

# 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.

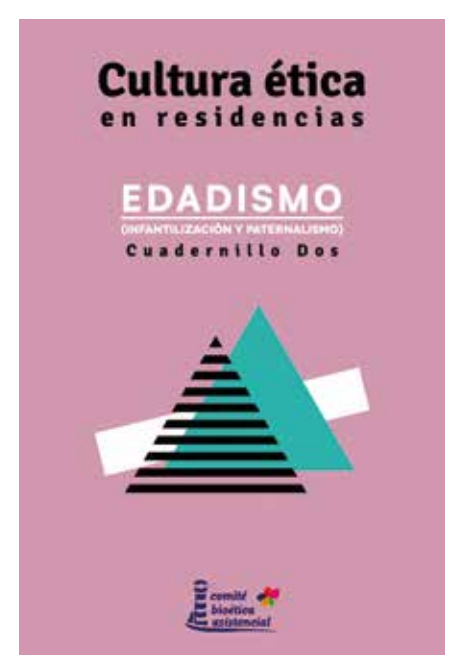
## Amavir publica su Memoria 2022

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

# Un recorrido por las actividades más destacadas de los últimos meses

Feria de Abril, actuaciones musicales o salidas fuera del centro, numerosas han sido las actividades que hemos disfrutado durante los primeros seis meses del año.

La época estival acaba de llamar a nuestra puerta y, en el centro, estamos preparados para disfrutar de un verano que, a buen seguro, estará lleno de grandes momentos, tantos como los que hemos vivido estos meses que dejamos atrás, donde ha habido cabida para multitud de actividades. Entre las más destacadas, las actuaciones musicales en directo que tanto nos gusta recibir y que siempre cuelgan el cartel de aforo completo como, por ejemplo, la Banda de Música de Colmenar Viejo con quienes celebramos los cumpleaños del mes de marzo. También nos han acompañado en diferentes ocasiones nuestros amigos del grupo JAMS, al que pertenece el familiar de una de nuestras residentes y que siempre nos hacen pasar muy buenos ratos. Además, hemos tenido tiempo para poner a punto nuestro jardín. Por eso, acudimos a un vivero cercano para elegir las flores y plantas con las que decorar el centro y darle así un ambiente colorido, florido y her-



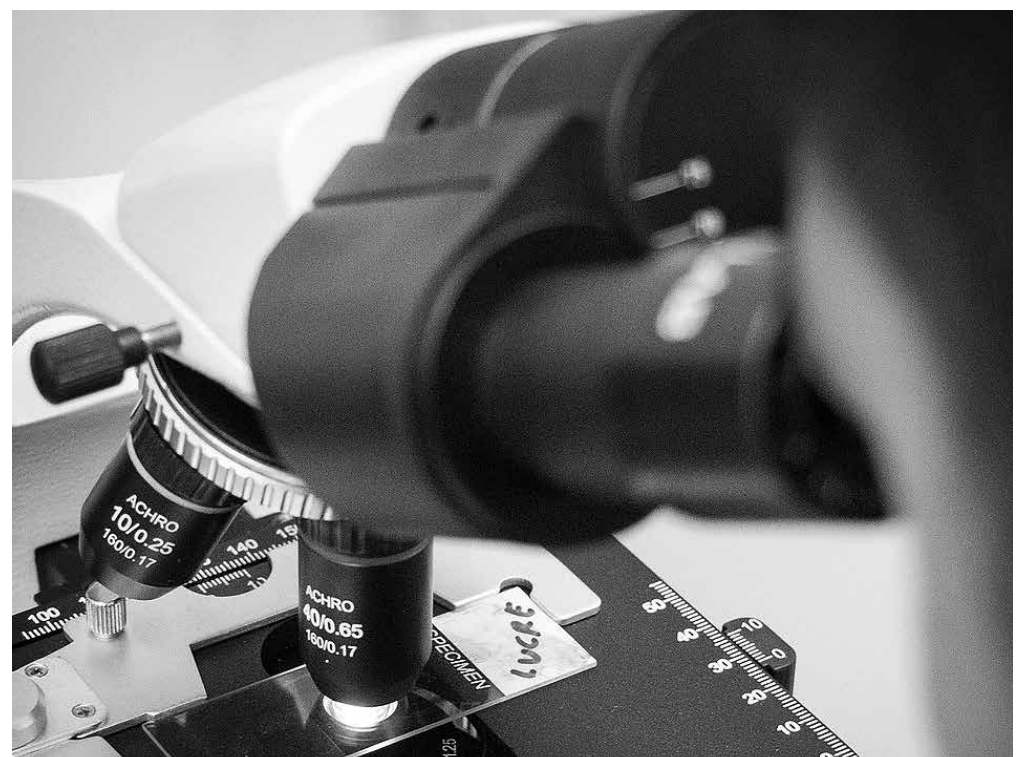
Nuestros residentes comprando las flores y plantas para el jardín del centro.

moso. Y, ¡cómo no!, hubo tiempo para celebrar nuestra particular Feria de Abril donde no faltaron las sevillanas, la música y la alegría que rodea esta fiesta.

## La naturaleza es sabia: animales que se comen el plástico

**La ciencia está investigando cómo la naturaleza puede ayudar en el gran problema de los plásticos.**

El problema de las grandes cantidades de plástico es real y por eso los científicos están investigando si existen animales capaces de degradar el plástico que creamos y consumimos. En primer lugar, se encuentra el gusano de la harina que se alimenta de la espuma de poliestireno (un plástico no biodegradable). En segundo lugar, destaca una bacteria que puede vivir alimentándose de los plásticos de las botellas de agua, refrescos, aceites, etc. Por último, los gusanos de cera, o los gusanos de seda de toda la vida, se comen las bolsas de plástico, creando agujeros. Estos descubrimientos solo son el inicio para intentar frenar la contaminación que el ser humano realiza en la naturaleza.



La investigación en curso.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Lunes a viernes de 10:30 a 11:30 h. Movilización en cama. Todos los días de 10:30 a 13:00 h. Tratamiento en sala y ejercicios individuales. Todos los días de 15:30 a 16:30 h. Atención a los usuarios de centro de día. Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:30 h. Tratamiento individual en sala o habitación. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h. Tratamiento individual en sala.

#### Terapia ocupacional

**Todos los días:** 08:30 h. ABVD ducha, higiene personal y vestido. De 10:30 a 13:00 h. Terapia en sala. 3:00 h. ABVD alimentación. De 15:00 a 16:30 h. Rehabilitación funcional en planta. Lunes, miércoles y jueves a las 17:00 h. Programa de laborterapia en sala de terapia ocupacional. Martes y jueves a las 17:00 h. Estimulación sensorial y cognitiva en módulo.

#### Terapia ocupacional en centro de día

**Todos los días:** 10:30 h. Orientación a la realidad y lectura de periódico. 11:00 h. Gerontogimnasia. 11:30 h. Estimulación cognitiva. 12:20 h. Paseo. 13:00 h. ABVD Alimentación. Jueves a las 12:00 h. Bingo.

#### Psicología

Todos los días de 10:00 a 13:00 h. Actividades en grupo e individuales: estimulación cognitiva, estimulación sensorial y terapias individuales. Todos los días de 15:30 a 17:00 h. Actividades en grupo e individuales: estimulación cognitiva, estimulación sensorial y terapias individuales.

#### Animación sociocultural

**Martes.** CD: ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Planta 1ª: Intervención con la música de 17:00 a 17:45 h. Módulo: ludoterapia de 18:00 a 18:45 h. **Miércoles.** Módulo: Intervención a la música de 15:45 a 16:30 h. Planta 1ª: Ludoterapia de 17:00 a 17:45 h. Planta 2ª: Ocio y tiempo

libre de 18:00 a 18:45 h.

**Jueves.** CD: ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Sala de animación: Ergoterapia de 17:00 a 17:45 h. Planta 1ª: Intervención a la música de 18:00 a 18:45 h.

**Viernes.** CD: ocio y tiempo libre de 16:00 a 16:30 h. Sala de animación: Ludoterapia de 17:00 a 17:45 h. Módulo: Intervención a la música de 18:15 a 18:45 h.

**Sábado.** Módulo: ludoterapia de 15:45 a 16:30 h. Planta 1ª: Ocio y tiempo libre de 17:00 a 17:45 h. Planta 2ª: Ludoterapia de 18:00 a 18:45 h.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

Día del Abuelo.  
Juegos de jardín.  
Fiesta de cumpleaños.  
Excursión a Colmenar Viejo.

#### Agosto

Fiestas de los pueblos (Virgen de los Remedios).  
Juegos de mesa.  
Fiesta de cumpleaños.

#### Septiembre

Semana dedicada a la enfermedad de Alzheimer.  
Presentación del coro de residentes.  
Fiesta de cumpleaños.

### SERVICIOS

#### Peluquería

**Martes** de 10:00 a 13:00 h.  
**Miércoles** de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.  
**Jueves** de 15:00 a 19:00 h.  
**Viernes** de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.

#### Podología

Miércoles a las 16:30 h.

#### Misas

Lunes a las 17:30 h.

#### Rezo rosario

Sábados a las 10:45 h.

### CUMPLEAÑOS

#### Julio

01/07 José de la Calle  
01/07 M.ª Antonia Olivares  
07/07 Francisco Izquierdo  
09/07 Antonio Marcos  
09/07 M.ª del Carmen Ruiz  
11/07 Carmen Ruiz Valencia  
12/07 Nives Lena Bragognolo  
16/07 Margarita Roldan  
20/07 Manuel López  
21/07 Jaime Muñoz  
22/07 Concepción Barajas  
25/07 Isabel Fraile  
26/07 Ana María Sanz  
27/07 Ana Rodríguez  
30/07 Julio Martín  
31/07 Sebastiana Gómez  
31/07 Juana Vecino

#### Agosto

01/08 Alfonso Jiménez  
02/08 M.ª Ángeles Sanz Leiro  
08/08 Francisca Luna  
12/08 Segunda Martín  
18/08 Fernando Martín  
20/08 Antonio Fernández  
21/08 Jesús Nieto  
22/08 Teodora González  
22/08 Rafaela Jurado  
26/08 M.ª Carmen Pereira  
27/08 Antonio Gil

#### Septiembre

02/09 Antonia Álvarez  
02/09 Úrsula Henze  
03/09 Manuel López  
10/09 Pedro Sancho  
11/09 Carmen Navajas  
12/09 Lucía Zimmermann  
13/09 Amado Cristóbal  
15/09 Remedios Gacho  
16/09 Víctor Hernanz  
18/09 Manuel Ferran  
19/09 Benito Pérez  
19/09 Manuela Sanz  
21/09 Alejandro Berrocal  
21/09 Julia del Olmo  
23/09 Concha Fernández  
23/09 Dolores Jorquera  
26/09 Margarita Casado  
26/09 María Luisa del Pozo  
26/09 Cecilia Jusdado  
26/09 María Pilar González

**HOY COMEMOS** Ángeles M.

## Limonada de pepino

#### INGREDIENTES

6 limones, 1 pepino, 200 g de azúcar y 1l de agua.

#### PREPARACIÓN

Exprimimos los limones. Preparamos un almíbar disolviendo el azúcar en un vaso de agua y llevándolo a ebullición y dejamos enfriar. Ra-

llamos el resto del pepino, colocándolo después en un colador fino donde lo apretamos para obtener su zumo. En una jarra, mezclamos el zumo de los limones, el del pepino y el almíbar, completando con agua hasta llegar a un litro y medio y servimos con mucho hielo.

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# El pueblo llamado Codorniz

Codorniz es el pueblo de Eva Carrasco, nuestra terapeuta ocupacional. Es un municipio y localidad española de la provincia de Segovia, en la comunidad autónoma de Castilla y León. Enclavado en el territorio de la llamada Campaña Segoviana y fronterizo con la provincia de Ávila, cuenta con una población de 326 habitantes. Lo más destacado de este pueblecito es la torre del telégrafo óptico de Codorniz, que se encuentra en un cerro en cuyas laderas se encuentran un número importante de bodegas soterradas, muy habituales en Castilla como herencia de un pasado unido a la producción de vino en la zona que hoy continúa existiendo. Su estado de conservación es muy mejorable a causa del paso del tiempo y de ciertos actos vandálicos. La torre perteneció a la Línea de Castilla, que fue diseñada en el siglo XIX por el ingeniero militar José María Mathé Aragua y comenzó a funcionar en octubre de 1846.



Codorniz, el pueblo de Eva.

**AYER Y HOY**



## Antes

María Villa nos cuenta su historia. Nació en Murcia, estudió en las Carmelitas y estudió bachiller. Tiene el hobby de hacer esmalte al fuego. Hizo dos exposiciones de sus cuadros; una en el Casino de Murcia y otra en Madrid, en el Club Zayas. Se casó a los 22 años y fue a vivir a Guinea Ecuatorial (África). Lo recuerda como una vida muy feliz. Al regresar a España les fueron a despedir al aeropuerto y les dijeron: ¡añoraréis África! Y, efectivamente, ¡así ha sido!



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Raquel Gutiérrez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En esta ocasión deseo informarles de que, desde la Consejería de Familia, Política Social y Juventud de la Comunidad de Madrid, nos han concedido subvenciones a 18 residencias de mayores de Amavir en la región, por un importe total de 3.888.736,13 euros en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR) financiado por la Unión Europea (Next Generation UE). Nuestro centro Amavir Colmenar ha recibido una subvención por un importe de 32.288,65 euros. Esta subvención va destinada a la instalación de sistemas multisensoriales en las residencias, para la estimulación de los sentidos de los usuarios a través de elementos táctiles, visuales, sonoros... Por otra parte, se crearán también espacios biosaludables en los jardines de los centros para el desarrollo de actividades físicas en el exterior y se implementarán huertos y jardines terapéuticos además de continuar la implantación del programa de ejercicio físico y de movilidad "Paseos por la Naturaleza". Otras partidas serán destinadas a la mejora de infraestructuras para aumentar la comodidad de la vida diaria de los residentes y de sus familias, también se destinará a la adquisición de camas ultra bajas para facilitar la eliminación de sujeciones y a la colocación de pérgolas y toldos. Estas mejoras van a dar un nuevo impulso a nuestro centro que cumple la mayoría de edad. 18 años dedicados con amor, respeto, alegría y profesionalidad al cuidado diario de nuestros residentes y usuarios de centro de día. Por este motivo, hemos preparado numerosas actividades para celebrar el 18º aniversario, a las que este año os queremos animar a participar activamente. Un fuerte abrazo.

## COSAS DE CASA

# Las olas de calor

Con la llegada del verano y las altas temperaturas existen grupos vulnerables a la hora de sufrir un golpe de calor.

Lo más importante para prevenir los golpes de calor y anticiparse a los efectos negativos de las altas temperaturas sobre las personas mayores es:

1. Beber abundantemente, ocho vasos de agua al día (2 litros).
2. Por cada grado que suba la temperatura ambiente o corporal por encima de los 38° C, hay que tomar un vaso de agua para contrarrestar los efectos de la sudoración.
3. Cambiar la dieta llevando una más ligera.
4. Ante situaciones de diarrea o vómitos habría que tomar medio litro de líquido más para contrarrestar la pérdida de estos y de los electrolitos para evitar la deshidratación.
5. Evitar el consumo de alcohol.
6. Evitar las bebidas gaseosas, ya que favorecen la proliferación de gases en los ancianos.
7. Evitar las aguas de mineralización alta.



Las temperaturas elevadas en verano.

8. El agua debe estar fresca, pero no excesivamente fría.
9. Se debe usar un vestido y calzado adecuado a la temporada, que sea transpirable. Cubrirse y proteger la cabeza, con un sombrero, gorra, pamelita o sombrilla y no salir en las horas centrales del día.
10. No se debe hacer ejercicio físico en las horas centrales de máximas temperaturas.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Sandra Navas, coordinadora de servicios generales

Es muy alegre y activa, conocida por su gran energía.

**Edad:** 29 años.

**En Amavir desde:** 2021.

**Lo mejor de Amavir:** La familia que formamos.

**Virtud:** Hacer reír a la gente.

**Defecto:** La impaciencia.

**Aficiones:** Pintar.

**Libro:** El día que se perdió la cordura.

**Película:** Pearl Harbor.

**Grupo de música:** El flamenco y el reggaetón.

**Comida favorita:** Tallarines a la carbonara.



## RECUERDOS

## ¿A un día de verano compararte?

Más hermosura y suavidad posees.  
Tiembla el brote de mayo bajo el viento  
y el estío no dura casi nada.

A veces demasiado brilla el ojo solar  
y otras su tez de oro se apaga;  
toda belleza alguna vez declina,  
ajada por la suerte o por el tiempo.

Pero eterno será el verano tuyo.  
No perderás la gracia, ni la muerte  
se jactará de ensombrecer tus pasos  
cuando crezcas en versos inmortales.

Vivirás mientras alguien vea y sienta  
y esto pueda vivir y te dé vida.

*William Shakespeare*

# 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

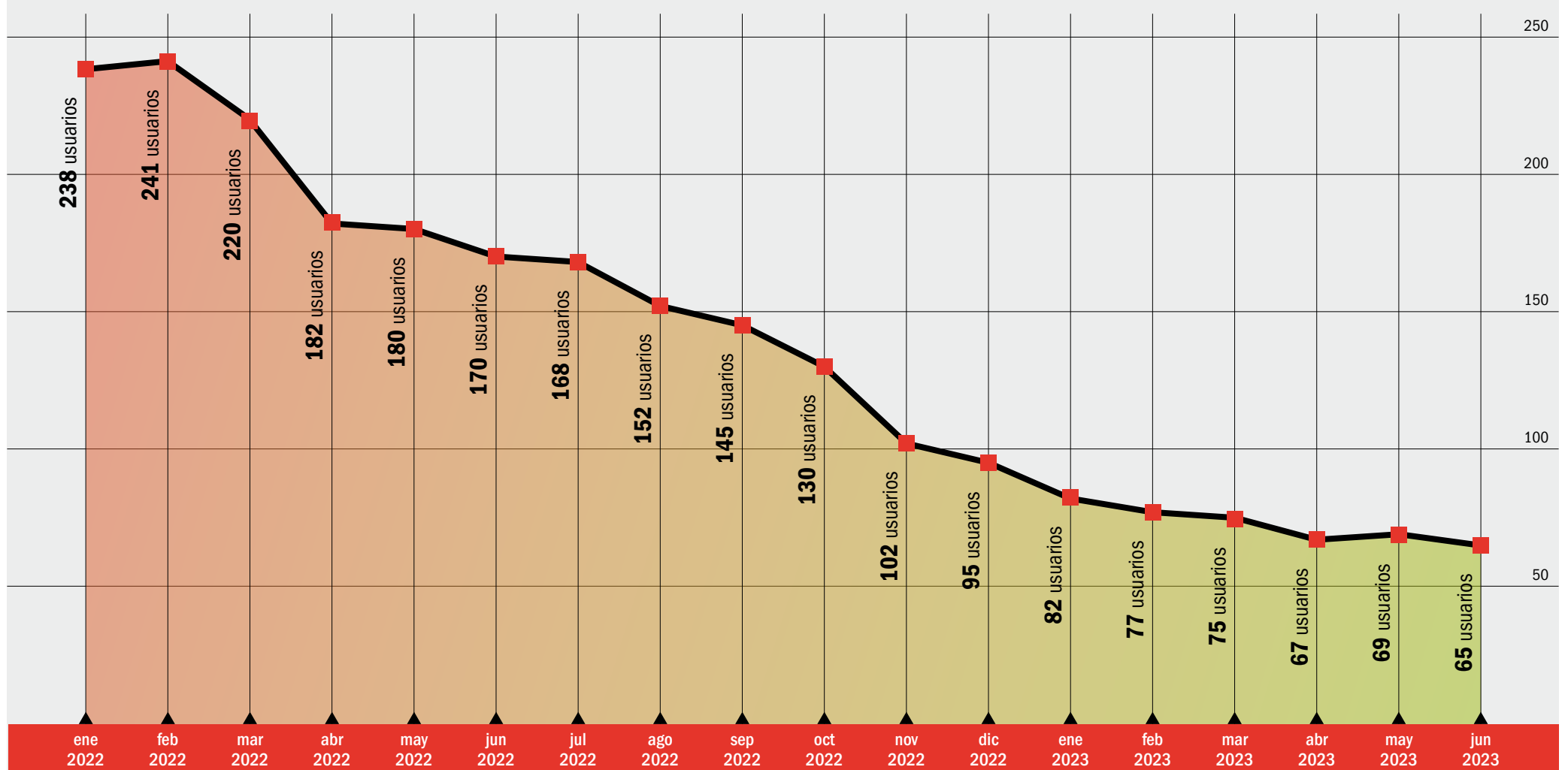
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redonda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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.