

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-



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 conGeneralitat
de Catalunya

ACTUALIDAD

Celebramos Sant Jordi en Amavir Horta

Un homenaje a la cultura y al arte con las actividades organizadas para la jornada.

Sant Jordi ya es una festividad recurrente en las agendas de todos los residentes de Amavir Horta. Para celebrar el día del libro y de la rosa se organizaron distintas actividades. Primeramente, el viernes 21 de abril se preparó una paradita en recepción donde se vendían todos los trabajos que los residentes habían estado preparando con anterioridad en el taller de arteterapia, para posteriormente ofrecer a la venta. El dinero recaudado se utilizó para invertir en talleres de este tipo, que tanto nos gusta realizar. Seguidamente, el martes 25 se organizaron unos juegos florales para todos los residentes en la sala de actos. Allí participaron tanto ellos como los trabajadores y entre todos construimos un recital de poesía, donde dimos voz a muchos poetas como Antonio Machado, Góngora, Calderón de la Barca, Joan Maragall, etc. Finalmente, pudimos ofrecer a nuestros residentes un espacio de socialización para todos ellos y de celebración de cultura para que pudieran disfrutar de ella, además de trabajar distintas habilidades como la memoria, la retención, la lectura, etc., y distintas habilidades sociales como la expresión oral, la escucha, el razonamiento y la argumentación.



La parada que hicimos entre trabajadores y residentes para el día de Sant Jordi.

Celebramos distintos días mundiales relacionados con el medioambiente

Uno de los objetivos que nos hemos planteado es dar eco a distintas jornadas dedicadas al entorno y a la biodiversidad.

En Amavir Horta estamos comprometidos con el medioambiente, por eso, desde los distintos departamentos se organizan talleres relacionados con los días señalados. El 11 de abril fue el Día Mundial de las Aves Migratorias. Organizamos un Memory con ejemplares de aves. Esta actividad de estimulación cognitiva trabaja la memoria de forma enmascarada. Mediante el juego estudiamos las distintas aves y entrenamos la mente. El 17 de abril fue el Día del Reciclaje para el que preparamos una actividad de clasificación. Nuestros mayores recibieron una formación sobre el reciclaje y



Taller del Día Mundial del Reciclaje.

la importancia para nuestro contexto actual, trabajando la orientación a la realidad, y después procedimos a un juego, donde entre todos nos teníamos que poner de acuerdo en explicar a qué contenedor iban los residuos que exponíamos.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Reeducación de la marcha, tratamiento del dolor, mantenimiento, potenciación de la bipedestación y transferencias, psicomotricidad, tratamientos individualizados, tratamiento de encamados, refuerzo muscular, equilibrio y coordinación.

Psicología

Psicoestimulación severa, psicoestimulación moderada, psicoestimulación leve, taller de nuevas tecnologías, taller de buen día, terapia Montessori, relajación, historia de vida, estimulación sensorial, intervención en familia y tratamiento individualizado.

Terapia ocupacional

Taller funcional, gerontogimnasia, estimulación sensorial, psicomotricidad, terapia cognitiva y taller de diario.

Educación social

Programas de ludoterapia como la arteterapia y la musicoterapia. terapia Montessori, cine, gerontogimnasia, animación musical, juegos de mesa, bingo, estimulación cognitiva y sensorial e intervención personalizada a nivel individual.

HOY COMEMOS Manuela Doral

Bacalao a la Llauna

INGREDIENTES

Bacalao, harina, aceite, tomate y pimentón.

PREPARACIÓN

El primer paso es quitar la sal del bacalao dejándolo en remojo con agua 24 horas antes. Luego lo rebozamos con la harina y lo freímos en aceite de oliva. Luego doramos unos ajos, añadimos el tomate y el pimentón. Lo emplataremos y listo para comer.



ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Taller ecológico: Juntando la arteterapia y el reciclaje haremos un taller para celebrar el Día Verde.
Cinefórum: Película con motivo del Día Mundial de la Amistad, y coloquio.

Agosto

Fiesta veraniega: Fiesta extraordinaria con ambientación hawaiana.
Día Mundial de la Alegría: Bingo extra.

Septiembre

11/09 Jornada dedicada al Día de Cataluña. Adaptaremos el menú para que se sirva comida tradicional catalana y taller de sardanas.
La Mercé: Montaremos nuestra tradicional parada, para exponer y poner a la venta los trabajos del taller de arteterapia relacionados con esta festividad barcelonesa.

SERVICIOS

Peluquería

Miércoles y viernes.

Podología

Jueves.

CUMPLEAÑOS

Julio

15/07 Purificación Castillo
20/07 Martina Valero
21/07 Carmen Masoliver
21/07 Antonio Pérez
31/07 Felipe Caraventes
31/07 Neus Cunill

Agosto

04/08 Domingo Larriba
04/08 Manuela Rodríguez
07/08 Dolores Hernández
09/08 María del Carmen Moreno
12/08 Salvador Núñez
16/08 Josep Santiago
19/08 Ramón Baiget
20/08 Josefa Comas
20/08 Alicia Oriol
21/08 Conrado Turigas
26/08 Domingo Arbiell
28/08 María Luisa Denamiel
29/08 Joan Corominas
31/08 Josep Sabté

Septiembre

01/09 Ángel Barrio
02/09 Diamantina Menezo
04/09 Ana María Benito
05/09 María del Carmen Colomo
06/09 María Esther Rodríguez
07/09 Josefa García
07/09 Estrella Serrano
11/09 Manuel Ruíz
15/09 Herminia Niño
16/09 Francisco Calero
16/09 María Antonia Canero
17/09 Elisa Asins
21/09 Julia Caballero
21/09 Marina Franco
21/09 Pilar Seguí
22/09 Francisco Jiménez
25/09 Josefina Fernández
28/09 Gerard Beltrán
28/09 María Bosch
28/09 Francisca Martos
29/09 Amparo Lorente
29/09 Juliana Mateo

SECRETOS DE MI TIERRA Pablo Heredero



Foto de la playa del Maresme.

El Maresme, un paraíso natural al norte de Barcelona

El Maresme es una comarca con una gran influencia por el mar Mediterráneo. Tiene muchos pueblos a los que antiguamente se les denominaba de pescadores como El Masnou, los cua-

les son muy agradables para pasar los veranos. Tienes muchos puertos, playas y, por supuesto, chiringuitos para comer, beber y bailar con música. Personalmente lo que más me gusta es el ambiente en estos lugares, cuando por la noche preparan fiestas o actividades como comedias, actuaciones improvisadas y otros eventos entretenidos. En definitiva, si no has pasado por cualquier pueblo del Maresme, aprovecha este verano y sin alejarte mucho de Barcelona.

AYER Y HOY



Antes

María Marcos nació en Málaga y vino a Barcelona en 1951 para poder labrarse un futuro mejor. Trabajó en una fábrica de tejidos desde los 15 años y luego en una peletería, donde estuvo 23 años. Se casó a los 24 con Alberto y tuvieron 2 hijos. Cuando su marido falleció vendió su piso y se fue a vivir cerca de su hija, pero estuvo muy mala y ambas decidieron que era mejor que viviera en Amavir. Está muy contenta. Siempre tiene presente a sus tres nietos Marc, Joan y Martina, no para de hablar de ellos.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Estévez Navarro



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En pleno verano hay que recordar la importancia de las ingestas hídricas para prevenir la ola de calor, que está siendo especialmente intensa. Durante estos meses de verano podremos disfrutar de forma especial de la terraza y del jardín, pero siempre tomando medidas: no ponernos al sol en las horas en las que el calor es más intenso, utilizando protección y llevando siempre encima una botella de agua. Hemos trabajado en ir mejorando la calidad asistencial, potenciando y centrándonos más en el modelo Guiados por Ti, modelo que busca la felicidad de nuestros residentes. Hemos contado con el apoyo de nuestro equipo gerocultor y de nuestro equipo técnico, que han estado trabajando a diario para conocer y potenciar sus capacidades. Hemos trabajado con nuestro equipo técnico para implantar nuevas actividades y terapias: se ha inaugurado la sala de estimulación sensorial (dirigida a los residentes con mayor deterioro cognitivo), se ha iniciado la terapia con perros, se han realizado actividades relacionadas con el medioambiente, etc. En mayo se han realizado varias actividades extraordinarias en coordinación con la Fundación FDI. Por un lado, la actividad MasterChef, que consistente en un taller en el que nuestros residentes han preparado un menú para degustarlo. Además, se ha realizado una salida a Cinesa Diagonal para ver la película ¡Vaya vacaciones! Seguiremos trabajando para que la estancia en nuestro centro sea lo más agradable y placentera posible. Un placer saludarles y agradecer a residentes y familias su confianza, y a nuestros profesionales, su entrega.

COSAS DE CASA

Consejos ante una ola de calor

Es importante mantener una serie de hábitos saludables durante la época estival.

¿Cómo protegerse del calor?

- Evite salir de casa durante las horas centrales día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde).
- Beba más líquidos, sin esperar a tener sed. Sobre todo, agua y zumos de fruta ligeramente fríos.
- Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas. Coma menos cantidad y más veces al día. No tome comidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas.
- Reduzca la actividad física.
- Descanse con frecuencia a la sombra.
- Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares.
- Permanezca en espacios ventilados o acondicionados.
- Cuando esté en casa, utilice las habitaciones más frescas.
- Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.



Medidas para combatir el calor.

- Mantenga los alimentos en el frigorífico y vigile siempre las medidas higiénicas de conservación.
- Cuando estacione el coche no deje en el interior a niños ni ancianos con las ventanillas cerradas.
- Ayude a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor.

QUIÉN ES QUIÉN

Sergi Fernández Alcaide, fisioterapeuta

“Me gusta el buen ambiente con el equipo de trabajadores”.

Edad: 27 años.

En Amavir desde: 2021.

Lo mejor de Amavir: El trato de los compañeros.

Virtud: La paciencia.

Defecto: La pereza.

Aficiones: El balonmano.

Libro: El cuarto mono, J. D. Barker.

Película: En tierra hostil.

Grupo de musica: Avicii.

Comida favortita: El ramen.



RECUERDOS

Los pequeños detalles

Calixto es ingeniero industrial. Es consciente de su falta de memoria, pero solo a ratos. En los talleres está pendiente de todo lo que decimos y cuando el tema tiene relación con el lenguaje hace comentarios agudos y juegos de palabras. Conserva un gran sentido del humor. Un día me lo encontré irritado, diciendo que tenía que irse a su casa. Le dije que iba a averiguarlo. Me fijé que en la sala de estar no había ningún sillón libre, le ofrecí el que sustraje de la sala contigua y se sentó la mar de contento. No encontrar dónde sentarse debió hacerle sentir excluido y de ahí la necesidad de irse.

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.



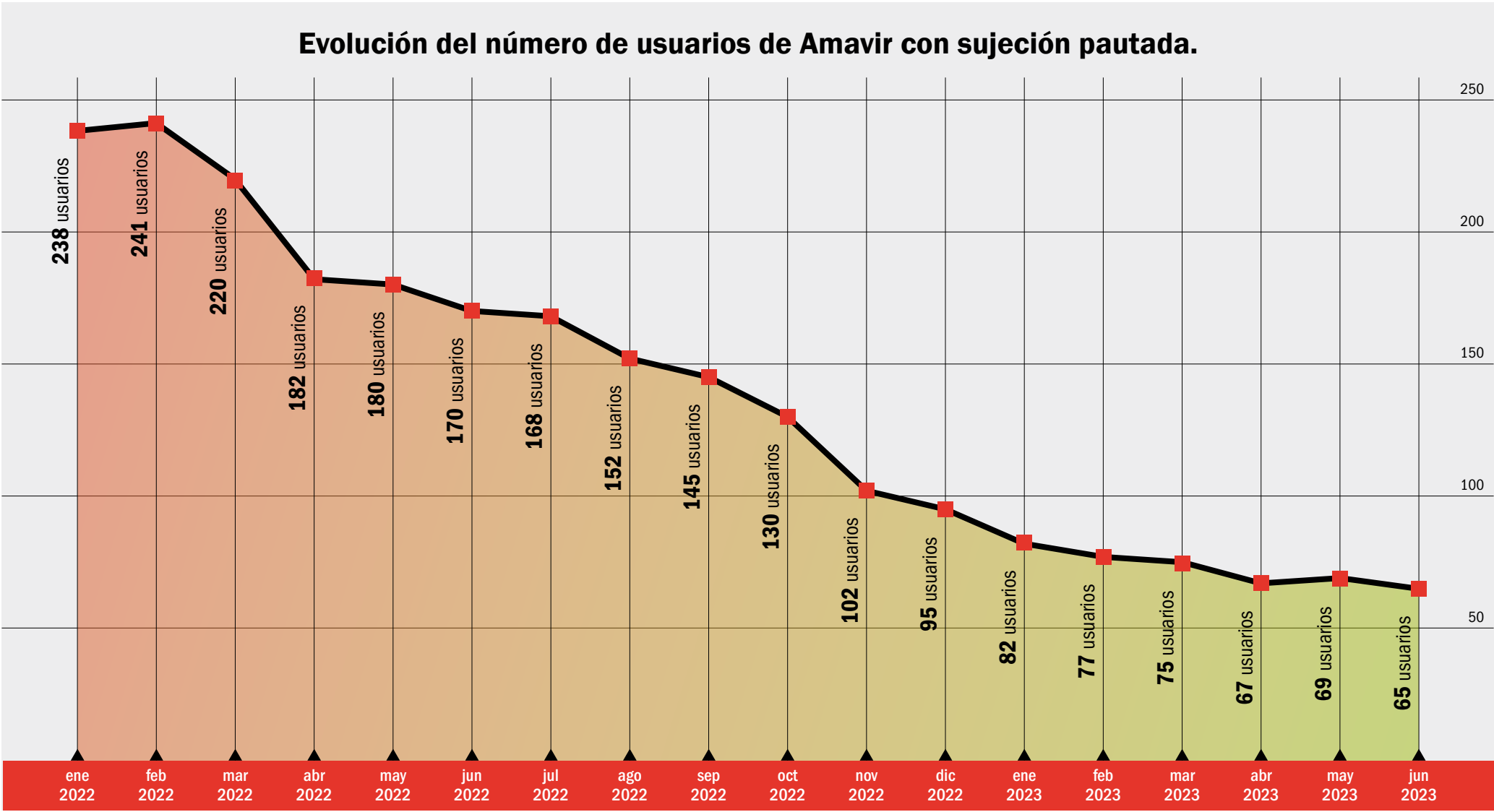
Disminuye un 16% el número de sujeciones en las residencias en el último año, que solo usan ya el 0,95% de todos nuestros residentes

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.



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.