

## 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**

# Campamentos Intergeneracionales

**Otro verano en el que los más mayores disfrutaron junto con los más pequeños.**

Con la inminente llegada de las vacaciones de verano, nos complace anunciar el regreso de los Campamentos Intergeneracionales a nuestro centro. Iniciativa que ya hemos llevado a cabo otros años y donde los más pequeños de la casa pueden disfrutar de una semana en el centro con nuestros mayores. Para esos días, se organiza una programación especial donde ambas partes pueden disfrutar de cada rato en compañía, realizando diferentes actividades que les impliquen a todos ellos. Disfrutaremos con nuestra típica fiesta del agua, realizando ejercicios al aire libre y aprovechando el buen tiempo con diferentes juegos tradicionales de nuestros mayores. También, realizaremos algún taller creativo para que



Recuerdos del Campamento Intergeneracional en 2023.

los participantes se lleven recuerdo y no olvidar la semana de emociones y sentimientos que vivirán compartiendo momentos con sus mayores. ¡Deseando que lleguen las fechas señaladas para disfrutar de la ocasión!

## Desarrollamos un nuevo proyecto, la caponata

**Se trata de una nueva iniciativa de nuestro programa de voluntariado llamado "Nuestro vínculo".**

Nos enorgullece anunciaros la incorporación de cuatro nuevos miembros a nuestro centro. En concreto, cuatro gallinas ponedoras situadas en el gallinero construido en la zona trasera de nuestro patio. Iniciativa generada dentro del programa de voluntariado "Nuestro vínculo" y llevada a cabo por Manuel, uno de nuestros fisioterapeutas. Se ha elaborado un espacio adecuado para su cuidado y se realizarán actividades dedicadas al cuidado y alimentación de los animales. Desde luego, un proyecto que hace a los mayores sentirse como en casa.



La caponata.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Rehabilitación y mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales, prevención de rigideces articulares, reeducación de la marcha y manejo de ayudas técnicas., reducción de algias y rehabilitación de fracturas y daño neurológico.

#### Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje, psicomotricidad, rehabilitación., mantenimiento de AVD y asesoramiento en productos de ortopedia.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes a viernes de 08:30 a 13:30 h.

#### Podología

Cita previa a través de enfermería.



### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

10/07 Salida al centro comercial Oasis.  
16/07 Fiesta del agua.  
31/07 Fiesta de cumpleaños.

#### Agosto

06/08 Salida cultural.  
13/08 Fiesta del agua.  
30/08 Fiesta de cumpleaños.

#### Septiembre

04/09 Salida cultural.  
20/09 Fiesta despedida del verano.  
27/09 Fiesta de cumpleaños.

#### Eucaristía

Todos los lunes a las 11:00 h.

#### Rosario

Todos los martes a las 17:30 h.

## CUMPLEAÑOS

### Julio

01/07 Esteban López  
02/07 Consuelo Alonso  
05/07 Marco Polo  
07/07 Luis Pavón  
09/07 Carmen Pascual  
10/07 Manuel Eiriz  
10/07 Carlos Perales  
12/07 Juana Luján  
17/07 Francisca García  
17/07 Luisa Perales  
18/07 Luis Vacas  
18/07 Consuelo Cuervo  
19/07 Librada Gómez  
22/07 Rafaela Díaz  
23/07 Agustina Gordillo  
23/07 Pilar Iglesias  
24/07 Rafael Pareja  
24/07 Isabel Ramón  
26/07 M.<sup>a</sup> Tránsito Guachamín  
26/07 Ana Marcon  
30/07 Juana Vélez  
31/07 Obdulia López

### Agosto

04/08 Juan Arévalo  
06/08 Miguel Guerrero  
08/08 Milagros Durán  
09/08 Pilar Fernández  
10/08 Saturnina Fernández  
10/08 Francisco Rojo  
14/08 Félix Martínez  
24/08 Elisa Villaverde  
25/08 Pilar Aguilera  
26/08 Irineo Carrión  
26/08 Nilda Del Valle  
27/08 Josefa Ávila  
29/08 Magdalena Teodoro  
31/08 Amalia Astor

### Septiembre

04/09 M.<sup>a</sup> Ángeles Inés  
05/09 Joaquín López  
07/09 Agapito Martín  
11/09 Vicenta Lucas  
13/09 Jeanine Ortiz  
14/09 José Barbero  
18/09 Francisca Sánchez  
19/09 Vicenta Lázaro  
20/09 Cándida González  
22/09 Alejo Maldonado  
23/09 Antonio Úbeda  
25/09 Enrique Muñoz  
27/09 Alfonsa Pérez  
28/09 José Reseco  
29/09 M.<sup>a</sup> Pilar Tejedor  
30/09 Valeriana Narrillos

**HOY COMEMOS** Estefanía, trabajadora social

## Pipirrana de Jaén

### INGREDIENTES

Tomate, huevo cocido, pimiento verde, ajo, aceite de oliva y atún natural.

### PREPARACIÓN

Primero, cocemos los huevos y preparamos la vinagreta con ajo pelado junto a pimiento verde y sal, achacándolo bien. Luego, incorporamos las yemas a lo machacado y añadimos aceite de oliva. Cortamos los tomates y los añadimos a la vinagreta, luego añadimos las claras de huevo. Por último, añadimos el atún, mezclamos bien y guardamos en el frigorífico 4-5 horas antes de servirlo. ¡Y a disfrutar!



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# La Malagueta, un barrio de Málaga



Vista de la plaza de toros de La Malagueta.

Paquita García nos habla de su ciudad natal, Málaga. Recuerda que vivía con sus padres y hermanos cerca de la playa y de la Plaza de Toros, La Malagueta. En la actualidad, la plaza de toros acoge el Centro Cultural La Malagueta, donde se realizan de manera gratuita exposiciones, conferencias y otro tipo de eventos. Además, durante el mes de agosto se rinde homenaje a Picasso, en cuya obra tuvo gran relevancia la figura del toro. Paquita nos cuenta cómo fue aquella guerra, teniendo imágenes

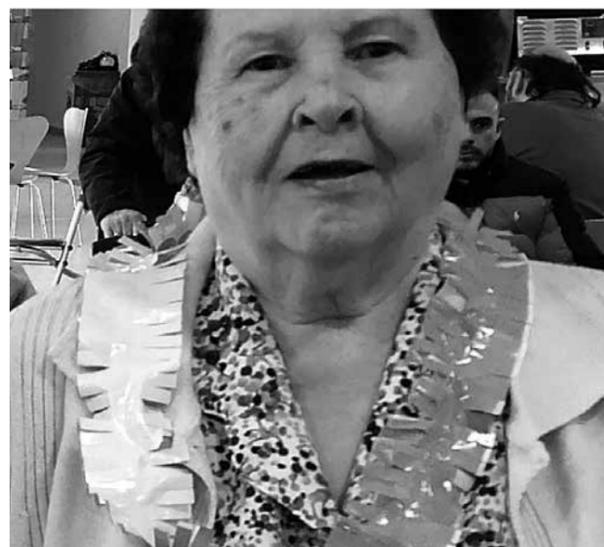
de su padre como militar y recuerdos de su madre trabajando durante largas jornadas para luchar contra la hambruna. Recuerda escuchar el impacto de las bombas y tener que esconderse junto a sus hermanos, de los cuales cuidaba ella. Pese a estos recuerdos, Paquita echa de menos el ambiente con el que convivía allí, ya que nos dice que a la gente malagueña no le falta nunca alegría y ganas de ayudar al otro. Sumado a ello, destaca con cariño el clima tan agradable que hay siempre en esta ciudad.

**AYER Y HOY**



## Antes

Lucía nació en Aldea en Cabo, Toledo. Con 16 años se vino a trabajar de niñera a Madrid donde coincidió con Isidro, un chico de su pueblo 5 años mayor que ella con el que se casó a los 22 años y tuvo 6 hijos. Su familia es su tesoro y siempre ha sido para Lucía lo más importante en su vida. Actualmente tiene 11 nietos y 13 biznietos. El día de San Isidro es un día especial para Lucía porque tienen la costumbre de juntarse toda la familia a celebrarlo.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Anabel Vecino



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Llegan las fiestas de nuestra localidad y, por supuesto, no nos quedamos atrás. Celebraremos la llegada de la temporada estival como se merece con todos ustedes, residentes, familiares y personal. Les ofreceremos con todo nuestro cariño una serie de actividades originales, amenas y divertidas. Solicitamos vuestra participación en la consolidación del gran proyecto que nos hemos propuesto este año, "Nuestro vínculo". Está la firme convicción desde la dirección de esta residencia de que la información se traduce en transparencia, tranquilidad y confianza y esto es lo que empuja al deseo a ofrecer la posibilidad de participar activamente en talleres de voluntariado que son llevados por vosotros los familiares, trabajadores o por residentes, con una periodicidad, semanal o quincenal, con diferente número de usuarios y características, dependiendo de sus gustos y preferencias. Es un proceso que está en continuo crecimiento y que vamos aumentando mes a mes. Creemos que la necesidad de que las familias dispongan de la máxima participación e información sobre lo que hacemos y cómo los desarrollamos, puede acompañarnos y servirnos de ayuda para poder ofrecer así una óptima calidad en la atención y generar un vínculo de confianza que aporte seguridad y transparencia. Por ello, contamos con su participación activa en todas aquellas actividades que desde el centro les proponemos, así como con sus sugerencias en todo lo que consideren de interés para la buena marcha del centro.

## COSAS DE CASA

# Consejos para disfrutar de un verano saludable

**No hay nada mejor que un verano saludable y feliz, libre de problemas y sin sobresaltos.**

Repasa con nosotros estos consejos ya que son tan sencillos como beneficiosos. Cuidado con el sol. Empieza a tomarlo con mesura y evítalo durante las horas centrales del día. Hidratación. Con las altas temperaturas sudamos más y perdemos líquidos y minerales. Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sensación de sed. Y si el calor aprieta de verdad, de vez en cuando, en vez de agua puedes beber zumos de fruta natural o bebidas isotónicas para recuperar los minerales que se pierden con el sudor. Come sano. Evita las comidas copiosas si hace mucho calor y procura seguir unos horarios regulares para mantener unos biorritmos. Que no te piquen. Tener siempre a mano una loción repelente de insectos es muy aconsejable. Evitar el golpe de calor. Este problema, aunque puede evitarse, pasa con más frecuencia de la que podemos imaginar, especialmente en niños, ancianos, enfermos crónicos y



Verano saludable.

en personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre. Se produce como consecuencia de estar demasiado tiempo bajo el sol o en un ambiente excesivamente caluroso. Los síntomas son mareos, confusión, desorientación, fiebre alta, enrojecimiento y sequedad de la piel. Si ocurre, hay que acudir urgentemente al médico. Seguir estas recomendaciones ayuda a evitar bastantes de las molestias típicas de esta estación y a disfrutar del calor de forma saludable. ¡No las pases por alto!

## QUIÉN ES QUIÉN

## Estefanía Villar, trabajadora social

**Todo lo que siempre has querido, está al otro lado del miedo.**

**Edad:** 29 años.

**En Amavir desde:** 2021.

**Lo mejor de Amavir:** El cariño que recibo de los residentes.

**Virtud:** Persistente.

**Defecto:** Impuntual.

**Aficiones:** Poldance.

**Libro:** Marina.

**Película:** La milla verde.

**Grupo de música:** Juan Luis Guerra.

**Comida favorita:** Pizza.



## RECUERDOS

## Recuerdos de Luisa

Nos recuerda lo orgullosa que se siente de haber nacido en su pueblo, Villanueva de los Infantes, en Ciudad Real, villa que ha sido un importante foco cultural y espiritual. Fue bautizada en la Iglesia de San Andrés en la pila rota. Santo Tomás de Villanueva es el patrón de este pueblo, hay conventos y palacios, iglesias y catedrales, es un pueblo muy divino, manchego y con mucho vino. Rodeada de tanta cultura literaria, Luisa se enamoró del mundo de las letras y en sus tiempos libres realiza dibujos y escribe poesías.

# 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 Urra y Lary León

**JORNADAS AMAVIR**

VI JORNADA AMAVIR MADRID  
14 JUNIO 2024 · CAIXAFORUM

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

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

JAVIER URRA  
LARY LEÓN

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 Urra, 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