

# 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

# Una Feria de Abril inolvidable en Amavir La Gavia

**Que la alegría continúe inundando nuestros corazones**

En el mes de abril La Gavia vivió una jornada cargada de alegría y tradición al celebrar nuestra propia versión de la famosa Feria de Abril. Los residentes y el personal se sumergieron en una atmósfera festiva llena de color, música y diversión, que dejó una huella imborrable en todos los presentes. Una de las actividades más esperadas fue el tradicional juego de bingo, que se convirtió en el centro de atención durante la tarde. Los residentes se agruparon alrededor de las mesas con sus cartones de bingo en mano, listos para poner a prueba su suerte. Los gritos de emoción resonaban en el salón cada vez que alguien cantaba línea o bingo, y la competencia amistosa añadió un toque de emoción al ambiente. Pero la verdadera estrella de la fiesta fue el rebujito, la bebida típica de la feria. El rebujito, mezcla de vino fino y gaseosa, fue el compañero perfecto para elevar el espíritu festivo de todos. Los rostros se iluminaban y las risas fluían, creando momentos de felicidad compartida. La Feria de Abril no solo fue una celebración de la cultura española, sino también una muestra del espíritu de comunidad y la vitalidad que caracterizan a esta residencia. En un día lleno de recuerdos compartidos y nuevas experiencias, los residentes y el personal forjaron lazos más fuertes y crearon memorias que perdurarán en el tiempo.



¡Así de bien se lo pasaron nuestros mayores!

## Celebramos el Día de la Tortilla

**Una tradición vallecana acogida con éxito por toda la familia Amavir La Gavia.**

Es tradición en Vallecas celebrar el día de la tortilla el 25 de abril, día de San Marcos. En las tahonas de la zona se suele hornear un pan especial para esta ocasión llamado libreta, con forma circular. Tuvimos la suerte de que alguno de nuestros familiares nos trajese auténticos bocadillos de tortilla vallecanos. Para conmemorar este día propusimos a nuestros residentes y familiares la realización de un gran picnic en el que cada uno aportara lo que quisiera. El plato estrella, por supuesto, fue la tortilla. Tortillas de patata normales, con trufa, con chistorra, con chorizo, con calabacín... ¡de todo tipo! Sentados alrededor de una gran mesa pasamos una tarde maravillosa.



No dejamos nada en el plato.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia ocupacional

Rehabilitación funcional, estimulación cognitiva, reeducación en AVDs, psicomotricidad y estimulación sensorial.

Fisioterapia

Rehabilitación funcional, psicomotricidad, rehabilitación de patología aguda, movilizaciones, reeducación de la marcha y equilibrio y paseos.

Psicología

Estimulación cognitiva, orientación a la realidad, reminiscencia, intervención psicoafectiva/duelo, gestión alteraciones de conducta, grupo de encuentro [en proceso de formación del grupo] y estimulación sensorial.

Animación sociocultural

Ergoterapia, bingo, talleres, eventos, bailes, conciertos, paseos, actividades de ocio y tiempo libre e integración en el entorno.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Celebración de las fiestas de San Fermín.  
Día mundial de la alegría.  
Cumpleaños del mes.  
Fiesta de los abuelos.

Agosto

Fiesta de la Paloma.  
Día de la fotografía.  
Cumpleaños del mes.

Septiembre

Campamento intergeneracional.  
Taller de bienvenida al otoño.  
Día Internacional del chocolate.  
Día mundial del Alzheimer.  
Cumpleaños del mes.

SERVICIOS

Servicio religioso

Eucaristía semanal y atención espiritual.

Peluquería

Infórmese en recepción de los horarios y disponibilidad.

Podología

Infórmese en recepción de los horarios y disponibilidad.

CUMPLEAÑOS



Julio

- 13/07 Joaquín Parra
- 13/07 Federica Tendero
- 16/07 Carmen Feliciano
- 24/07 Manuel Chico
- 27/07 Crispula Frutos
- 29/07 Luis Martín

Agosto

- 11/08 Nieves González
- 11/08 Emilia Robles
- 12/08 María Dolores Hernández
- 12/08 Isidra Sierra
- 19/08 Juan Carlos Alonso
- 22/08 Sebastián Martínez
- 22/08 María Luisa Valverde
- 22/08 Román Alarcón
- 25/08 María Luisa Sanmilla

Septiembre

- 02/09 Isidora Gómez
- 02/09 Margarita Mascaró
- 12/08 Miguel Fe
- 13/09 Tomasa Ruiz
- 18/09 Rosa Ramírez
- 24/09 Lorenza Novalbos
- 27/09 Pilar Collado
- 28/09 Pilar Fernández

HOY COMEMOS Dolores Casado

Croquetas de jamón

INGREDIENTES

6 cucharadas de harina, 1 litro de leche, jamón serrano, huevo, pan rallado y aceite.

PREPARACIÓN

Añadimos harina en una sartén grande y la doramos. Después, el jamón y removemos. Echamos la leche del tiempo hasta que se nos queda una masa más o menos espesa. Dejamos reposar para que se enfríe. Una vez fría, cogemos un poco de masa y con ayuda de harina damos forma, rebozamos en huevo y después en pan rallado. ¡Y ya! Ahora solo queda freírlas y disfrutar.





SECRETOS DE MI TIERRA



Una bonita vista del pueblo de Sabiote.

Sabiote, Jaén

Un pueblo situado cerca de la Sierra de Cazorla y a 32 kilómetros de la capital, próximo a los pueblos de alrededor como Úbeda, Linares y Torreperogil. Sabiote cuenta con varias tradiciones. Una de las más antiguas corresponde a las matanzas que se hacían entonces, donde predominaba, y era su especialidad, el choricillo y el picadillo con un buen vino de la tierra. Ni que decir del elemento de la cocina más cotizado hoy en día, el aceite de Jaén. En Sabiote predominan los guisos como los

andrajos, ajo harina o las migas de pan. En la elaboración de los andrajos, guiso de cuchara tradicional, con la masa sobrante se hacen unas tortillas sin huevo. Y para terminar de hablar de la gastronomía, se finaliza con unas tortas de chocolate que ofrecen las panaderías y cooperativas de pan durante todas las épocas del año. Es famoso por las Fiestas del Medievo que se realizan en el castillo del pueblo durante los tres días del primer fin de semana de mayo. Pero para Teresa, residente de Amavir La Gavia, lo importante es la Iglesia Parroquial de San Pedro, reedificada en pleno Siglo de Oro con un estilo gótico.

AYER Y HOY



Antes

Rosa Villa nació en Puerta del Ángel en el año 1932. Su cara os resultará conocida, puesto que es la mitad del dúo dinámico de las hermanas Villa. Cuando estalló la guerra se fue a Denia y después se volvió a Madrid en un tren de mercancía de gallinas. Tiempos duros pero que recuerda con mucho cariño. Le encanta la paella y para ella, lo más importante siempre ha sido Julián.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

María Vázquez Sequeiros



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Casi sin darnos cuenta ha llegado el verano a Amavir. En este tiempo los días son más largos, las actividades al aire libre van cobrando protagonismo y también prepararemos alguna sorpresa que nos traiga aire fresco a las vidas de todos. En nuestro quehacer diario, que no es otro que cuidar de nuestros usuarios, queremos llenar cada momento de valor, porque nos apasiona nuestra profesión y por el gran respeto que sentimos hacía todos ustedes y sus familias. Es para nosotros una gran satisfacción poder contar con todos, mayores y jóvenes, en las actividades conjuntas que realizamos en el centro, ya sea una fiesta de cumpleaños, un taller de manualidades o una jornada Amavir en Familia. Esto es así porque entendemos que es en esos momentos en donde el intercambio pone un broche de oro a la labor diaria que realizamos con todos nuestros mayores. Y es que entendemos que esa es la mejor forma de poder conocer a nuestros residentes y así poder ayudarles en todo aquello que esté en nuestra mano. Por último, un agradecimiento a todos ustedes por confiar en Amavir para el cuidado de sus mayores. En nombre de todo el equipo de la residencia, les deseamos un muy feliz verano a todos.

COSAS DE CASA

# Llega la innovación y la tecnología a Amavir La Gavia

## Nuevas herramientas de trabajo en forma de tecnología.

Creo que nadie hubiera pensado cuando empezaron a crearse las residencias de mayores que pudiéramos llegar a generar espacios inmersivos en una habitación y trasladarnos a cualquier pueblo, bucear con delfines o subir a una montaña rusa. De la misma manera, tampoco pensarían que llegaríamos a hacer terapias de estimulación cognitiva a través de proyectores interactivos donde podemos descubrir el fondo marino, explotar globos o realizar ejercicios de cálculo. Tampoco crear espacios a través de carros multisensoriales compuestos por proyectores, música, equipos de aromaterapia, agua... Pero mucho menos creerían que a través de una maquina pudiésemos evaluar el riesgo de caídas, la postura o las reacciones de equilibrio de nuestros residentes. Ahora mismo en Amavir La Gavia contamos con todo esto y somos lo que nunca imaginamos que pudiéramos llegar a ser.



Trabajando la atención jugando a atrapar al topo.

QUIÉN ES QUIÉN

## M.ª Carmen Crujera, gerocultora

### La alegría de la huerta.

- Edad:** 30 años.
- En Amavir desde:** 2022.
- Lo mejor de Amavir:** Los residentes.
- Virtud:** La alegría.
- Defecto:** La impulsividad.
- Aficiones:** Pasar tiempo en familia y con los animales.
- Libro:** El niño del pijama de rayas.
- Película:** El diario de Noa.
- Grupo de música:** El barrio.
- Comida favorita:** Paella.



RECUERDOS

## Las chicas del cable

Pilar Fernández nos cuenta que trabajó durante 7 años “enganchada” a un cable. Tiene muchas anécdotas de esos años como, por ejemplo, que en Nochebuena se caía el panel de llamadas (en aquella época solo se podía felicitar por teléfono pero no estaban preparados para el gran volumen de llamadas). ¡Y además era muy complicado! Para Chinchón necesitabas 3 pinzas. Ha hecho alguna que otra trastada con las llamadas. Reconoce que no siempre llegaban las llamadas a su destino. Entre risas, recuerda estas anécdotas porque se lo ha pasado muy bien en aquel trabajo.



# 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

**JORNADAS AMAVIR**

VI JORNADA AMAVIR MADRID  
14 JUNIO 2024 - CAIXAFORUM

**EL OPTIMISMO  
COMO ANTÍDOTO**  
PARA UNA SOCIEDAD  
CAMBIANTE Y COMPLEJA

**JAVIER URRA**  
**LARY LEÓN**

**901 30 20 10**  
**jornadas@amavir.es**  
**www.amavir.es**

**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 Urrea, 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