

# 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-



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

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

(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.

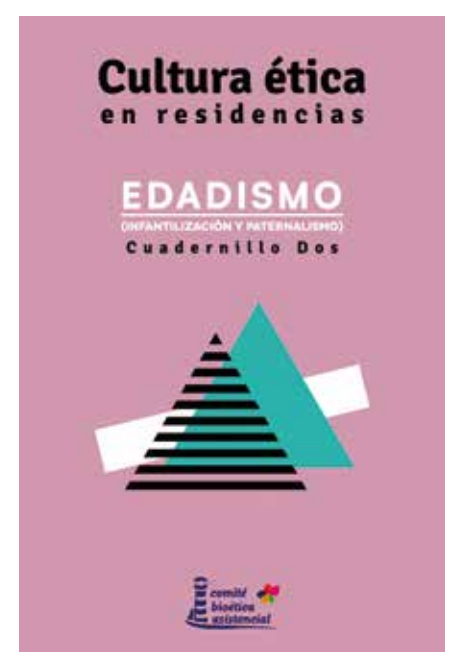
## Amavir publica su Memoria 2022

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  
  
Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# Visita a los Escuadrones de la Policía Municipal De Madrid

## Participamos en una exhibición de la patrulla canina y de la caballería.

El miércoles 12 de abril acudimos con los residentes y usuarios de centro de día al Puente de los Franceses, donde se encuentran los Escuadrones de la Policía Municipal de Madrid. Pudimos participar y visitar el Escuadrón, que está compuesto por 86 agentes y 35 equinos de raza española. Su labor principal es la vigilancia de espacios públicos y zonas verdes. También pudimos presenciar un maravilloso espectáculo con distintos tipos de músicas y los diferentes aires de los caballos, paso, trote y galope. A continuación, participamos activamente en una exhibición que realizó la patrulla canina policial, donde nos explicaron sus intervenciones en diferentes contextos, como rescate de personas, búsqueda de drogas, dinero y explosivos. Al finalizar la actividad pudimos ver las cuadras y dar de comer a los caballos, sin duda una experiencia muy gratificante y completa que acompañamos de unas bonitas fotografías memorables. Una experiencia que, tanto a los usuarios de centro de día como los residentes, disfrutaron y que nos encantaría volver a repetir.



Demostración del escuadrón de la policía.

## Sesiones de belleza

### Estudiantes de estética acuden a nuestro centro para poner guapas a nuestras residentes.

Desde hace unos meses estamos realizando sesiones de belleza con residentes y usuarios de centro de día. Las sesiones se llevan a cabo por estudiantes del Instituto Barrio de Bilbao. Acuden a la residencia para peinar, pintar las uñas y maquillar a nuestras mayores. Además, servimos un picoteo tanto a las residentes como a las alumnas al terminar la sesión. La experiencia ha gustado tanto que siempre está la sala llena porque todas quieren repetir. Por el momento no se harán más sesiones, ya que las estudiantes tienen que realizar prácticas para seguir completando sus estudios. ¡Están deseando que comience el curso escolar y que vuelvan las sesiones de belleza!



Nuestras residentes mientras las peinan y les hacen la manicura.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Circuito de rehabilitación, tabla de marcha, rehabilitación individual, electroterapia, tabla de gerontogimnasia y movilizaciones pasivas.

#### Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, taller de noticias, taller de reminiscencia, programa de activación física, ABVD's (Actividades Básicas de la Vida Diaria), bingo, estimulación sensorial/sensoriambiental y tabla de gerontogimnasia.

#### Psicología

Estimulación emocional a través de la música, taller de memoria, taller de revista, taller relajación, taller de ORL (orientación a la realidad) y reminiscencia.

#### Animación sociocultural

Fiestas de cumpleaños, fiestas temáticas, talleres, excursiones, charlas informativas...

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

Yincana.  
Taller de cocina: brochetas veraniegas.  
Salida a tomar un helado.  
Cineforum.  
Terapia con animales.  
Fiestas de cumpleaños.

#### Agosto

Excursión a la piscina.  
Taller de cocina: gazpacho de melón.  
Cineforum.  
Terapia con animales.  
Fiestas de cumpleaños.

#### Septiembre

Terapia con animales.  
Yincana por el Día de la Fisioterapia.  
Visita a la Plaza de España.  
Paellada fin de verano.  
Cineforum.  
Día del Alzheimer: juegos de memoria.  
Visita a los jardines de Sabatini.

## SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y de 15:00 a 18:00 h.

#### Podología

1 servicio. Semanas alternas.

#### Servicio religioso

Eucaristía los jueves a las 12:00 h.

## HOY COMEMOS Saturnina Marcos

# Ensaladilla rusa

#### INGREDIENTES

Patatas, huevos, zanahoria, guisantes, aceitunas, atún, remolacha y mayonesa.

#### PREPARACIÓN

Ponemos a hervir las patatas con sal, la zanahoria, la remolacha y una vez cocidos, dejamos enfriar y cortamos en trozos pequeños. Cocemos los huevos y dejamos enfriar. Una vez fríos, los picamos y mezclamos con lo anterior. Añadimos las aceitunas también cortadas en trozos pequeños. Añadimos la mayonesa al gusto y removemos muy bien. Dejamos en la nevera para servirla fría.



## CUMPLEAÑOS

### Julio

01/07 Martina Cabezuela  
03/07 Eliodora Romero  
04/07 María del Pilar Sáenz  
05/07 Laura Galán  
09/07 Jesús García Fernández  
09/07 María Carmen Pérez  
10/07 María Barquero  
10/07 José María Sánchez García  
12/07 Esperanza Maderuelo  
15/07 Manuela Casas  
17/07 M.<sup>a</sup> Soledad Cueto  
19/07 Josefa Teresa Hernández  
19/07 Fernando Román de Dios  
20/07 Emiliano Rodríguez  
22/07 M.<sup>a</sup> Azucena Bello  
23/07 Ángel Blázquez  
25/07 Luisa Díaz  
26/07 Ana María Bravo  
29/07 Adela Fernández  
30/07 Rosa Martín  
31/07 Mercedes Fernández

### Agosto

01/08 Edilma Granada  
01/08 Carmen Martínez  
03/08 Carmen Hernández  
10/08 Antonio Estévez  
17/08 Carmen Riofrío  
18/08 Elena Rincón  
22/08 Luis Torio  
25/08 Segunda Mazorra  
26/08 María de los Ángeles Velasco  
28/08 María Carmen García Carballo  
29/08 José Luis Larraga

### Septiembre

04/09 Consolación Rodríguez  
06/09 María Luisa Sánchez  
07/09 Matilde del Castillo  
07/08 Agustina García González  
10/09 Jesusa Fernández  
10/09 Beatriz González  
12/09 Luisa Peyus  
12/09 María Zúñiga  
13/09 Felipe Cañeque  
18/09 Luisa Blanco  
18/09 María Dolores Carmona  
18/09 José María Martínez  
20/09 Cándida López  
21/09 Teófilo Bellido  
24/09 Vicenta Martín  
27/09 Francisca Cortes  
27/09 Ángela Sanz  
28/09 María Sierra  
29/09 Antonio Gámez  
29/09 Luis Miguel Navas  
30/09 Luisa Solera

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# El origen de su nombre

Rosa Martín nos cuenta cómo surgió su nombre. Nuestra residente nació en el año 1928 en Bilbao. Nos cuenta que, al nacer, sus padres decidieron ponerle el nombre del santo de aquel día, 30 de julio, el cual era San Adón, lo que no era posible al tratarse de un nombre de chico, por lo que al final eligieron el del día 30 de agosto, Santa Rosa. Más adelante, por asuntos de trabajo, sus padres, ella y sus 4 hermanos se fueron a vivir a Madrid. Allí fue algún año a la escuela mientras ayudaba a su madre a cuidar de sus hermanos pequeños. Al empezar la Guerra, se fueron con su tío a Albacete y cuando terminó regresaron a Madrid, donde continuó ayudando a su madre con el cuidado de sus hermanos, a los cuales quería mucho y con los que se sentía muy feliz.



Una rosa por su nombre.

**AYER Y HOY**



## Antes

En esta ocasión queremos mostrar a una residente muy querida en nuestro centro, Mercedes Molinero, natural de Madrid. La foto en la que aparece nuestra residente de joven fue tomada cuando tenía alrededor de 20 años. Aunque tiene varias fotos de recuerdo, a esta le tiene especial cariño y la tiene siempre en su habitación. Siempre ha sido presumida y coqueta, solo con ver la foto nos podemos dar cuenta de lo mucho que le gustaba arreglarse e ir bien vestida, gusto que no ha perdido y sigue manteniendo.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Elena García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Damos la bienvenida al verano con la llegada del calor y actividades adaptadas al aire libre. Como actividad más destacada, tendremos el campamento de verano intergeneracional, que tiene lugar la última semana de junio, coincidiendo con el comienzo de las vacaciones escolares. Esta iniciativa comenzó el año pasado, en 2022. Tuvo una gran acogida tanto por parte de los mayores como por parte de los más pequeños de la casa. Durante una semana mayores y niños compartirán espacios y actividades entre las 09:00 y las 17:00 h, sirviendo a su vez de modo de conciliación para sus familias. Se trata de un servicio que se ofrece a los más pequeños de la casa, ya sean familiares de los propios residentes y usuarios de centro de día, como del personal del centro. Otra novedad importante son las pantallas digitales. En el mes de mayo se han ubicado 2 dispositivos en el centro, en la planta baja y en la 2ª planta, junto al mirador. Con estas pantallas queremos acercar la tecnología a los usuarios, de tal manera que puedan conocer, experimentar e interactuar con esta herramienta. Cerramos el capítulo de este periódico con las salidas a las piscinas. Está previsto que desde junio hasta septiembre se organicen salidas a la piscina municipal y podamos darnos un chapuzón, inclusive durante la semana del campamento de verano. Esperamos disfrutar con vosotros de las próximas actividades. Aprovecho para desearos un feliz verano y enviaros un fuerte abrazo.

## COSAS DE CASA

# La disfagia

La dificultad para tragar, un mal común de valoración continua.

La disfagia es la dificultad para tragar. Requiere una coordinación muy precisa para permitir la progresión del bolo alimenticio desde la boca al estómago. Por tanto, la disfagia es tan frecuente en las personas mayores, que se ha postulado como un gran síndrome geriátrico. Se considera que está infradiagnosticada en la actualidad; por ello, es importante identificarla precozmente, ya que puede causar diversos problemas e, incluso, la muerte.

Señales de alarma en la disfagia:

- Tos, antes, entre o después de la deglución de líquidos.
- Voz húmeda tras la ingesta.
- Aumento del tiempo necesario para tragar.
- Dificultad en el manejo de las secreciones respiratorias.
- Tiempo elevado de masticación.
- Retención de alimento en la cavidad oral.
- Atragantamiento.
- Infecciones respiratorias de repetición sin patología respiratoria previa.

Alimentos a evitar en personas con disfagia:

- Dobles texturas.
- Alimentos pegajosos o resbaladizos que se pueden dispersar en la boca.
- Alimentos que desprenden agua al morderse.
- Alimentos fibrosos, crujientes, duros y secos.
- Alimentos con espinas o huesos pequeños.

Complicaciones de la disfagia:

- La disfagia puede desencadenar complicaciones como la desnutrición, deshidratación, pérdida involuntaria de peso, obstrucción de la vía aérea y neumonía por aspiración (paso de contenido de vía oral a vía respiratoria).



Texturas alimentarias.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Alba Martín-Viveros, trabajadora social

Os presentamos a Alba, la nueva trabajadora social del centro.

**Edad:** 29 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros y los residentes.

**Virtud:** La empatía.

**Defecto:** La impaciencia.

**Aficiones:** El deporte y pasar tiempo con mi familia y amigos.

**Libro:** El juego del alma.

**Película:** La vida es bella.

**Grupo de música:** Extremoduro.

**Comida favorita:** Lasaña de carne.



## RECUERDOS Esmeralda Díaz

# Los mejores años de mi vida

Cuando tenía 18 años empecé a trabajar como camarera en una casa de comidas en Ciudad Real, donde conocí a Luis, un chico encantador que era mi compañero. Empezamos a salir y fuimos novios durante dos años. Cuando tenía unos 20 años, en un día de primavera, me pidió que me casara con él. En un primer momento yo no quería casarme, pero cuanto más tiempo pasaba con él le quería mucho más. Finalmente nos casamos unos meses después y hemos estado juntos 55 años. Han sido los años más felices de mi vida.

# 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

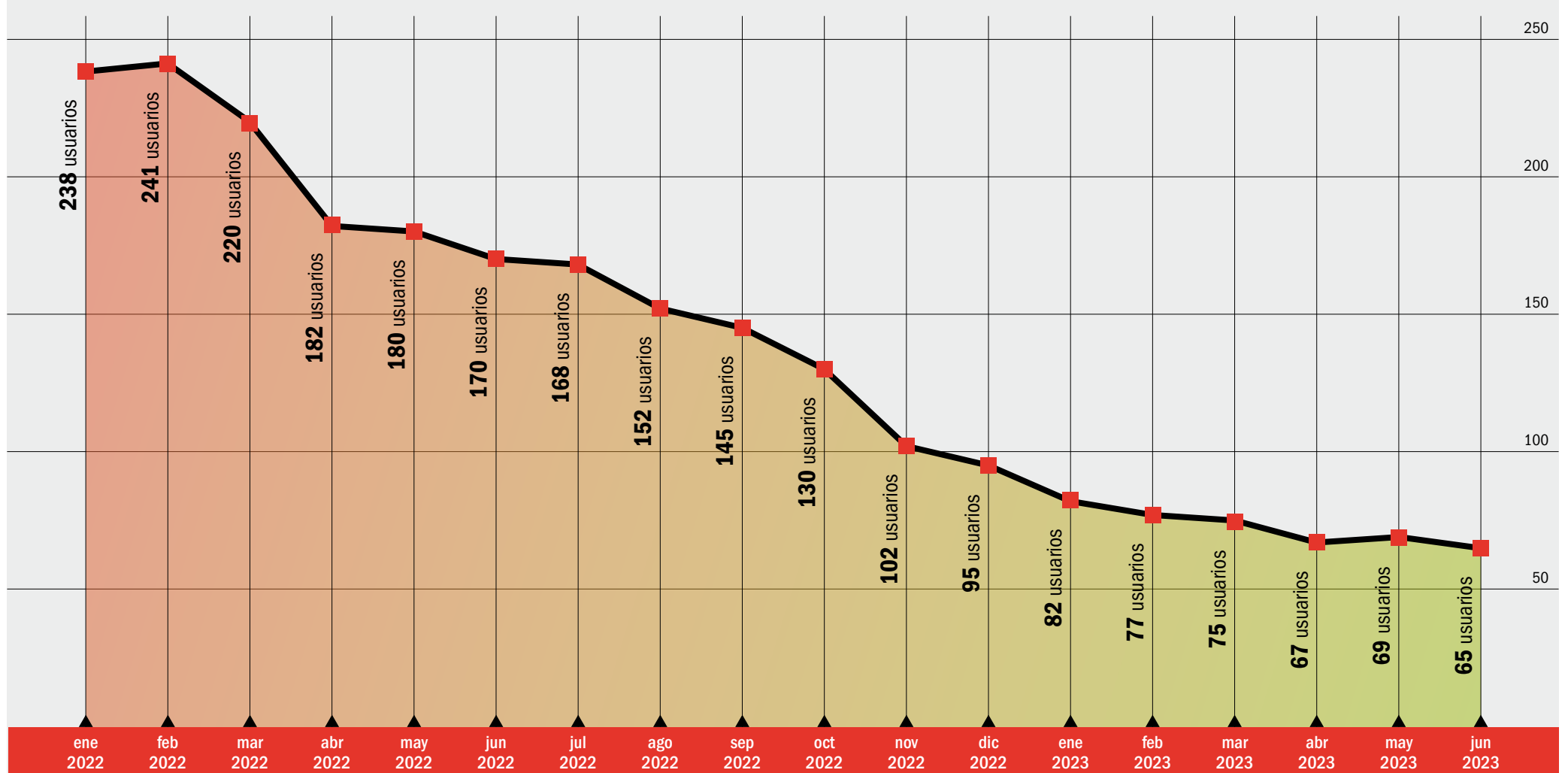
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redonda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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 redonda 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.