

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



Amavir recibe 3,9 millones de fondos europeos para mejora de infraestructuras y proyectos de calidad asistencial en la Comunidad de Madrid

Estas subvenciones, adjudicadas por la Consejería de Política Social, forman parte de los fondos Next Generation UE.



La Consejería de Política Social de la Comunidad de Madrid ha concedido subvenciones a 18 residencias de Amavir en la región, por un importe de 3.888.736,13 euros, en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado por la Unión Europea (Next Generation UE). Los 18 centros son Alcalá de Henares, Alcorcón, Arganzuela, Cenicientos, Ciudad Lineal, Colmenar, Coslada, Getafe, Humanes, La Marina, Pozuelo, San Agustín del Guadalix, Torrejón, Usera, Valdebernardo, Puente de Vallecas, Villanueva de la Cañada y Villaverde. La mayor parte de la cuantía (2.864.600 euros) va destinada a la instalación de sistemas de comunicación paciente-enfermera, que per-



mitirán dar un impulso a la transformación digital de las residencias y mejorar la calidad asistencial. Se colocarán pantallas táctiles en las habitaciones para que los profesionales puedan visualizar los principales datos clínicos del residente y ejecutar las tareas. Se destina también una partida de 269.428,68 euros a la instalación de sistemas multisensoriales en las residencias. Por otro lado, se crearán espacios biosaludables en los jardines para el desarrollo de actividades físicas en el exterior



**Financiado por
la Unión Europea**
NextGenerationEU

(225.487,08 euros) y se implementarán huertos y jardines terapéuticos (36.676,86 euros), además de continuar la implantación del programa de ejercicio físico y de movilidad “Paseos por la Naturaleza” (36.000 euros). Por último, se avanzará en la instalación de WiFi en los centros (214.000 euros), adquisición de camas ultrabajas para facilitar la eliminación de sujeciones (193.278,60 euros) y colocación de pérgolas, toldos, vallado y sectorización de comedores (49.264,91 euros).

Todo listo para la celebración de los campamentos intergeneracionales de verano en las residencias Amavir

Este año se han sumado 30 residencias a la iniciativa, que reúne durante una semana a mayores y niños en los propios centros.

Un total de 30 residencias de Amavir tienen ya todo listo para celebrar los tradicionales campamentos intergeneracionales de verano. Aproximadamente 15-20 niños y niñas por cada centro, 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 yincanas, 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 trabajado-



res, 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.

Amavir publica su Memoria 2022

Amavir ha publicado ya en su página web el Informe sobre el Estado de Información no Financiera (EINF) de la compañía correspondiente al año pasado, estando así a disposición de todos sus públicos. En esta memoria se da cuenta con la máxima transparencia de toda la actividad de la compañía en numerosos ámbitos: económico, recursos humanos, asistencial, medioambiental, social...



Publicado el segundo cuadernillo del Comité de Bioética Asistencial

Esta iniciativa busca fomentar la cultura ética entre los profesionales de la compañía. El primero de estos cuadernillos trató sobre la intimidad en la tercera edad y en este segundo se aborda el tema del edadismo, la infantilización y el paternalismo. Los cuadernillos están disponibles en nuestra página web y siguen siempre una estructura muy sencilla para favorecer la consulta, con ejemplos prácticos.

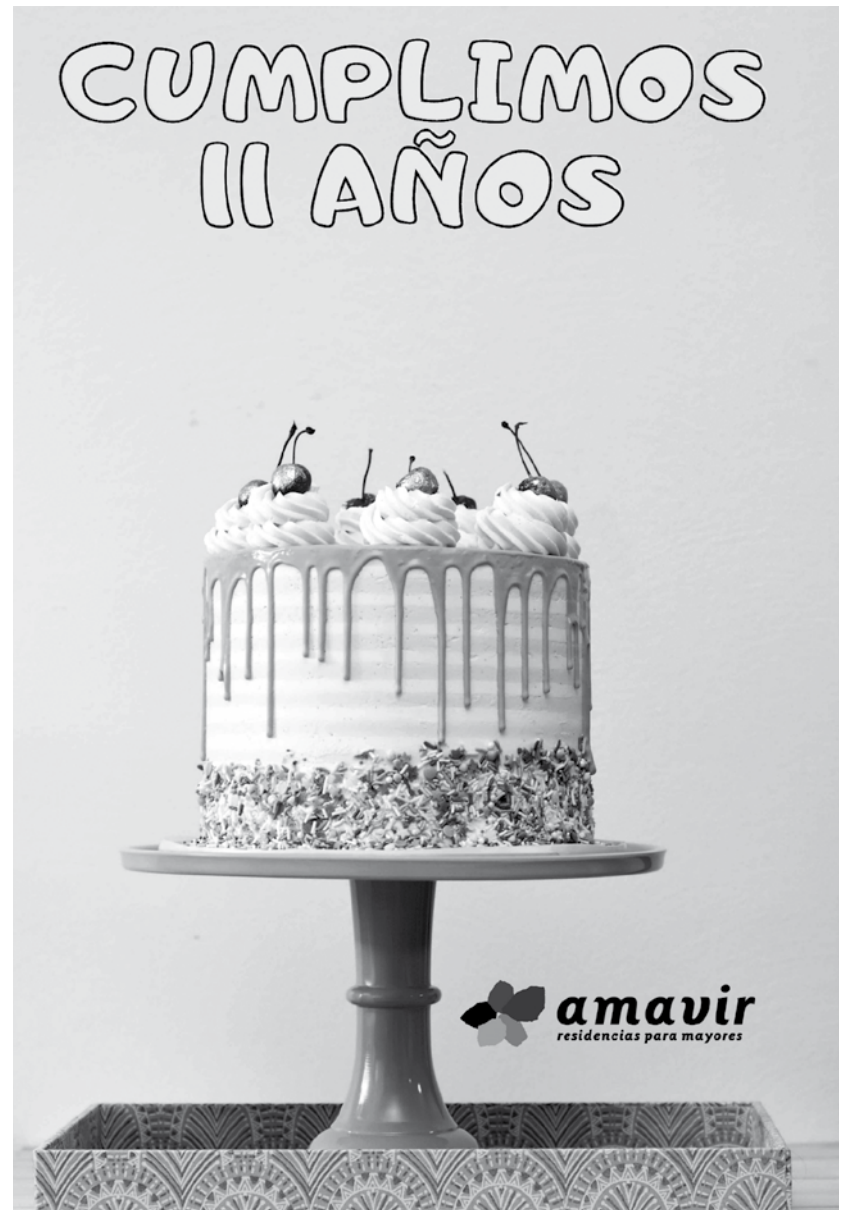


Centro con plazas
concertadas con**ACTUALIDAD**

Amavir Cartagena está de celebración

Se trata del 11º aniversario del centro.

El 1 de junio de 2012 abrieron las puertas de esta casa y, por ello, este mes hemos tenido la gran suerte de festejar nuestro cumpleaños. Como se celebran todos, con velas, tarta y rodeados de familiares, amigos y trabajadores del centro. Describir y enumerar todas nuestras emociones durante este evento se convierte en una tarea compleja. Lo que sí os podemos contar es que pudimos disfrutar de momentos únicos e irrepetibles alrededor de una mesa. Pudimos cantar, bailar y disfrutar de una fiesta excelente. Como siempre, el gran éxito fue el karaoke. Una actividad que sin duda provoca en nuestros residentes momentos muy entretenidos y divertidos. Además, descubrimos a grandes artistas ocultos de la canción en nuestro centro gracias a la tarde de karaoke senior. Festejamos por los que están, por los que no están y por los que vendrán. Si algo hemos aprendido en este tiempo, es que tenemos que expresar cada segundo de aquellos momentos en los que hemos sido realmente felices y seguir propiciando tenerlos. Seguiremos celebrando muchos años más gracias a la implicación de trabajadores, el cariño de residentes y la complicidad con familiares. Gracias a todos por hacer de este aniversario una fecha especial.



Celebramos 11 años juntos.

Murcia ¡qué hermosa eres!

Amavir Cartagena celebra el Día de la Región con actividades y talleres.

Cada 9 de junio es especial para todos los murcianos y, por supuesto, para todos nosotros. Desde el centro preparamos un día diferente con actividades y talleres de gastronomía típica. Durante la mañana preparamos un concurso de preguntas y respuestas. ¿Cuánto sabes sobre nuestra comunidad autónoma? Curiosidades que nuestros residentes supieron contestar muy bien. Siguiendo con las actividades destinadas a celebrar este día, realizamos un taller gastronómico para pre-



Fiesta en el Día de Murcia.

parar crespillos. Uno de los productos estrella de nuestras confiterías, que se ha convertido en un snack nutritivo y saciante que pone de relieve la riqueza de la gastronomía cartagenera.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Lunes, martes, miércoles y jueves se realizan tratamientos rehabilitadores en el gimnasio, tratamientos individualizados. Los viernes, gerontogimnasia lúdica. Y todos los días movilizaciones y paseos programados.

Psicología

Se realizan talleres de estimulación cognitiva de lunes a viernes, reminiscencia con música y taller de estimulación. Estimulación sensorial los lunes y los viernes. Los miércoles y los viernes tenemos talleres de estimulación cognitiva.

Terapia ocupacional

Se realizan talleres de laborterapia y estimulación cognitiva a diario. Estimulación sensorial, entrenamiento en las ABVD en aseo, comedores... Cine los lunes y martes. Lotería familiar los jueves y viernes. Campeonato de juegos los miércoles.

Taller de lectura del Hermano Francisco: miércoles a las 11:00 h. en planta 0 y viernes a las 11:00 h. en planta 3. Coro con el Hermano Francisco: jueves a las 17:00 h. en planta 0.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

San Fermín.
Virgen del Carmen.
Cumpleaños del mes.

Agosto

Fiesta del agua.
Taller de cocina veraniego.
Cumpleaños del mes.

Septiembre

Fiestas Cartagineses y Romanos.
Cumpleaños del mes.

SERVICIOS

Peluquería

De miércoles a viernes semanalmente.
Lunes y martes a petición de los residentes y/o familiares.

Podología

Quincenalmente.

Eucaristía familiar

Sábados a las 11:30 h. Salón 1.º planta.

CUMPLEAÑOS



Julio

- 01/07 Pedro Nieto
- 03/07 Isabel Alcantud
- 08/07 Matilde Suñer
- 11/07 Antonio Pedreño
- 16/07 Joaquín Pardo
- 20/07 Francisca García
- 21/07 Alberto Ortín
- 23/07 Carmen Fructuoso
- 25/07 María Carmen González
- 27/07 Guillermo Conesa
- 29/07 Josefina Terry Lombardero

Agosto

- 01/08 Sebi Herrero
- 01/08 Juana Sánchez
- 04/08 M.ª Carmen López
- 07/08 María Cañavate
- 09/08 Ángeles Martínez
- 09/08 Pedro Pérez
- 10/08 José María Nieto
- 11/08 Antonio Marín
- 14/08 Isidoro Albaladejo
- 14/08 María Ángeles Alcaraz
- 14/08 Charo Puche
- 15/08 Asunción Mayor
- 15/08 Mercedes Sánchez-Fortún
- 15/08 Asunción Valencia
- 20/08 Concha Blanco
- 24/08 Faustina Pérez
- 28/08 Hilario Galdeano
- 30/08 Antonia García
- 31/08 Fuensanta Contreras

Septiembre

- 01/09 Concepción Conesa
- 02/09 Ángeles Manzano
- 02/09 Francisco Mateos
- 03/09 Teresa García
- 05/09 José Vivancos
- 07/09 María Andreu
- 08/09 Dolores Heredia
- 08/09 Antonia Solano
- 13/09 Mitzi Goldberg
- 14/09 Coralina López
- 15/09 José Pérez
- 25/09 Francisco Tomás

HOY COMEMOS Isabel Alcantud

Paella de pescado

INGREDIENTES

Gambas, emperador, arroz, pimiento, tomate triturado, ajos y azafrán.

PREPARACIÓN

Sofreímos los ajos, los pimientos y el tomate. Añadimos las gambas y, una vez hechas, las retiramos. Después añadimos el pescado para continuar rehogando el arroz. Echamos el agua, el azafrán y el perejil. Dejamos hervir alrededor de 20 minutos y dejamos reposar un poco. Decoramos con las gambas que teníamos separadas y listo para servir.



La autora de la receta.

SECRETOS DE MI TIERRA

El Arsenal de Cartagena y su bandera

El Arsenal Militar es un astillero y base naval de gran importancia en todo el Levante español, cuya construcción fue ordenada por el Rey Felipe V en 1731. La puerta principal disponía de una especie de balconada sobre sus puertas laterales en cuyos lados se encontraban sendos mástiles donde se izarba indistintamente la bandera, desde las 8 de la mañana de cada día, hasta el ocaso. El tráfico de la Calle Real no se interrumpía durante el escaso minuto que duraba el acto de izar la bandera, pero eran muchos los conductores que se paraban para mostrar sus respetos, bajándose incluso del coche; por



La placa.

lo que La Armada optó por izar la bandera dentro del propio recinto militar. A las 8 en punto de la mañana del lunes 26 de junio de 1989, y tras el estruendo del cañonazo que entonces se daba, se izó por primera vez en el lugar que hoy lo sigue haciendo, sobre un mástil de 35,6 metros colocado sobre una base hormigonada y enlosada con un dibujo tan marinero como es la “rosa de los vientos”. Poco después se colocó en el asta una pequeña placa que indica el tamaño que debe tener la bandera a utilizar, pues debe ser variada en función de la intensidad del viento.

AYER Y HOY



Antes

Antonio vive con nosotros desde hace casi tres años junto con su mujer Mariana. Ambos se encuentran muy unidos y les encanta realizar actividades juntos. Se conocieron en Túnez y tienen bonitos recuerdos de aquella época. Tienen una hija, Maribel, a la que quieren con locura. Con 25 años tuvo que emigrar a Francia, donde trabajó como electricista de la Torre Eiffel durante muchos años, y allí formaron su bonita familia. Le encantaba hacer deporte, llegó a ser cinturón negro en yudo. ¡Te queremos Antonio!



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Estela Suárez García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Llega una edición más de Nuestra Casa, este periódico en el que intentamos transmitir pequeñas muestras de nuestras rutinas en el centro. Acabamos de celebrar el aniversario del centro, once años desde que se abrieron las puertas de esta casa. Han sido unos días maravillosos, en los que después de mucho tiempo, hemos podido compartir, conmemorar y convivir. Para mí han sido unos días muy bonitos en los que espero que todos hayáis disfrutado y también celebrado el ser parte de esta casa. Esa en la que viven personas maravillosas a las que pretendemos hacer felices día a día. Yo también celebro que hace más de dos años que soy parte de Amavir Cartagena, un hogar que me ha enseñado mucho y del que aprendo cada día. Gracias por dejarme ser parte de él. Tenemos todo el verano para seguir disfrutando de nuestras rutinas, nuestras actividades extraordinarias y de compartir momentos que siempre guardaremos en nuestro recuerdo. Aprovecho para desearos a todos unas felices vacaciones.

COSAS DE CASA

Paseos por nuestro alrededor

Nos vamos de excursión el primer lunes de cada mes.

En abril comenzamos a realizar una actividad que se llevará a cabo el primer lunes de cada mes. Cada salida será a un lugar diferente, pero el objetivo será el mismo, pasar una tarde diferente en buena compañía, con residentes, trabajadores y todo aquel familiar que quiera acompañarnos. En abril fuimos a visitar el Parque Sauces. Nos lo pasamos en grande viendo la exposición de animales y disfrutando a la sombra de los árboles. En mayo visitamos una exposición en la Biblioteca Municipal Ramón Alonso Luzzy, llamada Navegando entre colores. Contemplamos y comentamos diferentes pinturas, pero lo más importante de todo fue llegar a la residencia con una sonrisa de oreja a oreja por haber



Visitando la exposición de la Biblioteca Municipal.

pasado una grata tarde. Nos encanta salir fuera con nuestros residentes, pero a ellos más, disfrutando cada momento. Os animamos a todos a participar o proponernos cualquier idea para realizar el paseo.

QUIÉN ES QUIÉN

Ángela López, enfermera

Una enfermera tenaz y capaz, siempre dispuesta a ayudar y atender a quien la necesite. ¡Genial compañera!

Edad: 23 años.

En Amavir desde: 2021.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Soy empática, cariñosa y responsable.

Defecto: Soy cabezona.

Aficiones: Viajar y la costura.

Libro: Yo antes de ti, de Joyo Moyes.

Película: A dos metros de ti.

Grupo de música: Antonio José.

Comida favorita: Paella de marisco.



RECUERDOS

La Virgen de la Caridad

La Virgen de la Caridad es uno de los cultos y nombres que recibe la Virgen María. Es la patrona de la ciudad de Cartagena y se celebra el Viernes de Dolores. Desde su desembarco en el puerto de la ciudad comenzó a extenderse la devoción hacia la misma. A lo largo de los siglos XVIII y XIX la Virgen de la Caridad debió salir en rogativas, tanto en petición de lluvia como a mediados del siglo XIX por enfermedades. Esa devoción popular es la que más adelante le ha llevado a considerarse patrona de la ciudad. La Virgen de la Caridad fue coronada canónicamente en 1923, siendo la corona costada por el pueblo.

Amavir se suma a la iniciativa “Healthy Cities” de Sanitas para promover estilos de vida saludables y sostenibles

Se trata de una competición entre empresas, en la que por cada participante que supere el reto de caminar 6.000 pasos diarios se plantará un árbol.

Amavir se ha unido a la octava 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. Con esta campaña se pretende 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. Por cada participante que supere este doble reto, Sanitas plantará un árbol en el Bosque de los Zaragozanos. El reto comenzó el 1 de mayo y terminará el próximo 30 de junio. Amavir participa junto a más de 230 empresas, que suponen en torno a 350.000 empleados.



Seguimos fomentando el voluntariado corporativo en nuestras residencias

En las últimas semanas, hemos disfrutado de la compañía de voluntarios y voluntarias de empresas como Hard Rock Café, Endesa, ESIC Marketing y Telefónica.



El voluntariado corporativo es el conjunto de actividades sociales promovidas y apoyadas por una empresa para involucrar libremente a sus empleados mediante la dedicación de su tiempo, su talento o habilidades a causas, proyectos y organizaciones sociales. En los últimos años son muchas las empresas, siguiendo los postulados de la Responsabilidad Social Corporativa (RSC), que están fomentando este tipo de voluntariado entre sus trabajadores. Y, en nuestro caso, estamos colaborando cada vez con más compañías para fomentar que esta labor de voluntariado la hagan en nuestras residencias, como forma de apoyar actividades culturales y lúdicas en beneficio de las personas mayores que viven en nuestros centros. En los últimos años hemos colaborado con empresas como Telefónica, La Caixa, Mondelēz, JTI, Endesa, Hard Rock Café, Reale Seguros, ESIC Marketing y varias universidades. Este voluntariado corporativo se suma al que solemos fomentar también en los centros con parroquias.



Disminuye un 16% el número de sujeciones en las residencias en el último año, que solo usan ya el 0,95% de todos nuestros residentes

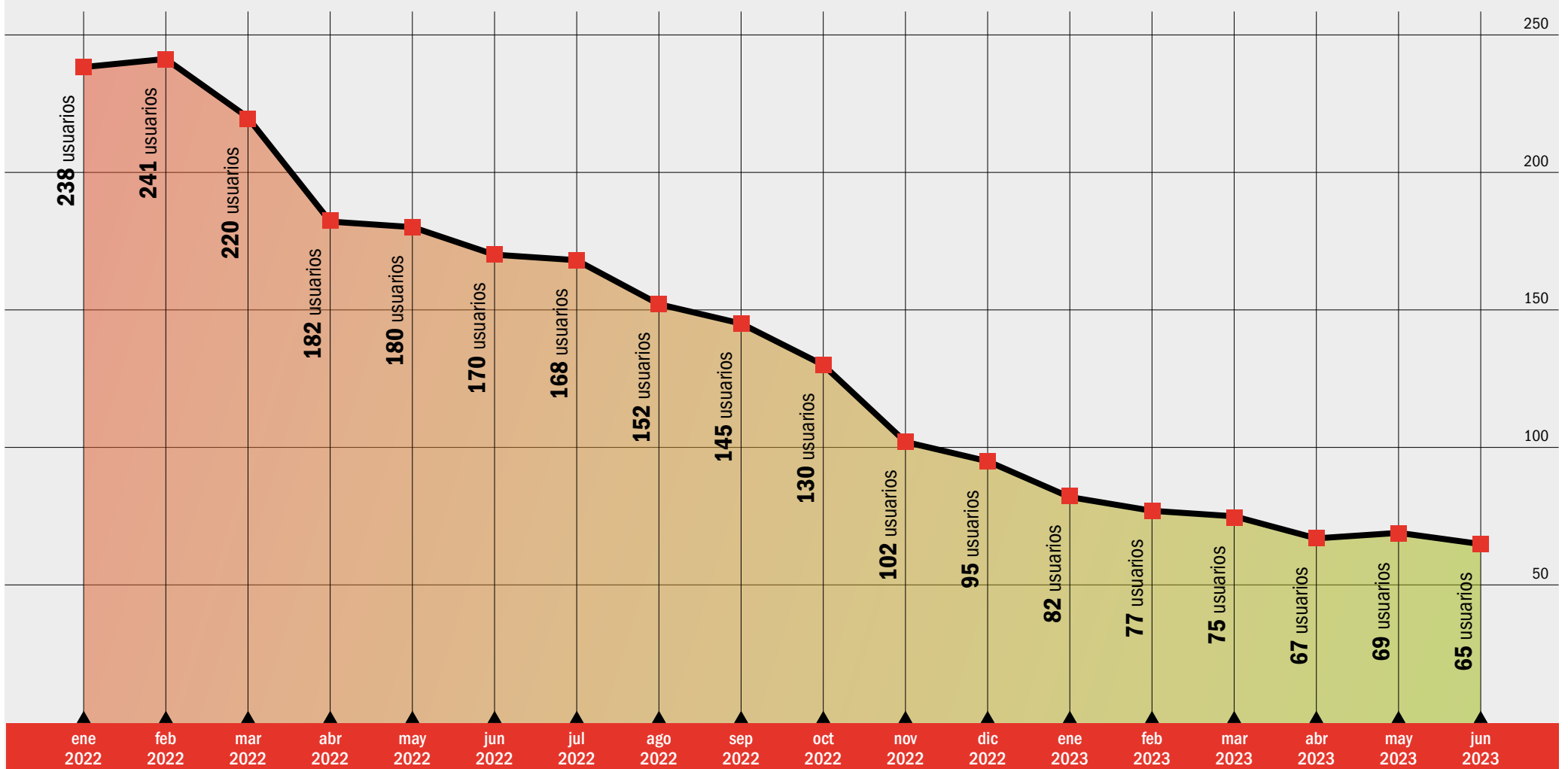
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redunda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

Uno de los pilares de nuestro modelo de atención asistencial “Guiados por ti” es situar la dignidad de las personas mayores en un lugar preminente. En este contexto, la compañía se ha marcado como objetivo trabajar para la eliminación de las sujeciones en nuestros centros, puesto que ello redunda en una mejor calidad de vida y un mayor respeto hacia ellos. En este momento, un to-

tal de 33 residencias de la compañía son ya centros libres de sujeciones. En mayo, el número de residentes que aún tenían pautada alguna sujeción era de 65, lo que representa el 0,95% sobre el total de usuarios. Esta cifra es un 16% menos que un año antes. Históricamente, España ha sido uno de los países con mayor porcentaje de uso de sujeciones en residencias de mayores. Durante

mucho tiempo se instaló la creencia de que estas sujeciones aportaban mayor seguridad y que contribuían a evitar caídas, pero las evidencias muestran que esta creencia es errónea y que no se tienen en cuenta los riesgos que conllevan las sujeciones para la calidad de vida y dignidad de las personas mayores y los beneficios físicos y psicológicos que les reporta su retirada.

Evolución del número de usuarios de Amavir con sujeción pautada.



Amavir colabora en el Congreso Nacional de Geriatría

Amavir ha sido uno de los colaboradores del 63 Congreso de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, celebrado en Pamplona del 7 al 9 de junio bajo el lema “Envejecimiento saludable: un reto compartido”. Por otro lado, la compañía ha patrocinado también el VII Congreso de Trabajo Social de Madrid, que se ha desarrollado los días 8 y 9 de junio en Tres Cantos.

Gran éxito de nuestra Jornada Amavir en Madrid

La V Jornada de Amavir en Madrid dirigida a profesionales sociosanitarios, que se celebró el pasado 31 de mayo en el Hospital Clínico San Carlos, contó con la asistencia de más de 300 personas, que escucharon las lecciones de Elsa Punset, una de las mayores expertas a nivel internacional en inteligencia emocional, y Juan Pedro Arbizu, psicólogo clínico.