

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.

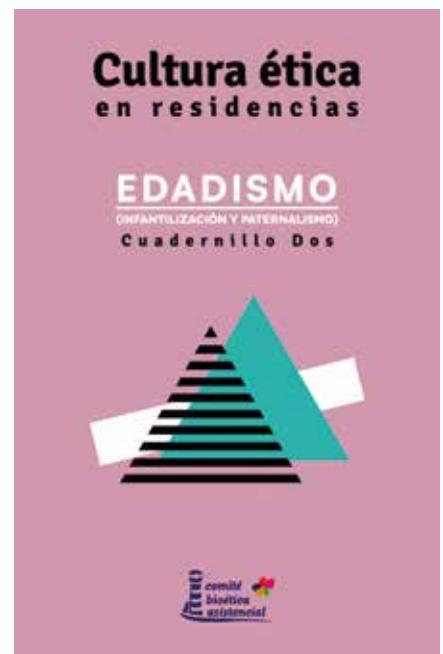
Amavir publica su Memoria 2022

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

¡El calor no nos para!

Con la llegada de las altas temperaturas, adaptamos nuestras actividades para que los mayores sigan disfrutando.

Inauguramos el verano con una agenda repleta de actividades. Destacamos el retorno a la piscina municipal, una actividad muy solicitada por nuestros residentes, pero que tuvo que ser cancelada debido a la Covid-19. También celebramos el Día del Abuelo con la visita de los nietos y familiares de los residentes para que juntos pudieran disfrutar de actividades como la fiesta del agua, una fiesta tradicional en nuestro centro en la que participan tanto mayores como trabajadores y en la que prima la diversión. A pesar del calor, no dejaremos de visitar el centro de la ciudad para realizar compras y disfrutar con los compañeros de un helado en las terrazas de Hellín. La segunda quincena de agosto celebraremos por todo lo alto el 15º aniversario del centro. Contaremos con la presencia de artistas locales que nos alegrarán las tardes con música, bailes y mucha



Nuestros residentes divirtiéndose en la fiesta del agua.

diversión. Por supuesto, no faltarán los picoteos especiales para estas fechas. Terminaremos el verano con actividades de feria en honor a nuestra patrona la Virgen del Rosario.

Arte en Las Hazas

Un usuario de nuestro centro de día inaugura una exposición de pintura en el Museo de Hellín.

Recientemente se ha incorporado a nuestro centro de día Julián Jaén, un hombre que ha dedicado toda su vida al arte. Además de pintor, ha puesto su sello personal creando y decorando establecimientos importantes dentro y fuera de nuestra localidad. De hecho, en el MUSS, el Museo de la Semana Santa de Hellín, presentó “De principio a fin”, una exposición retrospectiva que resume su trayectoria artística. La exposición contó con más de cuarenta obras de contenido figurativo, geométrico e hiperrealista, siguiendo un itinerario cronológico de su obra. Esta exposición es, además, un homenaje y reconocimiento a su figura. Desde Las Hazas queremos hacerle este pequeño homenaje al minucioso trabajo que ha realizado durante toda su trayectoria.

JULIÁN JAÉN
De principio a fin



Del 12 de mayo
al 4 de junio de 2023
EXPOSICIÓN DE PINTURA
MUSS, Plaza de la Iglesia, 4 - Hellín (Albacete)
Martes a viernes, 10:30 a 13:30 h. / 17:00 a 21:00 h.
Sábado a lunes y festivos, 16:30 a 19:30 h.

El cartel de la exposición.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Terapia ocupacional**

Psicomotricidad, estimulación multisensorial, rehabilitación funcional, sala Snoezelen, rehabilitación y tratamiento de ABVD's y AIVD's y estimulación cognitiva.

Animación sociocultural

Atención individualizada, ocio y tiempo libre, ludoterapia, ergoterapia e intervención con la música.

Psicología

Atención individualizada, programa de estimulación cognitiva con y sin deterioro cognitivo y programa de reminiscencia.

Fisioterapia

Rehabilitación funcional, rehabilitación de la patología aguda, reeducación de la marcha y equilibrio, movilización pasiva y psicomotricidad.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Julio**

Cine español con palomitas.

Fiesta del agua.

Taller de cocina.

Fiesta de San Fermín.

Excursión a la piscina.

Actividad intergeneracional por el Día del Abuelo.

Agosto

Fiesta 15º aniversario con la actuación de artistas locales, corales, grupos de baile, etc.

Excursión a la piscina.

Septiembre

Comida para residentes y familiares con actuación musical y una rifa.

Día Mundial del Alzheimer.

Excursión picnic en el Centro Social de Mengíbar.

Actividades en semana de feria: campeones, olimpiadas geriátricas, merienda churros con chocolate, actuaciones locales, visitas a la feria, etc.

SERVICIOS**Peluquería**

Miércoles a partir de las 10:00 h.

Podología

Martes a partir de las 10:00 h.

Eucaristía

Jueves a las 18:00 h.

Cafetería

Lunes a domingos de 09:00 a 19:45 h.

HOY COMEMOS Miriam Carcelén

Granizado de sandía

INGREDIENTES

500 g de sandía en trozos sin semillas, 120 g azúcar, 1 limón pelado sin piel blanca ni semillas, 500 g de cubitos de hielo y 2 o 3 ramitas de menta.

PREPARACIÓN

Trituramos la sandía y el limón junto con el azúcar. Añadimos los cubitos de hielo y trituramos en un robot de cocina o batidora especializada. Vertimos en copas, decoramos y servimos inmediatamente.

**CUMPLEAÑOS****Julio**

02/07 Pascuala Delegido

04/07 Josefa Jiménez

04/07 María Rubio

06/07 M.ª Pilar Herrero

08/07 Joaquina Alsina

10/07 Carmel López

12/07 Antonia García

12/07 María Ruiz

17/07 M.ª Dolores Martínez

17/07 José Sánchez

18/07 Francisca Muñoz

18/07 Ramón Rueda

20/07 Gema Gómez

20/07 Dolores Hermosa

23/07 Rafael Parras

29/07 Juliana Elbal

Agosto

02/08 Juan Martínez

02/08 Rafael Martínez

04/08 Carmen Fajardo

08/08 Rafael Tomás

12/08 Pedro García

12/08 Lucinda Sánchez

12/08 María Sánchez

15/08 Carmen Marina Díaz

17/08 Pascual Jiménez

20/08 M.ª Luisa Arroyo

22/08 Julián Jaén

25/08 Emilia Martínez

25/08 Marina Ortega

29/08 Emilia Pina

30/08 Isabel Carmona

31/08 Dolores Ibáñez

Septiembre

01/09 Francisco Martí

07/09 María Rodríguez

08/09 Victorina Galera

09/09 Jaime Ramón Cuenca

09/09 Dolores Jiménez

16/09 Quiteria Giménez

17/09 Josefa Motiño

18/09 María Juárez

18/09 Francisca Reolid

20/09 Remedios Llamas

22/09 M.ª Rosa Cuesta

22/09 José Serrano

24/09 Josefa Sempere

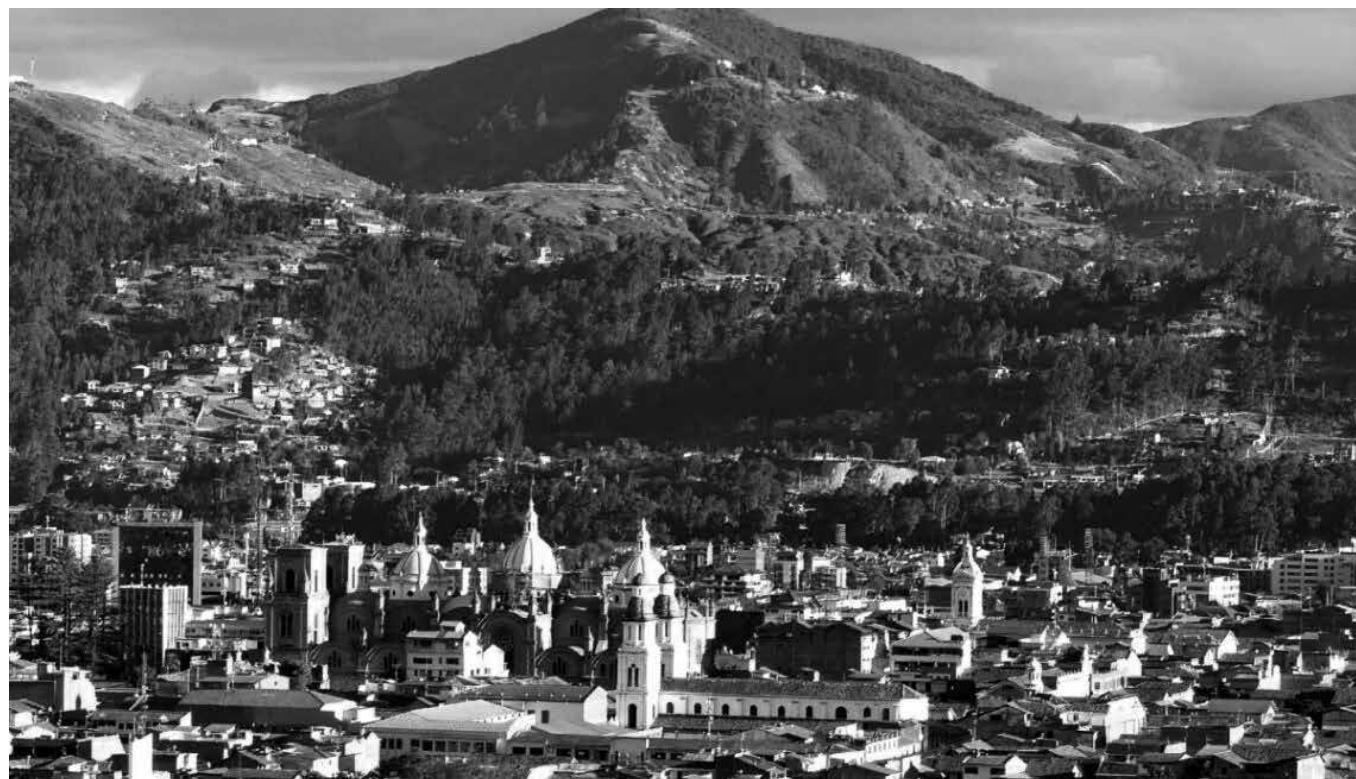
25/09 Simplicio Sánchez

27/09 Adolfinha Sánchez

28/09 Josefa Gabaldón

SECRETOS DE MI TIERRA Jaime Ramón Cuenca

Mi vida en Ecuador



La ciudad de Cuenca en Ecuador.

Nací en Cuenca, una ciudad del sur de Ecuador ubicada en la zona de los Andes. Mi ciudad es conocida por la ribera del río Tomebamba y los artículos artesanales como los sombreros de Panamá. Allí crecí junto a mis padres y mis 6 hermanos. Nuestra vida transcurría entre la ciudad y el campo, donde íbamos a pasar el fin de semana. Fui al colegio junto a mis hermanos y los amigos del barrio. En mi tiempo libre me gustaba jugar con mis amigos y también ayudaba a mis padres con las tareas del campo. A los 16 años empecé a trabajar en la construcción, pero también seguía

estudiando, pero al irme a realizar el servicio militar tuve que dejar de estudiar. Al regresar comencé a trabajar en una fábrica de caucho. En mi país me casé a los 21 años y tuve a mis hijos. Si no me falla la memoria, en el año 1998 decidí venir a España para trabajar. Mi familia también estaba en España, pero al final regresaron a Ecuador y yo me quedé en España con la ayuda de unos amigos. Tengo buenos recuerdos de mi país, de las comidas típicas de allí, aunque ya me he acostumbrado a la comida española. También tengo recuerdos muy bonitos de mi infancia.

AYER Y HOY

Antes



Después

En esta ocasión conocemos a Teodora Rodríguez. En la primera fotografía vemos a Teodora con 16 años, a esa edad comenzó a trabajar ayudando a una modista hasta un poco antes de casarse, después se marchó a Barcelona junto a su marido y allí vivieron un tiempo. Actualmente, Teodora tiene 90 años. Es una mujer muy alegre a la que le gusta mucho dibujar, coser y, sobre todo, bailar.

CARTA DE LA DIRECTORA

Sonia Romero



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En Amavir Las Hazas estamos comprometidos con la mejora continua y consideramos la protección medio ambiental como un eje fundamental en el desarrollo de nuestra actividad. Todos nosotros debemos ser conscientes del uso que hacemos de los recursos naturales, de sus limitaciones y de los aspectos ambientales que originamos en las actividades que se producen en el día a día de nuestro centro. Por ello, Amavir incluye un compromiso específico en materia medio ambiental. Hemos implantado medidas que ayudan a reducir el impacto ambiental de nuestra actividad y a concienciar a usuarios, familiares y profesionales de la importancia de cuidar y respetar el medio ambiente, con el fin de colaborar especialmente en la lucha contra el cambio climático, además, hemos desarrollado planes y acciones específicas para la mejora en la gestión de los residuos en nuestra residencia y centro de día. Amavir Las Hazas está certificado en la norma ISO 14001, siguiendo un modelo de mejora continua donde minimizar los impactos generados por nuestros aspectos ambientales significativos. Pretendemos ser un ejemplo público de comportamiento ambiental responsable, por lo tanto, os animamos a incentivar la sensibilización y concienciación para reducir nuestra huella ecológica. Gracias por vuestra colaboración.

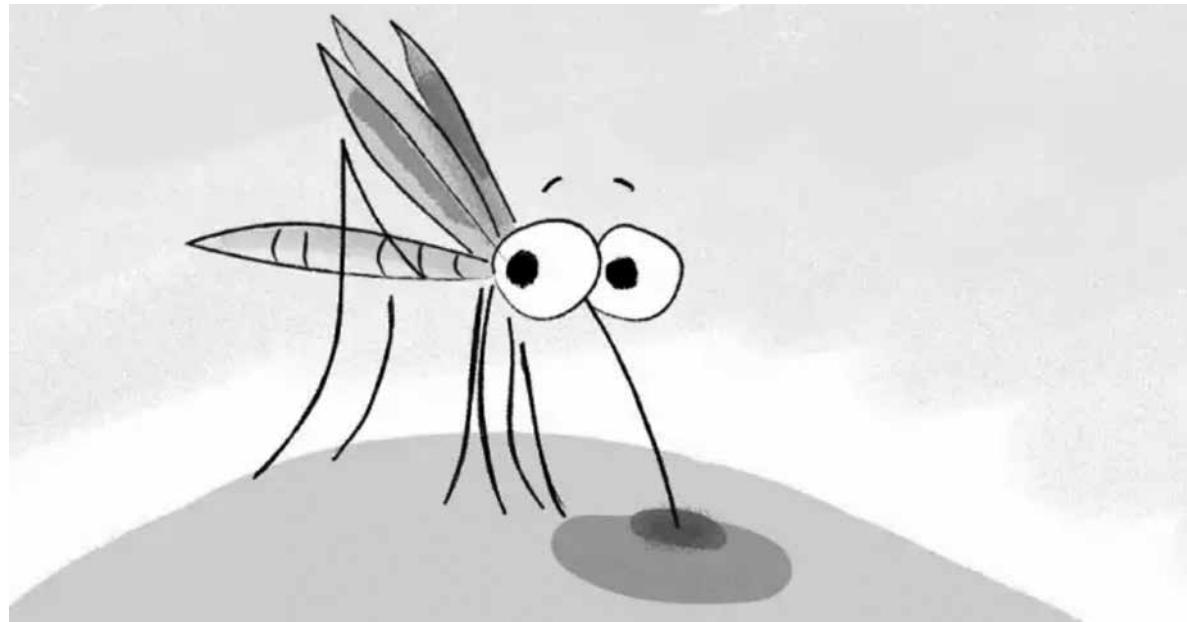
COSAS DE CASA

Remedios contra los mosquitos

Consejos para evitar las molestas picaduras.

La llegada del verano y el buen tiempo significa poder ir a la playa, a la piscina, salir a las terrazas y excursiones a la naturaleza. Sin embargo, también es sinónimo de la llegada de los mosquitos. Para muchos de nuestros residentes esto puede ser algo verdaderamente molesto. ¿Sabías que los mosquitos son atraídos por el óxido de carbono o el ácido láctico que es exhalado al sudar y respirar? Además, son solo los mosquitos hembra los que pican. Aquí van tres consejos para saber cómo ahuyentar los mosquitos con remedios caseros, sin la necesidad de recurrir a productos tóxicos y dañinos para el medioambiente.

- **Insecticida y vela de citronela:** En muchos establecimientos especializados podemos encontrar velas e insecticidas que contienen citronela. Este compuesto es muy eficaz para evitar picaduras.



Picadura de mosquito.

- **Manzanilla:** Para obtener este repelente casero hay que mezclar 250 gramos de flores de manzanilla con un litro de agua hirviendo. Una vez se enfríe, rociámos el repelente sobre la piel.
- **Limón:** Metemos cáscaras del limón en un litro de agua hirviendo durante 15 minutos, una vez que el agua está fría, mojamos un algodón en ella y lo pasamos por el cuerpo.

QUIÉN ES QUIÉN

Angelines Rubio, limpieza

Trabaja en la residencia desde su apertura. Se hace notar por sus risas y carácter alegre.

Edad: 58 años.

En Las Hazas desde: 2008.

Lo mejor de Las Hazas: Su gente.

Virtud: Soy muy alegre.

Defecto: Soy cabezota.

Aficiones: Leer y mirar un buen paisaje.

Libro: Flores en la tormenta.

Película: Pretty woman.

Grupo de música: Marco Antonio Solís.

Comida favorita: Arroz en todas sus vertientes.

**RECUERDOS**

La rayuela

Para jugar a la rayuela necesitamos una tiza para dibujar en el suelo los números del 1 al 10 dentro de cuadrados. El 1 irá en el primer cuadrado y justo por encima de él irán el 2 y el 3 colocados uno al lado del otro. Por encima de ambos irá el 4, y justo encima el 5 y el 6 uno al lado del otro. El 7 irá solo y el 8 y el 9 juntos para terminar con el 10. Se tira una piedra dentro del cuadrado del 1. Se deberá ir recorriendo la rayuela a la pata coja sin pisar las líneas y apoyando ambos pies cuando haya dos cuadrados juntos. La piedra se recoge a la pata coja. Ganará quien realice la ronda de ida y vuelta correctamente.

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 sujetaciones en las residencias en el último año, que solo usan ya el 0,95% de todos nuestros residentes

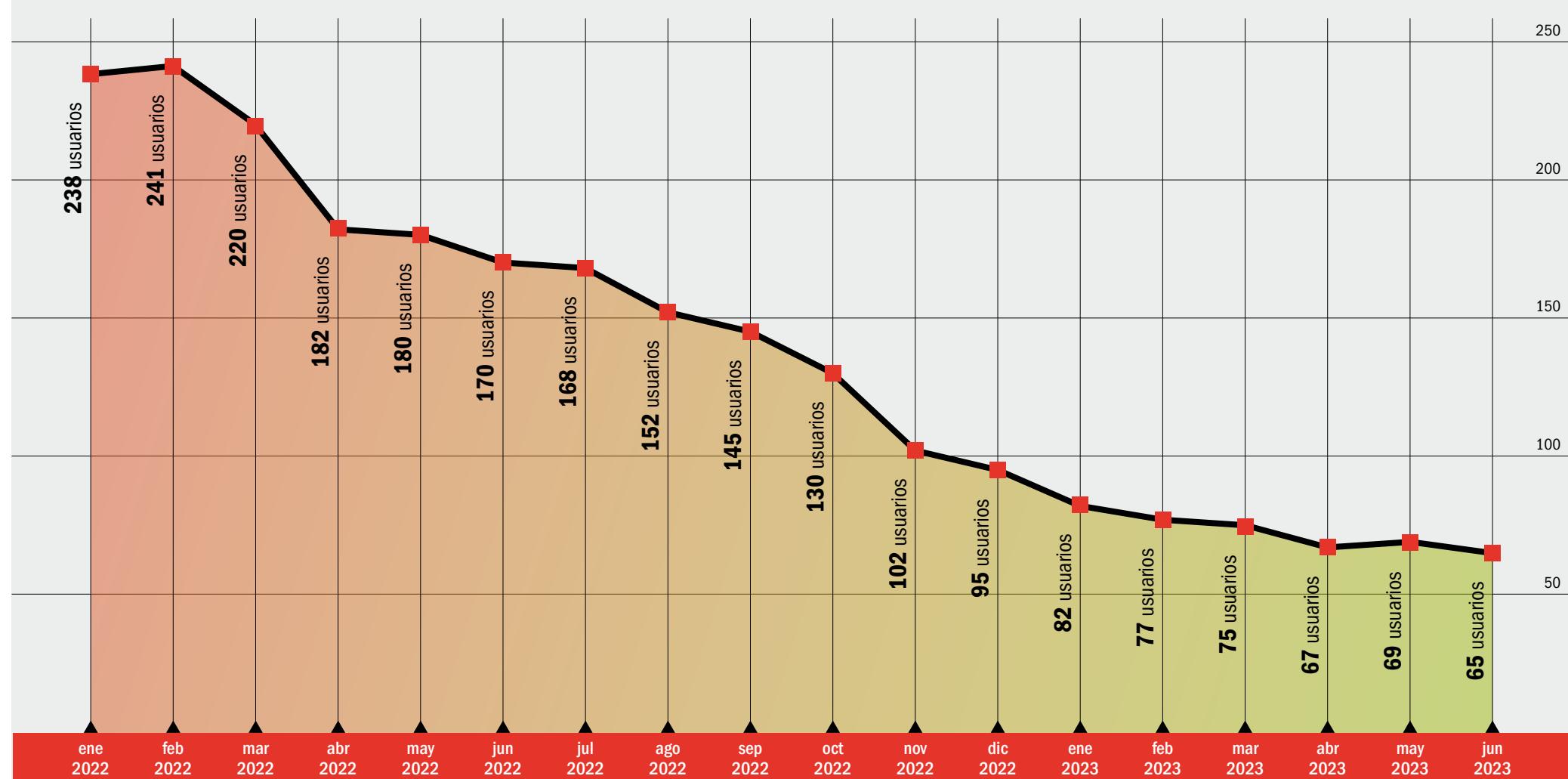
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujetaciones, lo que redundá en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

Uno de los pilares de nuestro modelo de atención asistencial “Guiados por ti” es situar la dignidad de las personas mayores en un lugar preeminente. En este contexto, la compañía se ha marcado como objetivo trabajar para la eliminación de las sujetaciones en nuestros centros, puesto que ello redundá 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 sujetaciones. 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 sujetaciones en residencias de mayores. Durante

mucho tiempo se instaló la creencia de que estas sujetaciones 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 sujetaciones 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.