

# 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**

# En Amavir Getafe celebramos San Isidro

**Como otros años, disfrutamos de esta gran fiesta con nuestros residentes entre chotis, claveles y un buen picoteo.**

Un año más, en nuestra casa se celebró San Isidro. Dispuestos a pasarlo bien y disfrutar de un gran día, se preparó decoración relacionada con esta fiesta y, por supuesto, algo de picoteo que siempre nos encanta. San Isidro fue un santo madrileño que nació en el año 1082, cuando Madrid todavía era una pequeña población que con el tiempo pasó a convertirse en la capital de España. San Isidro era agricultor, pocero y tenía un gran don para localizar aguas subterráneas, por ello, este santo es festejado en el medio rural de nuestro país como patrón de los labradores todos los 15 de mayo, en las conocidas Fiestas de San Isidro de Madrid. En homenaje a este día tan especial, en Amavir Getafe nos divertimos entre claveles y chotis. Nuestros residentes pudieron disfrutar de la música mientras comían un pincho de tortilla, unas ricas empanadas, aceitunas o patatas fritas. ¡Aquí nunca decimos que no a una buena fiesta! “Cuando llegues a Madrid, chulona mía, voy a hacerte emperatriz de Lavapiés...”



Celebración de San Isidro.

# Desde Amavir, muchas felicidades a todas las madres

**Celebramos el Día de la Madre cada año con mucha ilusión.**

El primer domingo de mayo volvimos a celebrar el Día de la Madre, obsequiando a todas nuestras mamás con un clavel y un escrito conmemorativo de esta fecha. En el texto de este año, se podía leer: “Ninguna lengua es capaz de expresar la belleza y la heroicidad de una madre”. Nuestras residentes recibieron las visitas de sus familiares y muchas de ellas salieron del centro para celebrar el día. Todas, sin excepción, disfrutaron mucho con nuestros detalles y con los regalos que les trajeron sus familias, celebrando una feliz jornada de domingo.



Algunos de los detalles que recibieron por el Día de la Madre.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, entrenamiento en ABVD's, entrenamiento en actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD), estimulación sensorial, psicomotricidad, laborterapia, donde realizamos diferentes talleres de costura, pintura, repostería, etc.

#### Fisioterapia

Gerontogimnasia, circuito de rehabilitación, psicomotricidad, tratamientos individuales, fisioterapia respiratoria y electroterapia.

## SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes y miércoles de 09:30 a 13:30 y de 14:30 a 18:30 h. Los viernes de 09:30 a 13:30 h.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

11/07 Salida cultural.  
25/07 Celebración de cumpleaños.

#### Agosto

29/08 Celebración de cumpleaños.

#### Septiembre

12/09 Salida cultural.  
21/09 Día mundial del Alzheimer.  
26/09 Celebración de cumpleaños.



## HOY COMEMOS Departamento de Trabajo social

# Salmón al papillote

#### INGREDIENTES

100 g de cebolla, un pimiento verde italiano, 2 zanahorias, 200 g de salmón fresco, pimienta negra molida al gusto y 5 g de sal.

#### PREPARACIÓN

Cortamos todas las verduras en juliana. Las ponemos en un papel al horno, cortado por la mitad. Lo sazonamos con sal, vino, aceite y agua. Colocamos el salmón sobre la verdura y lo envolvemos. Lo metemos al horno durante 15 minutos, precalentado a 200 grados centígrados. ¡Y listo para disfrutar!



## CUMPLEAÑOS

#### Julio

02/07 M.ª Josefina Romero  
05/07 Antonia León  
07/07 Josefina Jiménez  
07/07 Fermina Martín  
07/07 Julián Baltasar  
08/07 Manuela González  
08/07 José Antonio Cepeda  
08/07 M.ª Isabel Varas  
09/07 Rodolfo Rodríguez  
15/07 Encarnación Martínez  
16/07 Vitaliano Arroyo  
22/07 Mariano López  
22/07 Carmen Sánchez  
25/07 Alejandra Carmen Ludeña  
28/07 Juana Fernández

#### Agosto

02/08 Amalia Sánchez  
06/08 Pilar Bonilla  
06/08 Victoria Martín  
06/08 M.ª de la Sierra Rosa  
08/08 Emiliana Miguel  
10/08 Amelia Sánchez  
14/08 Natividad Matador  
15/08 María Asunción Torres  
16/08 Adela Hidalgo  
17/08 Rosario Martín  
17/08 Rogelio López  
17/08 Gregoria Sesmero  
20/08 Antonia Zapatero  
21/08 Josefina Morgado  
21/08 Julia Martínez  
22/08 Francisca Rodríguez  
24/08 M.ª Pilar González  
25/08 Luis García  
26/08 Juan Roberto Alarcón  
27/08 María Villar  
28/08 Dolores Troyano  
28/08 María del Espino Arrabé  
31/08 José Fernández

#### Septiembre

03/09 M.ª Rosa Montero  
07/09 Regino Recuero  
08/09 Margarita Rosa Garrote  
09/09 Juan Carlos Hernández  
12/09 M.ª Pilar Fraile  
13/09 Santiago Panero  
17/09 Micaela Haro  
22/09 Francisca Rey  
22/09 M.ª Dolores Isidoro  
24/09 Cipriana Carrasco  
26/09 Fernanda Sáez  
27/09 Elena Polo  
27/09 Rafael García  
28/09 Amalia Díez

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Torre del Oro, Sevilla

Nuestra residente Irma quiere dar a conocer esta famosa torre situada en la ciudad de Sevilla, de la que guarda muchos recuerdos de su adolescencia, ya que estuvo viviendo en esta ubicación hasta los 20 años de edad, entre muchos otros lugares en los que ha vivido. Si tiene que quedarse con algo bonito de la ciudad, es con esta maravilla. Su prima vivía muy cerca de ahí y lo que más recuerda de este lugar es el ambiente que había cerca del río Guadalquivir, con las personas sentadas a la orilla del río y la alegría que se respiraba con tanta juventud junta. Allí se podía disfrutar tanto de la compañía, como de ver las barquitas por el río llenas de gente, admirando el bonito paisaje desde ellas. Además, las



Vista de Sevilla donde se aprecia la bonita Torre del Oro.

personas también se podían subir a la parte más alta de la torre para poder disfrutar de las vistas que había de la ciudad. Hoy en día, se trata de un museo y de un bonito mirador, pero esta torre ha sido testigo del comercio con las Indias y de acontecimientos históricos como la salida y llegada de la expedición de Magallanes, además de tratarse de una torre defensiva del siglo XIII, que protegía a la ciudad de las invasiones que se podían producir a través del río Guadalquivir.

**AYER Y HOY**

## Antes



## Después

Os presentamos a Ricardo Alfonso, de 76 años de edad y nacido en mayo de 1948 en Mirabel, Cáceres. Posteriormente, ha vivido en Getafe, donde formó su familia. Aquí tiene a su querida hija y dos nietas pequeñas que le llenan de energía. Ricardo fue soldador y tiene muy buenos recuerdos de su profesión. Reside en esta gran familia desde hace poco tiempo, pero lo suficiente para ser ya muy querido por todos nosotros. Es un hombre simpático, amable y muy colaborador.

**CARTA DEL DIRECTOR**

Alfredo Lobato



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Despedirme de todos ustedes no es fácil, pero ha llegado el momento de tomar un nuevo rumbo en mi carrera profesional. Las despedidas siempre son complicadas, especialmente cuando se deja atrás a tanta gente buena. Han sido más de cinco años maravillosos aquí, llenos de experiencias y aprendizajes que llevaré siempre en mi corazón. Durante este tiempo, he tenido el honor de conocer a personas increíbles, tanto entre los residentes como entre los familiares y el equipo de trabajo. Cada uno de ustedes ha dejado una huella en mi vida y me siento profundamente agradecido por la confianza que han depositado en mí y en el equipo del centro. He sido testigo de momentos de alegría, de desafíos superados juntos y de un compañerismo que rara vez se encuentra. Agradezco a los residentes por permitirme ser parte de sus vidas, a las familias por su apoyo constante y a los trabajadores por su dedicación y profesionalidad en el cuidado diario. Quiero dejar claro que tengo plena confianza en que la nueva dirección que llegue lo hará fenomenal con el apoyo de todos ustedes. El compromiso y el cariño que he visto en este centro son la base para que se siga ofreciendo una atención de calidad y humana. Me despido con el corazón lleno de gratitud y con la certeza de que los lazos que hemos construido seguirán siendo fuertes. Les deseo lo mejor a cada uno de ustedes y confío en que el centro continuará siendo un lugar de amor y cuidado para todos. Un abrazo fuerte y hasta siempre.

**COSAS DE CASA**

# No dejes para mañana las páginas que puedes leer hoy

**Para celebrar la Feria del Libro realizamos unos bonitos marcapáginas.**

El pasado mes de abril tuvo lugar la festividad del Día del Libro. Para ser más concretos, el día 23, escogido por la UNESCO como día simbólico para las letras. Tres grandes literarios fallecieron en esa fecha, tales como Garcilaso de la Vega, Miguel de Cervantes y William Shakespeare. Y qué mejor que darle la importancia que se merece a un hábito tan bonito como la lectura, fuente de desconexión, inspiración e imaginación. Por ello, en nuestra casa, decidimos realizar un taller de marcapáginas en compañía de nuestros residentes y usuarios de centro de día. Escogimos unos diseños alegres y primaverales, los cuales entregamos a nuestros mayores para que los pintaran a su gusto. Una vez los terminaron, los plastificamos, decoramos y colocamos una original frase que invitase a la lectura. ¡Si quieras aventura, lánzate a la lectura!



Algunos de los marcapáginas que se realizaron.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Rocío Valdivia, recepcionista

**“Me gusta recibir a la gente con una sonrisa”.**

**Edad:** 42 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** La sonrisa de los residentes.

**Virtud:** Resiliencia.

**Defecto:** Demasiado sensible y temperamental.

**Aficiones:** El mundo de las experiencias cercanas a la muerte. Pintar y aprender a tocar el piano.

**Libro:** Las cinco invitaciones de Frank Ostaseski.

**Película:** El club de los poetas muertos y Si el zapato asusta.

**Grupo de música:** Duduk Meditation, Memories of caucasus y Armenian Flute.

**Comida favorita:** El ceviche picante y el marisco.

**RECUERDOS**

## Las fiestas de Candeleda

Nuestro residente Miguel Rodríguez recuerda con mucha alegría y emoción los años vividos en Candeleda, un precioso pueblo de Ávila, en el que cada año, disfrutaba con su mujer M.<sup>a</sup> Inés, sus hijas y sus nietos, de las fiestas. Estas giran en torno a la patrona del pueblo, Nuestra Señora de Chilla. Durante la procesión se vestían con flores, llevaban ofrendas a la Virgen y los más devotos ofrecían dinero para llevar los banzos. Una de las cosas que recuerda con mayor entusiasmo son los paseos que se daba en bicicleta cuando era joven, recorriendo Candeleda.

# 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.