

# 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.

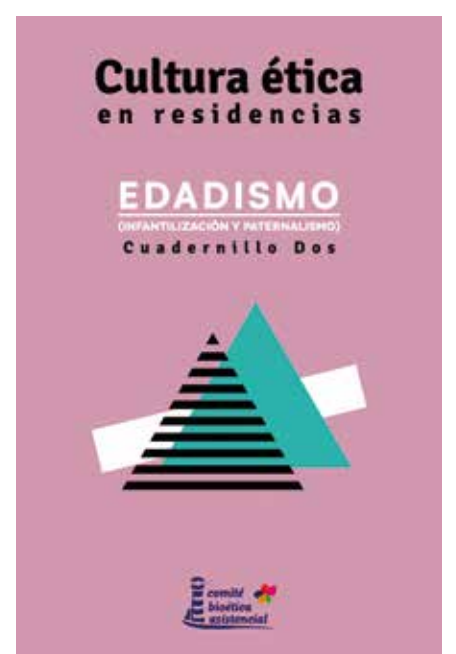
## Amavir publica su Memoria 2022

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.





## ACTUALIDAD

# Comienzan las salidas grupales fuera del centro

## Visitamos una exposición de fotografía antigua de Esteban Salas.

Una de las actividades por las que apostamos en Amavir Ciudad Real son las salidas fuera del centro. El miércoles 19 de abril realizamos nuestra primera salida grupal. Visitamos una exposición de fotografías antiguas de Esteban Salas en el Antiguo Casino de Ciudad Real, organizada por el Centro de Estudios de Castilla-La Mancha, la cual consistió en un viaje a través del tiempo. La exposición está compuesta por un total de 42 imágenes procedentes del fondo de Publicidad Salas que, tras la generosa donación de la familia, se custodia en el Centro de Estudios. Estas imágenes hicieron a nuestros usuarios retroceder en el tiempo, reflexionando sobre lo mucho que ha cambiado nuestra ciudad y el modo de vida. Además, en el trayecto de ida y vuelta a la exposición dimos un paseo por algunos de los sitios que pudimos observar en las imágenes, como la Plaza Mayor, la Plaza del Pilar, los Jardines del Prado y la Calle Ciruela, donde nos acompañó el buen tiempo. Sin duda, una jornada de lo más interesante y enriquecedora.



Nuestros usuarios durante la visita a la exposición.

# Celebramos nuestros primeros cumpleaños en la residencia

## Una actividad que realizaremos cada mes.

Una de las actividades que preparamos con más cariño e ilusión es la celebración de los cumpleaños de nuestros usuarios. Una actividad que compartimos no solo con ellos, sino también con sus familias. El día 27 de abril pudimos celebrar los primeros cumpleaños en nuestra residencia. Fueron los cumpleaños de nuestras queridas Josefa y Dolores, grandes personas además de buenas compañeras, son muy queridas por todos. El salón se vistió de color con algunas guirnaldas que nuestros usuarios y usuarias realizaron con mimo unos días antes. Juntos jugamos a un bingo especial con algunas sorpresas, tomamos unos aperitivos y no pudo faltar la tarta. En definitiva, pasamos una tarde de lo más agradable.



Uno de los momentos más emotivos de la celebración.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Trabajo social

Atención social y familiar durante el proceso de estancia en el centro desde su adaptación, asesoramiento en tramitaciones y gestiones administrativas para la solicitud de ayudas técnicas o prestaciones económicas vinculadas al servicio.

#### Psicología

Programas de estimulación cognitiva, reminiscencia, así como, intervenciones en función de las necesidades de atención como son, programa de atención individualizada en trastornos psicoafectivos, de intervención en alteración de conducta y de intervención en duelo.

#### Fisioterapia

Programas de psicomotricidad, gerontogimnasia en planta, tratamientos individuales en sala de rehabilitación, reeducación de la marcha y equilibrio, movilizaciones pasivas y supervisión del programa de paseos.

#### Terapia ocupacional

Programas de terapia funcional, psicomotricidad, estimulación cognitiva, laborterapia, entrenamiento en actividades de la vida diaria, estimulación sensorial, así como, actividades de juego y ocio y tiempo libre.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

Programa Amavir en Familia. Charla: “La hidratación en personas mayores”.

Bingo especial.

Día del Abuelo.

Cumpleaños del mes.

#### Agosto

Programa Amavir en Familia. Charla: “La importancia del ocio en las personas mayores”.

Viajamos a nuestro lugar de vacaciones de manera virtual.

Bingo especial.

#### Septiembre

Programa Amavir en Familia. Charla: “Qué debemos saber sobre la vacunación”.

Salida fuera del centro.

Día Mundial del Alzheimer.

Actividad “En pro del medioambiente”.

Cumpleaños del mes.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Información en recepción.

#### Podología

A petición de usuarios y familias.

## CUMPLEAÑOS



#### Julio

17/07 Saturnino Fernández

#### Agosto

21/08 M.<sup>a</sup> Teresa Palao

#### Septiembre

21/09 Concepción Martín

25/09 Augusto Piqueras

28/09 Valeriana Martín

## HOY COMEMOS Dolores Pulido Martínez

# Salmorejo

### INGREDIENTES

1 kg de tomates, 150 g de miga de pan, 125 ml de aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo y sal.

### PREPARACIÓN

Trituramos los tomates en la batidora. Añadimos los trozos de pan en el vaso de la batidora, añadimos el ajo, la sal y el aceite y trituramos hasta obtener una crema homogénea. Guardamos en la nevera y servimos con unos tacos de jamón, huevo cocido troceado y gotas de aceite de oliva.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Monterrubio de la Serena, el pueblo natal de Rosa Carrasco

Rosa Carrasco, de 85 años de edad, nació en Monterrubio de la Serena, Badajoz. Se crio junto a otros 3 hermanos y en el cortijo familiar desempeñaban labores domésticas y de labranza. Rosa fue al colegio, terminó sus estudios joven y se quedó en casa ayudando a su madre en las labores. Dice que era muy traviesa de pequeña y destaca una anécdota; era amiga de la hija de su profesora y además vivían en frente, así que, se las ingeniaban para hacerse con las preguntas de los exámenes para poder aprobarlos. Además, se ríe al recordar que iba a casa de su tía junto a todos sus primos todos los domingos y era capaz de escuchar lo que les contaba durante horas con tal de que después les diera algo de propina. De su infancia destaca haber crecido en un pueblo muy desinteresado en el que todos se ayudaban entre ellos, sin necesidad de pedir nada a cambio. Nos cuenta que tiempo después su hermana se trasladó a Ciudad Real con el que era su cuñado, y esta le mandaba



Rosa Carrasco en su juventud.

cartas fingiendo estar mala para que su madre dejase a Rosa ir a Ciudad Real para estar con ella. De esta manera conoció al que acabaría siendo su marido y con el que tuvo sus 2 maravillosas hijas.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Carolina Avilés Caminero



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Hace poco que hemos comenzado los meses más calurosos del año, pero seguro que con las actividades que tenemos programadas disfrutaremos de esta época del año. Desde que comenzamos esta andadura juntos, hemos ido poniendo en marcha varios proyectos, como nuestro modelo de Atención Centrada en la Persona “Guiados por ti” que, como ya sabéis, sois vosotros, los residentes o familiares, los que decidís cómo queréis recibir nuestros cuidados o cómo debemos continuar con los cuidados que dabais a vuestros familiares en casa, además de ayudar a acondicionar vuestro espacio de forma personal, respetando la intimidad de cada uno y teniendo en cuenta vuestras necesidades y preferencias. Además, quería resaltar la importancia de vuestra participación en los diferentes organismos de decisión dentro del centro, la asistencia a las diferentes sesiones de Amavir en Familia, etc. en los que estamos creando un espacio de relación, comunicación, evaluación y de colaboración entre residentes, familiares y trabajadores, cuyo principal objetivo es mantener una atención de calidad a nuestros mayores y en la que todos ponemos nuestro granito de arena. Feliz verano a todos.

**AYER Y HOY**



**Antes**



**Después**

Eulalio Triguero nació el 10 de noviembre de 1930 en Pozuelo de Calatrava. Conoció a la que fue su esposa, Lorenza, en un baile que celebró un amigo de su padre, cuando él tenía 16 años y ella 14. Empezó a trabajar desde muy joven y se ha dedicado a la agricultura y a la venta. Recuerda con entusiasmo cómo vendía quesos en su moto entre Pozuelo y Puertollano. Tiene tres hijos: Rosario, Eulalio y María. Entre sus aficiones destacan la caza, las motos y los coches.

## COSAS DE CASA

# La importancia de la hidratación

## Consejos para mantenernos hidratados por nuestra médica Sandra Agüero.

Llega el calor y con él empezamos a oír campañas donde nos recalcan la importancia de mantenerse hidratado, especialmente las personas más vulnerables. Los mayores lo son, a veces porque no pueden beber por sí mismos u otras veces porque no recuerdan tener que hacerlo. Además, en ellos está menos presente la sensación de sed. Hay que prestar especial atención en personas diabéticas o personas que toman diuréticos (hipotensores). El agua supone de media cerca de un 60% del peso corporal, participa en el transporte de nutrientes, elimina toxinas y ayuda en la regulación de la temperatura corporal. La deshidratación suele iniciar con síntomas leves como sensación de sed, sequedad oral, apatía o astenia, pero pueden agravarse mucho. Para prevenirla podemos marcarnos unas horas concretas en las que beber o hidratar a personas a nuestro cargo, así no dependerá de la sensación o no de sed que tengan.



Una persona mayor bebiendo.

También es importante protegernos del calor: no salir en las horas centrales, llevar ropa ligera y proteger la cabeza del sol. Una manera indirecta de aportar agua a nuestro cuerpo es a través de la alimentación. En verano, es importante ingerir frutas de temporada, hacer comidas ligeras y evitar el alcohol, la cafeína o las bebidas azucaradas.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Rosa Marina Gómez, limpieza/lavandería

“Pongo mi granito de arena para el bienestar de nuestros usuarios.”

**Edad:** 47 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** La familia que estamos creando.

**Virtud:** Soy resolutiva.

**Defecto:** Soy cabezona.

**Aficiones:** El cine.

**Libro:** El código Da Vinci.

**Película:** El diario de Noa.

**Grupo de música:** Luis Fonsi.

**Comida favorita:** Espaguetis a la boloñesa.



## RECUERDOS Miguel Gómez

# Veranos en La Mancha

Los veranos en La Mancha siempre han sido calurosos. Recuerdo cómo se utilizaban los pozos de noria con mulas o burros para sacar el agua para regar y refrescarnos. Antiguamente, decían que el agua venía del Cristo del Espíritu Santo de Malagón hasta que hicieron el pantano de Gasset y crearon la Confederación Hidrográfica del Guadiana. Hasta que hicieron las canalizaciones de agua, la vida era muy distinta. Soportábamos los días de calor yendo a Alarcos, a Jabalón de pesca, a las Lagunas de Ruidera, a los baños de Luciana o a la Tabla de la Yedra en Piedrabuena.

# 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

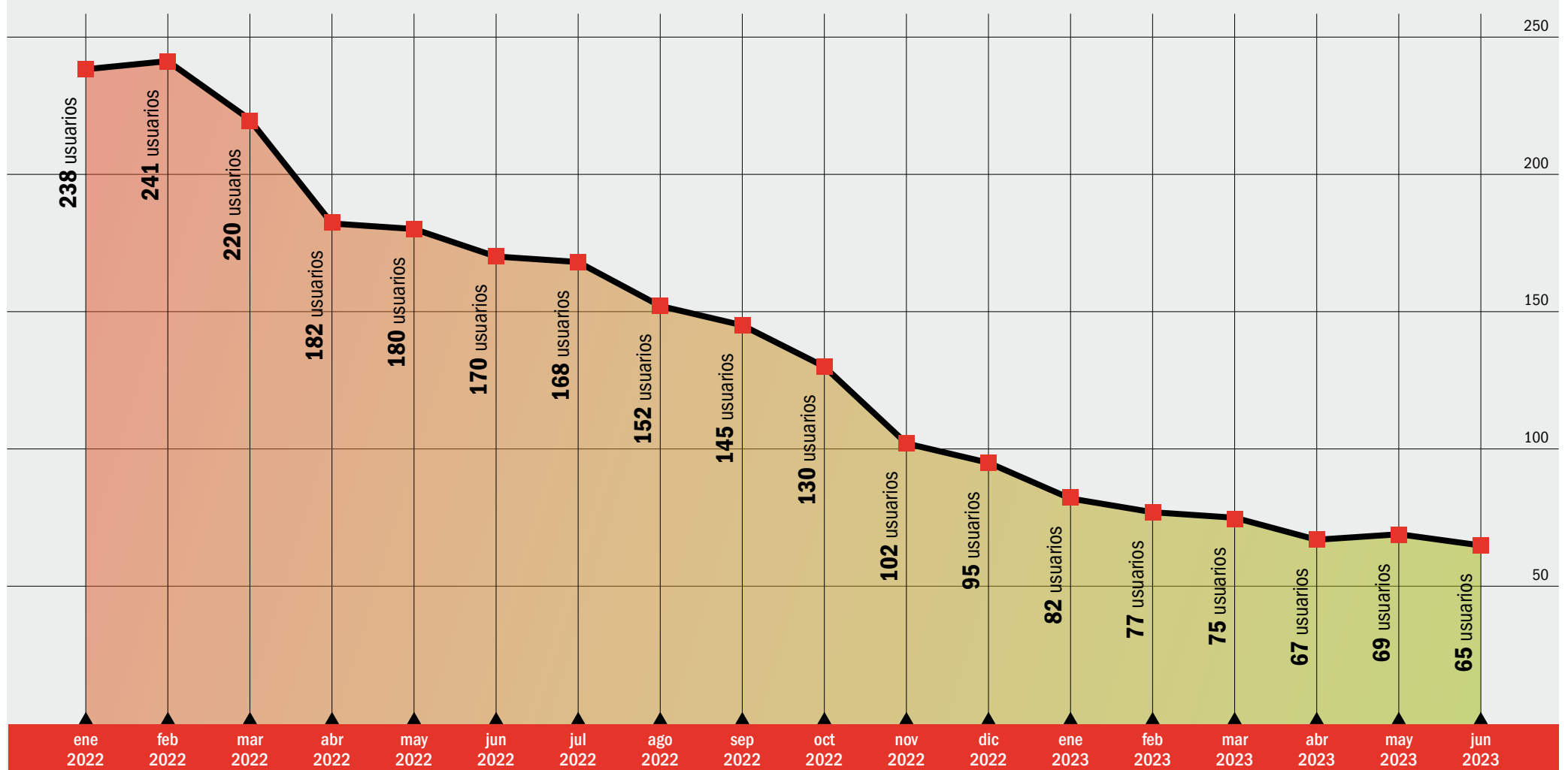
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redonda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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.