ergoterapia y labores en sala de terapia-animación para todos los interesados. Lunes, martes, jueves y viernes talleres de animación en centro de día. Jueves de 18:00 a 18:50 h. Bingo en sala multiusos.

HOY COMEMOS Carmen Aponte

Ensalada campera

INGREDIENTES

Los ingredientes en la ensalada campera pueden ser muy diversos, pero suele llevar: patata cocida, cebolla, tomates, pimiento verde y rojo, huevos cocidos, atún o bonito y aceitunas.

PREPARACIÓN

Combinamos todos los ingredientes y añadimos el aceite virgen extra y vinagre al gusto. También se puede añadir agua fresquita para los días de más calor. ¡Y a disfrutar!



ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

07/07 Visualización de los encierros de San Fermín.
18/07 Taller de cocina.
19/07 Cine con nietos para celebrar el Día del Abuelo.
24/07 Felicitaciones de cumpleañeros por las plantas.

Agosto

08/08 Salida al Centro Comercial El Ventanal de la Sierra.
19/08 Juegos de agua.
22/08 Taller de cocina, receta para inaugurar las fiestas de Colmenar Viejo.
27/08 Fiestas patronales con gigantes y cabezudos.
30/08 Actuación y cumpleaños (cine).

Septiembre

02/09 al 06/09 Campamento intergeneracional.
10/09 Taller de cocina.
20/09 Salida para tomar 1 aperitivo en el 100 montaditos.
20/09 Día dedicado a la enfermedad de alzhéimer.
27/09 Celebración de la llegada del otoño.
28/09 Felicitación de cumpleaños y entrega de regalos.
28/09 Merienda y recolecta del huerto.

SERVICIOS

Peluquería

Martes de 10:00 a 13:00 h.
Miércoles de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.
Jueves de 15:00 a 19:00 h.

Podología

Miércoles a las 16:30 h.

Misas

Lunes a las 17:30 h rezaremos el Rosario.
Sábados a las 10:45 h.

CUMPLEAÑOS

Julio

01/07 José de la Calle
01/07 M.ª Antonia Olivares
07/07 Francisco Izquierdo
09/07 Antonio Marcos
11/07 Carmen Ruiz
12/07 Nives Lena Bragagnolo
20/07 Manuela del Valle
21/07 Jaime Muñoz
22/07 Concepción Barajas
24/07 M.ª Luisa Ochoa
25/07 Isabel Fraile
26/07 Ana María Sanz
27/07 Ana Rodríguez
30/07 Julio Martín
31/07 Antonia Berges
31/07 Juana Vecino

Agosto

01/08 Alfonso Jiménez
08/08 Francisca Luna
10/08 Carmen Vallejo
12/08 Segunda Martín
13/08 Javier Pérez
17/08 Ana María Cubas
18/08 Fernando Martín
20/08 Antonio Fernández
22/08 Rafaela Jurado
25/08 Remedios del Valle
26/08 M.ª Carmen Pereira
28/08 Manuela Franco
29/08 Carlos Serrano

Septiembre

02/09 Antonia Álvarez
02/09 Úrsula Henze
03/09 Manuel López
03/09 Martha Noelia Rojas
06/09 Fernando Carbonell
12/09 Lucía Zimmermann
13/09 Amado Cristóbal
14/09 Baudilia Martínez
15/09 Remedios Gacho
16/09 Víctor Hernanz
19/09 Manuela Sanz
20/09 José Gutiérrez
21/09 Alejandro Berrocal
21/09 Julia del Olmo
26/09 M.ª Luisa del Pozo
26/09 Cecilia Justado
29/09 María Pilar González

SECRETOS DE MI TIERRA

Imagen del pueblo Membrilla.

Membrilla, municipio y localidad en Ciudad Real

Es el pueblo donde nació nuestra residente Antonia Fernández. Se localiza al este de la provincia de Ciudad Real, a pocos kilómetros de Manzanares y La Solana. Cuenta con una población de 5.825 habitantes. Membrilla ha basado tradicionalmente su economía en la agricultura de la vid, el olivo y los cereales. El azafrán también ha sido objeto de laboreo por casi todas las familias del pueblo. Actualmen-

te este cultivo lo realizan muy pocas familias de la localidad, aproximadamente entre 5-10 familias. Algunos monumentos a destacar serían la Iglesia de Santiago El Mayor, un molino harinero llamado el Rezuelo, la Ermita del Espino la cual aloja la imagen de la patrona de la localidad que es la advocación Mariana conocida como Virgen del Espino y la Sociedad Cultural La Protectora.

AYER Y HOY**Antes**

Juana Riaran derrocha una actitud muy positiva de la vida y es muy alegre. Nos cuenta que de pequeña vivía en el campo con sus padres y 4 hermanos, quienes ayudaban en la huerta y eran felices. Se casó con un malagueño que estaba haciendo la mili en Madrid y se conocieron en una boda. Cuando él se licenció se quedó en Madrid. Tuvieron 5 hijos. Está orgullosa de su familia. Cuenta que fueron muy felices, ¡y que siguen siendo muy muy felices!

**Después****CARTA DE LA DIRECTORA**

Raquel Gutiérrez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Gracias a la llegada del sol y del buen tiempo podemos disfrutar del jardín del centro para pasear, hacer actividades en el gimnasio exterior y disfrutar de buenos momentos. ¡Como el próximo 19º aniversario del centro! Se celebrará durante la última semana de junio y, como cada año, realizaremos diversas actividades. Estaremos deseando contar con vuestra presencia y la ya tradicional paella en el jardín para residentes. Este año, además, estamos organizando el campamento intergeneracional en el centro para hijos y nietos tanto de residentes como de trabajadores que tendrá lugar la semana del 2 al 6 de septiembre. Toda la información ya ha sido remitida por correo electrónico y se están planteando las actividades que se van a desarrollar. Aprovecho también estas líneas para dar la bienvenida a tres nuevas incorporaciones al equipo de Amavir Colmenar. En primer lugar, a la Dra. Miledy Silva, que ocupará el puesto que el Dr. Arthur ha dejado para emprender nuevos retos profesionales y a quien echaremos mucho de menos. En segundo lugar, Montaña Carrasco, la nueva coordinadora de servicios generales que sustituye a Sandra, la cual también ha emprendido nuevos retos profesionales y a la que de la misma manera echaremos mucho de menos por su alegría, viveza, compromiso y profesionalidad. Por último, a Silvia Fernández, enfermera en turno de mañana. Seguiremos informando como siempre sobre todas las novedades y noticias que nos rodean. Os envío un saludo afectuoso y espero que disfrutéis de las publicaciones del centro, así como de unas merecidas vacaciones.

COSAS DE CASA

La importancia de la vitamina D

Imprescindible para la correcta formación de los huesos y los dientes, entre otras cosas.

Es una vitamina fundamental tanto para la formación de los huesos y de los dientes como para la absorción del calcio a nivel intestinal. El déficit de vitamina D puede provocar la aparición de osteoporosis y raquitismo. También, interviene en la regulación de los niveles de calcio y fósforo en sangre. Promueve su absorción intestinal a partir de los alimentos y la reabsorción de calcio a nivel renal. Participa en el desarrollo del esqueleto mediante la contribución de la formación y la mineralización ósea. Interviene en los procesos del sistema inmunológico y tiene funciones de antienvejecimiento. La manera de obtener en nuestro organismo la vitamina D es a través de la exposición a los rayos solares, los ultravioleta más concretamente, y a través del consumo de alimentos ricos en esta vitamina como la leche, el huevo, los pescados grasos, las carnes y los champiñones.



El sol es nuestro principal suministrador de vitamina D.

Todo ello, sin pasarnos, pues un exceso de vitamina D en el organismo es contraproducente ya que el intestino puede absorber demasiado calcio provocando depósitos de este mineral en tendones y órganos, desencadenando cuadros de desorientación, inapetencia, malestar general y cálculos renales.

QUIÉN ES QUIÉN

Montaña Carrasco, Coordinadora de Servicios Generales

“Se necesita poco para hacer las cosas bien, pero menos aún, para hacerlas mal”.

Edad: 55 años.

En Amavir desde: 2024.

Lo mejor de Amavir: El ambiente de trabajo.

Virtud: Ordenada.

Defecto: Muy exigente.

Aficiones: Deporte y pasear con mis perras.

Libro: El ocho.

Película: Los puentes de Madison.

Grupo de música: Vanessa Martín.

Comida favorita: Huevos fritos con chorizo.

**RECUERDOS**

Refranes sobre el verano

- A invierno lluvioso, verano caluroso.
- Abanico para el verano y si es menester para todo el año.
- Abril tronado, viene buen verano.
- Aire solano; frío en invierno, caluroso en verano.
- Al fin y al cabo, por San Juan es el verano.
- Buen tiempo en junio, verano seguro.
- Con el tiempo seguro en un día de verano, el sol conduce al viento de la mano.
- Cuando bebe el gallo, llueve en verano.
- Cuando el verano es invierno, y el invierno es verano, no se recoge ni fruto ni grano.
- Cuando el verano es invierno, y el invierno verano, nunca es buen año.

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

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 recibirla, entra en nuestra página web, en la sección de Actualidad, e inscríbete.