

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).



Centro con plazas
concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Toma que toma, celebrando la vida con arte en Amavir Nuestra Casa

Susana Moreno llena la sala del centro de día disfrutando al ritmo de las mejores coplas flamencas.

Así de bien lo pasamos en las fiestas de nuestro centro, y es que fue una pasada celebrar la feria con tanto arte, simpatía y diversión a cargo de nuestra querida artista y ya gran amiga Susana Moreno. Teníamos ganas de divertirnos y así fue. La verdad es que nuestros residentes disfrutaron mucho, tanto como nuestros compañeros que se animaron a cantar y bailar con mucho arte gracias a montones de canciones y títulos de hoy y de siempre. La auxiliar Raquel Vázquez y la fisioterapeuta Laura Muñoz se convirtieron en Raquel “la vasca flamenca” y Laura “la sevillana de Leganés” para darlo todo con unas sevillanas que quitaban “el sentido”. También, nuestra querida gobernanta Pilar Moriche, se hizo un hueco llevando por bandera su Zafra natal para llevar el arte al top de este festival. Nuestros residentes estaban encantados disfrutando con el arte improvisado de sus queridas trabajadoras. Y es que en Amavir Nuestra Casa hay mucho arte, pero sobre todo hay cariño, diversión y buen ambiente para colmar de una atención única y personal a nuestros mayores y usuarios del CD que, sin duda, son el broche de oro de todo lo que preparamos con tanto cariño para que lo pasen así de bien. ¡Olé por todos! Pasen y bailen en Amavir Nuestra Casa.



Como muestra un botón: Amavir Nuestra Casa se llena de arte y diversión, ¡gracias chicas!

El Día del Libro

Actividad intergeneracional para este día tan especial.

Con motivo de la celebración del Día del Libro recibimos la visita del Colegio Miguel Delibes. Pasaron con nosotros la mañana leyendo libros donados por la hija de una de nuestras usuarias del centro de día. Tras la lectura nos ayudaron a convertirnos en escritores redactando junto a nosotros relatos cortos. Nos contagiaron con su alegría y nos hicieron recordar historias y cuentos que guardábamos en nuestra memoria. Estos encuentros con jóvenes nos hacen disfrutar y nos aportan entusiasmo al ver que se interesan por lo que tenemos que contar sobre nuestra juventud y sobre experiencias pasadas que a menudo son realmente curiosas para ellos.



Nuestros amiguitos de 5º de Educación Primaria del CEIP Miguel Delibes disfrutando de la lectura.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Psicomotricidad, rehabilitación funcional, rehabilitación de patología aguda, reeducación de la marcha y equilibrio y movilizaciones pasivas.

Terapia ocupacional

Entrenamiento y rehabilitación en ABVD’s y AIVD’s, movilizaciones pasivas, rehabilitación funcional y estimulación cognitiva.

Psicología

Tratamiento de alteraciones conductuales y emocionales, estimulación multisensorial, estimulación cognitiva, apoyo familiar y valoraciones psicológicas.

Animación sociocultural

Ergoterapia, intervención con la música, ludoterapia, actividades de ocio y tiempo libre, cine, juegos variados, conferencias “Los viernes de la residencia”, taller de actualidad, excursiones, fiestas, celebraciones y actuaciones, etc.

SERVICIOS

Peluquería

Martes a viernes de 09:00 a 13:00 h.

Podología

Mensualmente de 10:00 a 19:00 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

01/07 Día Mundial de la Sonrisa.
04/07, 11/07, 18/07 y 25/07 Salida a la piscina municipal de Collado Villalba.
30/07 Celebración de los cumpleaños del mes.

Agosto

01/08, 08/08, 15/08, 22/08 y 29/08 Salida a la piscina municipal de Collado Villalba.

Septiembre

13/09 y 20/09 Conferencia de la Fundación Esther Koplowitz.
27/09 Celebración de los cumpleaños del mes.



CUMPLEAÑOS

Julio

01/07 César Fernández
07/07 Félix Sicilia
09/07 Isabel Sánchez
12/07 Iuliana Macovei
12/07 María Marquina
15/07 Leandro Muñoz
15/07 Dolores López
15/07 María Josefa Sánchez-Herrera
16/07 Fernando Pérez
17/07 Rosa Manjón
18/07 Esperanza Barrionuevo
19/07 Carmela Gimeno
21/07 María Guerrero
23/07 Paulina Sabina
27/07 Amalia García
29/07 Isabel Gutiérrez

Agosto

02/08 Felisa Matellano
04/08 Encarnación García
04/08 M.ª Auxiliadora Álvarez
04/08 Tomás Belinchón
04/08 Rosa Moya
05/08 M.ª Nieves López
06/08 Brigitte Gross
07/08 Carmen Arriero
10/08 Francisca de Frutos
10/08 Diosdada Álvarez
15/08 Soledad Álvarez
15/08 M.ª Asunción Gema Bello
16/08 Ignacia Rodríguez
16/08 Rosario Sánchez
17/08 Fernando López
20/08 Felicidad Cano
20/08 Josefa Pérez
21/08 Catalina Emilia Figueroa
22/08 Milagros González
26/08 M.ª Luisa Delgado
29/08 Carmen Baena
21/08 Nieves Manteca

Septiembre

03/09 Daniel Goas
03/09 Mercedes Hernández
09/09 Natividad Bravo
11/09 José Campos
12/09 Macedonia Álvarez
13/09 Loreto Rueda
14/09 Lisarda Álvarez
14/09 Ángeles Aragoneses
15/09 Francisca López
18/09 Juana García
21/09 Antonio José Navarro
21/09 Julio Alberto Sánchez
24/09 Manuela Tamayo
15/09 Milagros Fernández
29/09 Encarnación Díaz
29/09 Pilar González

HOY COMEMOS Carmen Arroyo

Boloñesa italiana

INGREDIENTES

Pasta, cebolla, aceite de oliva, carne picada de ternera, tomate, queso, albahaca y sal.

PREPARACIÓN

Hervimos la pasta añadiendo sal y laurel, después retiramos el exceso de agua. Para la salsa ponemos cebolla muy picadita en una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio y cuando esté melosa añadimos la carne picada de ternera, después el tomate rayado para cocinarlo a fuego lento y que espese la salsa. Se sala al gusto y se acompaña de queso fundido con albahaca encima de la pasta para degustar un delicioso plato italiano.



SECRETOS DE MI TIERRA

Conociendo más a nuestra querida Ángela

Ángeles Cantos Leyva, quien prefiere que la llamen Ángela, nació en Jerez de la Frontera hace 67 años. Desde pequeña fue a una escuela de danza para aprender sevillanas puesto que le encanta bailar y además se le da muy bien. Pasó toda su juventud en la ciudad donde nació. Tenía muchos amigos y disfrutaban en la playa del Puerto de Santa María donde se comían unos pescaitos fritos buenísimos, iban juntos a la feria y además la discoteca no podía faltar porque era muy juerguista, pero siempre divirtiéndose sanamente. Estudió magisterio y daba clases a niños de primaria de forma particular, le gustaba enseñar y tenía mucha paciencia. Conoció a su futuro esposo cuando estaba preparando las oposiciones. Él fue su profesor de matemáticas, hace cuarenta y un años de ese encuentro y siguen juntos. Vive en Villalba, le gusta venir al centro de día ya que cree que



Ángela disfruta cada día que viene al centro de día.

ha sido muy buena la decisión. Ha hecho amigas y le gusta pasear con ellas por los jardines.

AYER Y HOY



Antes

Doña Mercedes García de Paredes, natural de Madrid, tiene 96 años. Ella trabajó de secretaria hasta que se casó. Conoció a su marido en Portugal ya que él era portugués. Vivieron 55 años en Lisboa junto con su hija Mercedes. Tiene tres chihuahuas. Es una mujer encantadora, participativa y siempre tiene una sonrisa para alegrarnos el día. Con esta actitud que tiene es muy querida en el centro y sus compañeras y las trabajadoras la quieren mucho.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Jéssica Pérez Sánchez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Os saludo como la gran familia en la que nos hemos convertido con el paso del tiempo gracias al cariño de nuestra convivencia cotidiana. Esta relación genera vínculos afectivos gracias a la participación, según vuestras posibilidades, que contribuye a alegrar el día a día del corazón de nuestro centro; nuestros mayores. Gracias a todo ello se ha gestado una fantástica iniciativa al servicio de toda la comunidad de Amavir Nuestra Casa. En la entrada de nuestra sala de visitas te recibirá un gran camino rosado y un mural con el bonito lema “El camino es la lectura” junto con una gran mesa con libros provenientes de varias donaciones como la Fundación Esther Koplowitz y otras anónimas que han colaborado. Anímate a transitar este camino con tu familiar mientras leéis juntos e imagináis mundos de fantasía que gracias a la lectura es posible compartir. Nuestros mayores ya están utilizando la biblioteca y participando en esta propuesta de forma espontánea, generando aficiones que favorecen comentarios y recomendaciones tan ricas que más que lectores parecen críticos literarios. Mercedes Moreno, residente de la 2ª planta, nos recomienda el libro de M.ª Teresa Campos con entrevistas a personajes célebres. También, Emilia Marugán está leyendo la biografía de nuestra querida reina emérita Sofía, o Catalina Figueroa compañera del centro de día se anima con la biografía de Joselito, ilustrada con montones de recuerdos de su trayectoria. Seguro que te estás animando a visitar nuestra biblioteca caminando por el maravilloso camino de la lectura, ¡montones de títulos te esperan! Como siempre, un abrazo y gran agradecimiento por formar parte de Amavir Nuestra Casa.

COSAS DE CASA

Las salidas nos llenan de vida

Una experiencia auténtica entre técnicos de HP y técnicos de la vida misma, como lo son nuestros mayores.

Qué estupenda jornada han vivido algunos de nuestros residentes y usuarios del centro de día de Amavir Nuestra Casa de la mano de la asociación “Adopta un abuelo” en la que han acudido a conocer la gran empresa informática HP en su sede de Las Rozas, Madrid. Los trabajadores les recibieron muy amablemente para llevar a cabo un taller interactivo en el que la participación, la comunicación y el cariño fomentaron vínculos muy enriquecedores para todos los asistentes. Aunque el objetivo fue facilitar el aprendizaje del uso y manejo de los dispositivos Smartphones, a los que nuestros mayores se asoman con cierto respeto (por no decir claramente miedo), finalmente se logró con creces que se convirtieran en unos auténticos abuelos hackers con título y todo. Aprendieron cosas como instalar WhatsApp u otra app, buscar contactos, agregar nuevos desde un chat, enviar mensajes de texto o voz, fotos o vídeos, reenviar mensajes, hacer llamadas o vídeollamadas, crear chats grupa-



En HP Las Rozas con los voluntarios técnicos que tanto nos enseñaron.

les y compartir contenidos. Por si te lo perdiste, queremos poner a tu disposición el manual para que practiques todo esto y mucho más.

QUIÉN ES QUIÉN

Raquel Díez, técnico en cuidados auxiliares de enfermería

Raquel es una persona cercana, responsable y amable, llena de vida y buena voluntad para ayudar y apoyar a los residentes en todo lo que necesitan.

Edad: 43 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Residentes y compañeros, también las oportunidades de formación.

Virtud: Responsable, optimista y respetuosa.

Defecto: Algo impaciente y un poco cabezota.

Aficiones: Cocina, música, cine español y deporte.

Libro: Cien años de soledad de Gabriel G.^a Márquez.

Película: Titanic.

Grupo de música: Melendi.

Comida favorita: Comida tradicional asturiana como fabada y cachopo.



RECUERDOS

Maribel, una residente muy activa y alegre

Nuestra querida Maribel lleva con nosotros desde 2006. Esta guapa madrileña nos cuenta que su padre trabajaba en la embajada inglesa y fue muy feliz de niña. Conoció a su marido en el colegio y tuvieron 5 hijos. La pareja disfrutó mucho de los viajes y las vacaciones en Marbella. Ella no trabajó ya que su marido fue empresario y tuvo negocios como una lavandería y una residencia. Ella es muy optimista y alegre, además es muy activa, va a la piscina climatizada cada día ya que le encanta el agua y disfrutar de la vida tanto como lo ha hecho siempre.

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.