

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

Celebramos el 18º aniversario de nuestra residencia

Parece que fue ayer cuando celebramos nuestro primer año y ya suman 18.

Nuestra casa, nuestro hogar, nuestra residencia Amavir Valdebernardo está de celebración. Tras unos años con restricciones por la pandemia, este año nuestro centro ha retomado su esencia y quisimos celebrarlo con todos vosotros por todo lo alto. Arrancamos con la actuación estelar de M.^a Jesús y su acordeón. Un concierto en el que pudimos disfrutar de sus canciones que nos han acompañado toda la vida. Fue una gran tarde que pudimos pasar en familia y con mucha alegría. Además, para celebrar nuestro aniversario, qué mejor manera de hacerlo que con una fiesta Hawaiana, engalanados con disfraces y con una decoración como si del auténtico Hawaii se tratase. Bailamos y nos divertimos como solemos hacer, en familia. Entre otras actividades, no pudieron



Disfrutando de una fiesta "hawavir" en Valdebernardo.

faltar los torneos de cinquillo y dominó, concursos de Trivial, Master Chef... y cómo no, de más actuaciones ya que a nosotros nos encanta la música, como por ejemplo de nuestros Flamencos. Para finalizar y como viene siendo habitual, para clausurar nuestro mes de mayo disfrutamos de la actuación de Pilar Camacho y nuestra tradicional ofrenda floral a la virgen.

Salida a la pradera de San Isidro

¡Lo mejor de Madrid, los madrileños! ¡Viva Madrid!

El pasado 13 de mayo, como bien manda la tradición y como buenos madrileños, nos acercamos a las inmediaciones de la ermita del santo para festejar a nuestro patrón, San Isidro. Visitamos el mítico paseo quince de mayo, desde el cual se hace la romería hasta la ermita, abarrotado de puestos rodeado de una zona verde y de suaves laderas, que ofrece una vista privilegiada de la capital. Después, nos trasladamos al parque de San Isidro para poder ver la verbena, sus atracciones, su gran noria, casetas y barracas que dan un toque de diversión. Con nuestro clavel rojo, paseamos en una mañana calurosa recordando nuestras vivencias por las fiestas más tradicionales de todo Madrid.



Algunos de los residentes en la verbena de San Isidro.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia ocupacional

Terapia manipulativa, Estimulación cognitiva, Estimulación sensorial, Entrenamiento de ABVDs, Habilidades domésticas (AIVDs), Taller de reminiscencias, Deporte Terapéutico, Taller de cinefórum.

Animación sociocultural

Terapia Musical, Estimulación Sensorial, Vida Activa, Actividad artística, gerontogimnasia, Bingo, Orientación a la realidad, Prensa, Ocio y tiempo libre, Cine, Escuela de adultos, Juegos de habilidad mental, Taller de costura, deporte terapéutico, Arreglo personal, Entre tú y yo, Paseos, Fiestas de cumpleaños, Actividades extraordinarias y otros festejos.

Fisioterapia

Mantenimiento Funcional, Bipedestación y reeducación de la marcha, Termoterapia, Control de la marcha, Cinesiterapia activa y pasiva, Control postural, Tratamientos de pacientes agudos.

Psicología

Estimulación cognitiva para deterioro leve, moderado y severo, estimulación sensorial, programa de actividades cotidianas, intervenciones individuales.

HOY COMEMOS Raimunda Ramírez Moreno

Carne en Salsa

INGREDIENTES

1 kg de carne de cerdo, agua, vino tinto, 2 patatas, 2 zanahorias, 1 cebolla, 100 g de salsa de tomate, 50 g de guisantes, 2 dientes de ajo y 1 hoja de laurel.

PREPARACIÓN

Marcamos la carne salpimentada y retiramos. Sofreímos los dos dientes de ajo, la cebolla y añadimos el vaso de vino tinto y la salsa de tomate. Después, la carne de cerdo en su jugo, la hoja de laurel, el agua y llevamos a ebullición. Podemos incorporar patatas y guisantes un poquito en la cocción.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

San Fermín.
Salidas a la piscina.
Salida al aperitivo.
Día del Abuelo.
Amavir Familias.
Fiesta de cumpleaños.

Agosto

Salidas a la piscina.
Salida al aperitivo.
San Cayetano, San Lorenzo y la Paloma.
Amavir Familias.
Fiesta de cumpleaños.

Septiembre

Salida o excursión.
Amavir Familias.
Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Podología

Miércoles de 10:00 a 14:00 h.

Peluquería

Viernes de 10:00 a 19:30 h.

Misa

Domingos a las 11:00 h.

CUMPLEAÑOS



Julio

- 04/07 Pedro Ramos
- 05/07 Francisca Sanz
- 10/07 Rosa Antona
- 10/07 Natividad Fernández
- 15/07 Soledad González
- 16/07 Petra Postigo
- 22/07 Juliana Jiménez
- 22/07 Felicidad Vélez
- 24/07 Julia Fernández
- 24/07 Mercedes Fernández
- 24/07 Matilde Muñoz
- 25/07 Juana Carpintero
- 25/07 Elena Encabo
- 28/07 M.ª Ángeles Álvarez
- 28/07 Josefina Calvo
- 28/07 Enrique Pérez
- 31/07 Práxedes Estévez

Agosto

- 01/08 María Severino
- 02/08 Carmen García
- 04/08 Ángeles Arribas
- 06/08 Francisco Valencia
- 08/08 Gerardo Llorente
- 11/08 Filomena Espinosa
- 13/08 Antonio Alaminos
- 13/08 Elena Hernando
- 15/08 M.ª Asunción García
- 20/08 Juan Espejo
- 20/08 Luisa Rubio
- 27/08 Eladia Cortés
- 28/08 José Vique
- 30/08 Julián Gómez

Septiembre

- 02/09 Fabiana Cofreces
- 04/09 Amparo Paulina Rico
- 07/09 Gertrudis Soria
- 08/09 Dolores Montero
- 17/09 Felicitas de la Fuente
- 21/09 María Jiménez
- 21/09 Manuela Olivares
- 23/09 Marta Gálvez
- 23/09 Antonia Rodríguez



Raimunda nos revela su receta.

SECRETOS DE MI TIERRA

Madrid y su infinidad de opciones para divertirse

Os voy a contar las mejores fiestas que se celebran en mi querido Madrid. El 15 de mayo son las fiestas patronales en honor a San Isidro, en las que es tradición hacer una romería para beber el “agua del santo” que brota de un manantial junto a la ermita, comer una tortilla de patatas en la pradera y merendar unas rosquillas llamadas “las listas y las tontas”. Tras ello, es típico bailar un buen chotis vestidos con el traje madrileño, mantón de manila y clavel rojo o blanco según la tradición. El 13 de junio, celebramos en la ermita de San Antonio de la Florida, en la que lo más tradicional, como madrileña y modista, era acudir y lanzar al interior de la pila del agua bendita 13 alfileres para a continuación posar la mano sobre ellos. Al retirarla, el número de alfileres que se hubiesen quedado pegados sobre la palma significaba el número de pretendientes que tendrías durante el año. Y para finalizar con los eventos de Madrid, las fiestas de “San Cayetano, San Lorenzo y la Paloma” a partir



Violeta de las Muelas, madrileña de rompe y rasga.

del 7 de agosto en el barrio de Embajadores, Lavapiés y La Latina. Durante estas festividades, las calles se engalanan con mantones, guirnaldas, limonada y los chulapos y chulapas vuelven a sus calles.

AYER Y HOY



Antes

Teófilo nació en Filipinas en el año 1938. En 1962 se presentó al certamen Míster Filipinas resultando ganador. Pero Teófilo no es solo una cara bonita, estudió ingeniería eléctrica y llegó a colaborar con la NASA. En 1970 vino a vivir a España y recientemente publicó un libro para demostrar su teoría científica sobre la 2ª ley de la termodinámica. Concibió esta teoría con solo 19 años y desde entonces ha luchado para que sea reconocida por la comunidad científica.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Alba García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Quería en primer lugar agradecer a todo el equipo, residentes y familiares la implicación en el 18º aniversario del centro. Sin cada uno de nosotros no habría sido posible disfrutar un año más de todas las actividades que hemos realizado. Dimos comienzo con la actuación de M.ª Jesús y su acordeón, que fue todo un éxito. Desde aquí damos las gracias a ella y a su equipo por el cariño que recibimos esa tarde todos los que allí estuvimos. En especial los residentes disfrutaron muchísimo con su actuación. A las familias quiero agradecer vuestra implicación en cada iniciativa que preparamos. En pocos días darán lugar en el centro los Campamentos Intergeneracionales y, como en años anteriores, durante una semana un grupo de niños nos acompañará en el día a día del centro, donde realizaremos actividades especiales y viviremos momentos inolvidables. Además, todos los meses llevamos a cabo el programa Amavir en Familia. En mayo fue llevada a cabo por el departamento de trabajo social, en junio lo realizará el departamento de psicología y, como siempre, os iremos informando de ello. Estaremos encantados de poder contar con todos vosotros. Como siempre podéis encontrarme disponible para todo aquello que necesitéis, ya que estaré encantada de recibirlos.

COSAS DE CASA

La Feria de Abril, 2024

“Mírala cara a cara que es la primera”.

La residencia amaneció engalanada con auténticos mantones, decididos por algunos de nuestros familiares, vestidos de flamencas a los que no les faltaba detalle alguno, peinetas, abanicos, una auténtica portada y un photocall maravilloso donde no ha faltado de nada ya que lo componía un flamenco acompañado de una flamenca con su traje tradicional, farolillos, guitarra, mesa y una silla típica con sus adornos. Todo ello hecho a mano por todos los residentes. Y es que cada uno aportó su granito para que la residencia se trasladara a la mismísima Sevilla, al real de la feria. Nuestros residentes, familiares y personal del centro disfrutaron de la auténtica Feria de Abril. Bailes, palmas y olés no faltaron en esa maravillosa mañana. Tuvimos un tablao flamenco, donde pudimos contemplar cómo se bailan las sevillanas. Vestidos de todos los colores y formas se movían al son de los taconeos, movimientos de manos y de esos mantones.



Nos gusta mucho un buen “sarao”.

QUIÉN ES QUIÉN

Patricia Serrano, terapeuta ocupacional

“¡Mañana, más y mejor!”

- Edad:** 39 años.
- En Amavir desde:** 2023.
- Lo mejor de Amavir:** Sus fiestas en compañía de familias, residentes y personal del centro.
- Virtud:** Responsabilidad.
- Defecto:** Cabezota.
- Aficiones:** Cine, baile y leer.
- Libro:** La historia interminable.
- Película:** Dentro del laberinto.
- Grupo de música:** Backstreet Boys.
- Comida favorita:** Cocido.



RECUERDOS

Yo, y mi bandurria

Me llamo Antonio Piera y soy de Naval Moral de la Sierra, Ávila. Tuve 5 hermanos. Ejercí el oficio de zapatero, pero como afición tocaba la bandurria en mi pueblo. Rondábamos a las mozas, que nos pedían ser novios. El 31 de diciembre, como hacía mucho frío, hacíamos en las calles hogueras para calentarnos las manos y sacábamos cositas para tomar algo. Al jubilarme pertenecí a varios grupos musicales, en concreto tres, y realizamos varias actuaciones en centros culturales, centros de mayores y residencias. También actuamos en iglesias como en la popular misa extremeña.

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