

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**

Excursión a los lagos de Caraquiz

Conociendo nuestro entorno.

Con motivo de diferentes celebraciones como el Día del Deporte el pasado 6 de abril, el de la salud el 7 de abril y el de las aves migratorias el 11 de mayo, desde nuestro centro quisimos hacer salidas especiales. En relación con esta última, para concienciar de los beneficios que tienen las actividades en la naturaleza, y de paso, conocer un poco más acerca de las aves que habitan en nuestro entorno, realizamos una salida a los lagos de Caraquiz, situados en una urbanización del pueblo de Uceda. Por la mañana se aprovechó para activar el cuerpo a través de actividades que se realizaron al aire libre. Una vez finalizadas, y bien merecido, se preparó un picnic con toda la comida y las bebidas que se habían traído para la ocasión. Tras nuestro pequeño descanso, nos dispusimos a ir todos juntos a tomar un café a un bar que había cerca del parque y disfrutar un poco del paisaje que nos rodeaba. Antes de irnos, ya bien descansados de todo el trote de la mañana, nos acercamos a los lagos por la pasarela de madera para dar de comer a los patos y cisnes que se encontraban en el lugar. Agotados después de disfrutar de todo el día, volvimos a nuestra casa tan felices y contentos.



Y que no falte un buen picnic.

La primavera la sangre altera

Decorando nuestro pequeño patio.

El pasado mes de mayo, con el buen tiempo que hizo, decidimos volver a redecorar el patio interior de la residencia para darle algo más de color. Entre los residentes y los profesionales del centro de Patones, dedicamos un mañana entero a comprar las plantas en el vivero de Talamanca. Indecisos por todas las flores que veíamos, acabamos llevándonos unas cuantas cajas de diferentes plantas para nuestra casa. Por la tarde, aprovechando que no pegaba tanto el sol, distribuimos y trasplantamos cada una de las flores a los maceteros. Después de un duro trabajo, nos regocijamos todos juntos con unos refrescos, admirando nuestra gran obra de arte.



Los jardines flotantes de Patones.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Tratamientos rehabilitadores, gerontogimnasia, reeducación de la marcha, tratamientos individualizados según patologías, electroterapia, movilizaciones en cama y programa de paseos en planta.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, psicomotricidad, estimulación sensorial, rehabilitación funcional, laborterapia, entrenamiento ABVD (apoyo y estimulación en comedores), movilizaciones pasivas y estimulación sensorial en planta de mayor dependencia.

Psicología

Estimulación cognitiva en deterioro cognitivo, atención individualizada y grupal en trastornos psicoafectivos, resolución de conflictos en la convivencia, estimulación sensorial, estimulación cognitiva grupo sin deterioro cognitivo y coordinadora de centro de día.

Animación sociocultural

Bingo semanal, excursiones, celebración mensual de cumpleaños, organización de fiestas populares y actuaciones, cine fórum, coordinación con Ayuntamiento del programa intergeneracional, actividades indirecta semanales, quincenales y mensuales.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Terapia con perros.
Cine de barrio.
Taller de Salud y bienestar.
Salida a tomar el vermué.
Salida al mercadillo de Torrelaguna.

Bingo especial.

Celebración de cumpleaños.
Salida a la piscina de Uceda.

Agosto

Zarzuela.
Terapia con perros.
Taller de cocina.
Salida al mercadillo de Torrelaguna.
Salida a tomar el vermué.
Taller de salud y bienestar.
Bingo especial.
Celebración de cumpleaños.

Septiembre

Cine de barrio.
Terapia con perros.
Zarzuela.
Salida a Torremocha.
Taller de salud y bienestar.
Salida a tomar el vermué.
Salida al mercadillo de Torrelaguna.
Bingo especial.
Celebración de cumpleaños.

CUMPLEAÑOS

Julio

11/07 Antonia de José Alcalde
11/07 Juana Melones
13/07 Luisa Hidalgo
14/07 Julio José Alonso
17/07 Carmen Mateo
18/07 Eugenia Escribano
31/07 Carmen Barbero

Agosto

02/08 M.ª Paz Herero
04/08 Simona Ramos
05/08 Isabel González
05/08 Juan Muñoz
06/08 Alfonsa Nieto
07/08 Cayetana Martínez
13/08 Julián Sagaz
14/08 Antonio Muros
19/08 M.ª Luisa Cabellos
22/08 M.ª de la Cruz Fuentes
22/08 M.ª Josefina Calzado
22/08 Lorenzo Lozano
24/08 Manuela Zapatero
28/08 Francisca Picón

Septiembre

03/09 M.ª Carmen Patiño
09/09 Francisca Haba
15/09 Emilia Ibáñez
18/09 Anita Amez
23/09 Vicenta Chacón
27/09 Luisa M.ª del Carmen García
28/09 Ángel Hernán Ojeda

SERVICIOS

Peluquería

Todos los viernes de 10:00 a 15:00 h. Cambiará al jueves si se planifica salida para el viernes.

Podología

Una vez al mes, ampliable si existe mayor necesidad de los usuarios.

Eucaristía

Visita del sacerdote los viernes a las 18:00 h.

Servicio de etiquetado

Sistema de termosellado. El coste es el siguiente: 25 Etiquetas 23 €. 50 etiquetas 45 €. 100 etiquetas 90 €.

Asesoramiento

En material clínico y geriátrico (andador, silla de ruedas, etc.) para adquisiciones o alquiler.

Revisiones

Odontológicas gratuitas, que nos ofrece Resvitae.

Servicio de acompañamiento personal

Según la normativa del Sistema Público de Salud, los mayores que tengan citas a especialistas han de ir acompañados en las ambulancias por alguien, siendo los familiares los responsables de dichos acompañamientos. El centro entiende que en ocasiones los familiares no pueden llevar a cabo los mismos, poniendo a su disposición los servicios de una empresa especializada.

HOY COMEMOS M.ª Teresa

Codornices encebolladas

INGREDIENTES

Codornices, sal, cebollas, ajos, 1 hoja de laurel, 6 cucharadas de aceite, pimienta negra en grano, perejil, 1 vaso de coñac y 1 vaso de agua.

PREPARACIÓN

Picamos la cebolla y los ajos y sofreímos. Una vez limpias las codornices, salpimentamos y vamos rehogando con el sofrito. Cuando estén doradas, añadimos el vaso de coñac, pimienta, laurel, perejil y la sal. Dejamos cocer un poco y echamos un vaso de agua. Cocemos a fuego lento hasta que estén tiernas, con poco caldo para que queden más jugosas.



SECRETOS DE MI TIERRA

Ferreras del Puerto

Felisa Álvarez García vive aquí, en Amavir Patones desde mayo de 2023. Nos cuenta que nació hace 95 años en un pequeño pueblo de la provincia de León, situado en el Valle de Valdetuejar. La localidad de Ferreras del Puerto tiene unos 10 vecinos en la actualidad ya que, como nos cuenta Felisa, la gente joven emigra. A los 10 años se marchó a Málaga con las monjas y allí se formó y estudió para ser auxiliar de enfermería, donde ejercería más adelante en Madrid. Felisa recuerda que, en la escuela de Ferreras del Puerto, todo el alumnado estaba junto en una clase. Ella describe el pupitre, cómo escribían con pluma de tintero y cómo en su casa estaba la enciclopedia Álvaro. Además, a ella le gustaban mucho las ma-



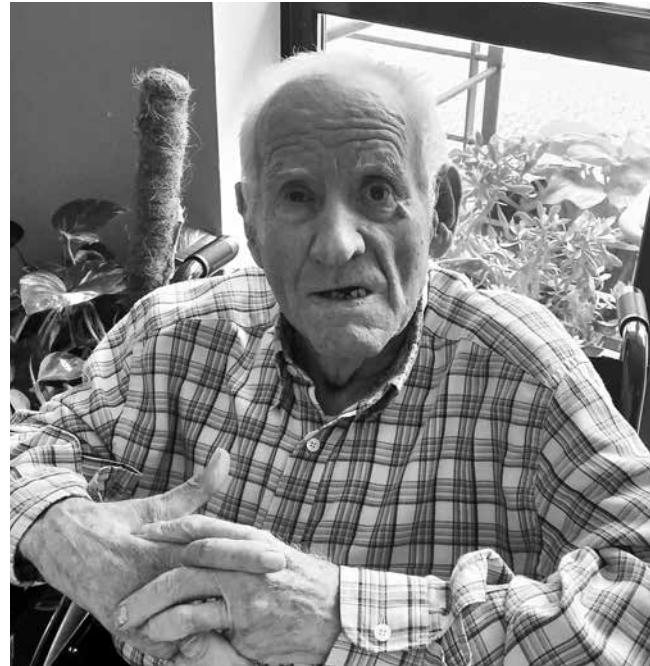
Imagen de la localidad leonesa.

temáticas. No tenían juguetes y hacían columpios con sogas. Se divertían jugando al corro, al castro, a la comba, a la bolera (que los bolos eran de media luna), a las tabas, etc. Su padre trabajaba en la mina, zona rica en carbón. Además, allí se cultivaba cereales, hortalizas, legumbres y pastos para la cría de ganado lanar, cabrío y vacuno. Las fiestas se celebran el 17 de enero, por San Antonio. Felisa recuerda el disfrute en el baile y en la comida familiar.

AYER Y HOY

Antes

Lorenzo Lozano Toquero, 79 años, nació en Torrelaguna. Forma parte de Amavir Patones desde noviembre de 2023. Trabajaba en una fábrica de escayola y se jubiló anticipadamente. Ocupó su tiempo cuidando la huerta y sus olivos. Disfrutaba obsequiando a sus amigos con tomates al quedar con ellos para tomar un vino y charlar. Lorenzo y Leo, su mujer, han disfrutado de buenos viajes desde la Asociación Sta. M.^a Magdalena de Torrelaguna. Buena persona, sociable y generoso.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Paloma Martín Jiménez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

El otro día escuché hablar sobre los cuidados en el final de la vida y esto me hizo reflexionar. Qué importante es garantizar una buena vida y decidir sobre ella, pero no nos paramos a pensar el cómo nos gustaría morir. ¿Qué quiero que se haga? ¿Qué me gustaría que hicieran por mí? Inquietud que, confesaré, me encogió el corazón y generó un diálogo interno que me gustaría compartir. El final de la vida es un tema delicado y controvertido. Nadie habla de ello. Es un tema anclado en el inconsciente colectivo a pesar de que todos reconocemos la importancia que tienen las voluntades anticipadas o el conocer las preferencias. Como sociedad, debemos reducir este silencio y empezar a poner más atención en la persona. En su esencia íntima, su cultura, gustos y creencias. Sus valores y sentimientos al respecto. En el caso de los mayores, no debemos dar por hecho que, aunque tienen muchos años y han pasado experiencias, están preparados. Ellos también tienen miedos y preocupaciones. A cualquier edad debe ser un proceso con sentido, compartido, acompañado y adaptado. Recomiendo la lectura del tercer cuadernillo editado por el Comité de Bioética Asistencial de Amavir. Ética y acompañamiento en el final de la vida como parte de la cultura ética de las residencias. Y os invito a reflexionar y conversar sobre el final de la vida con vuestro entorno. Tener la oportunidad de elegir, especificar detalles o deseos ayudará a aligerar la carga, la voluntad de la persona debe ser la que hable por ella. No dudéis en trasladarme cualquier inquietud al respecto. Nuestra misión es el cuidado integral y morir es parte de vivir.

COSAS DE CASA

Comisión de menús

Porque su opinión nos importa.

Desde hace ya un tiempo a cada cambio de temporada y de menú, nos reunimos con nuestro consejo de residentes, el cual da voz al conjunto total de los usuarios del centro aportando sus opiniones, y son ellos quienes deciden entre las diferentes opciones los platos que se van a servir la siguiente temporada. En esas reuniones también nos acompaña la responsable de cocina, ya que es fundamental que todos escuchemos sus necesidades para mejorar día a día y así también puede transmitir a todo su equipo cuáles son los gustos de nuestros residentes. En estas reuniones que realizamos una vez al mes, repasamos qué tal han ido las comidas, vemos cada grupo de alimentos como son las verduras, legumbres, carnes, pesca-



Porque su opinión nos importa.

dos, sopas, cremas, postres, etc.... También, aprovechamos para informarles de los días y menús especiales que se van a incorporar ese mes. Todos los meses tenemos una buena excusa para comer algo fuera de lo habitual. Ellos nos dan su opinión, en ocasiones habrá algún punto a mejorar, pero en general estamos muy orgullosos de decir que la opinión de nuestros residentes es que comen muy bien y los platos están bien elaborados.

QUIÉN ES QUIÉN

Iván Boston, técnico de mantenimiento

“Siempre le verás andando de un lado para otro con el pinganillo”.

Edad: 52 años.

En Amavir desde: 2017.

Lo mejor de Amavir: Mis compañeras, me dan mucha vida.

Virtud: Con él nunca te va a faltar de nada.

Defecto: A veces es muy gruñón.

Aficiones: Los coches, pasear a mi perro Russo, trastear con las herramientas y máquinas, conducir y viajar.

Libro: El maestro y Margarita.

Película: La milla verde.

Grupo de música: La de mi época, hoy en día ya no hace música como la de antes.

Comida favorita: Borsch.

**RECUERDOS**

Teléfono fijo de disco

¿Recuerdas aquel teléfono de toda la vida? Ese que estaba colgado en la cocina de tu abuela, beige o negro, con un disco giratorio en medio donde tardabas un buen rato hasta que marcabas el número de tus amigos. Es mucho lo que ha cambiado respecto a los móviles actuales, de esos que todos llevamos en el bolsillo. ¿Quién nos iba a decir que se podría llegar a sacar de casa e incluso saber quién te está llamando? Pensad en la cantidad de jóvenes que no sabrán ni marcar con aquella ruleta, por eso el teléfono de rue- da queda en nuestros recuerdos.

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.