

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.

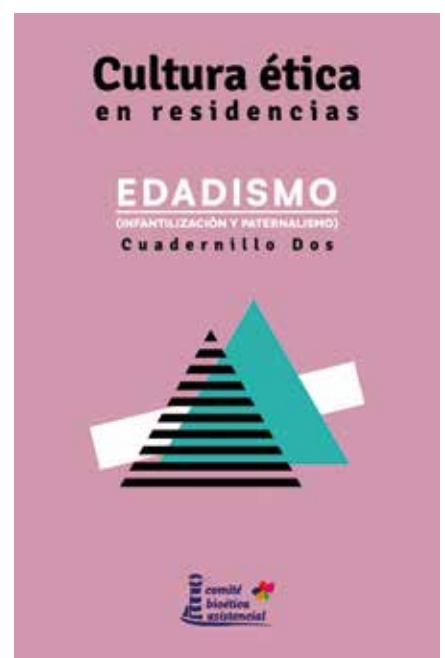
Amavir publica su Memoria 2022

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**

Amavir Nuestra Casa se viste de faralaes con el mejor repertorio de sevillanas

El fantástico grupo de baile de Lucía Vila trae la Feria de Abril a nuestro centro.

Durante el viernes 28 de abril Amavir Nuestra Casa se vistió de largo y faralaes para dar la bienvenida al fantástico elenco de baile de la mano de la compañía de la profesora Lucía Vila, quién nos trajo la Feria de Abril al centro. Esta fiesta es la más esperada por cualquier sevillano, ya que, durante una semana, el único objetivo es pasarlo bien en compañía de amigos, socios de peña y familia. Para ello se visten con los trajes típicos flamencos y asisten al recinto ferial día tras día, montados en calesas o a caballo, ya que el origen de la Feria era la venta del mejor ganado para los espectáculos taurinos. Todas las artistas bailaron ataviadas con sus elegantes trajes flamencos negros con grandes lunares en azul, rojo, fucsia y naranja. Con sus zapateos, careos y pases flamencos nos regaron de color y buen ambiente. Cristina interpretó la famosa pieza “Francisco alegre” y Marina nos hizo disfrutar de la canción “Mi Jaca”. A continuación, se acompañaron de las castañuelas para la jota de “La Dolores”. Y claro, en la Feria de Abril no podían faltar las sevillanas más flamencas, las que el grupo bailó estupendamente contagiándonos de su ritmo y de su arte a todos los asistentes que salieron cantando y bailando preciosas sevillanas, gracias a la ayuda de todas ellas que nos guiaron en los movimientos más característicos.



El grupo de baile de Cris, May, M.ª Jesús, Esperanza, Carmen, Tere, Ángela, Marina y Lucía.

Las nuevas tecnologías llegan para quedarse

Nos renovamos para ofrecer un ocio grupal interactivo, una actividad estimulante y recreativa.

Recientemente hemos incorporado nuevas tecnologías en nuestro centro, que sirven para incrementar las actividades interactivas de estimulación cognitiva y el movimiento. Ampliamos la oferta recreativa, puesto que contamos con dos pizarras interactivas y un sistema de imágenes dinámicas que permite proyectar juegos que permiten participar a los residen-

tes y estimularlos con música e imágenes que evocan la naturaleza. Los dispositivos se han instalado en las plantas con el fin de enriquecer la vida activa del centro y mejorar la calidad de vida de nuestros mayores, con este sistema podemos caminar por un estanque, jugar al fútbol, realizar visitas virtuales a nuestros lugares de origen y hasta disfrutar de conciertos online.



Margarita Silvano se divierte con la proyección de imágenes dinámicas.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Psicomotricidad, rehabilitación funcional, rehabilitación de patología aguda, reeducación de la marcha y equilibrio y movilizaciones pasivas.

Terapia ocupacional

Entrenamiento y rehabilitación en ABVD's y AIVD's, movilizaciones pasivas, rehabilitación funcional y estimulación cognitiva.

Psicología

Tratamiento de alteraciones conductuales y emocionales, estimulación multisensorial, estimulación cognitiva, apoyo familiar y valoraciones psicológicas.

Animación sociocultural

Ergoterapia, intervención con la música, ludo-terapia, actividades de ocio y tiempo libre, cine, juegos variados, conferencias "Los viernes de la residencia", taller de actualidad, excursiones, fiestas, celebraciones y actuaciones, etc.

SERVICIOS

Peluquería

Martes a viernes de 09:00 a 13:00 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Miércoles de julio y agosto: salidas a la piscina municipal de 10:30 a 13:30 h con picnic de comida.

Julio

07/07 San Fermín en Nuestra Casa.

17/07 Día del Emoji, aprendemos a comunicarnos con emojis.

26/07 Día del Abuelo.

28/07 Día de la Amistad y cumpleaños del mes.

Agosto

11/08 Día de la Juventud.

15/08 Festividad de la Asunción de la Virgen.

31/08 Cumpleaños del mes.

Septiembre

13/09 Día Mundial de las Playas.

15/09 Conferencia Fundación Esther Koplowitz.

21/09 Día Mundial del Alzheimer.

29/09 Cumpleaños del mes.



HOY COMEMOS Clotilde Rodríguez

Arroz con gambas

INGREDIENTES

Arroz, sal, gambas, ajo y mayonesa.

PREPARACIÓN

Cocemos el arroz con un poco de sal como si fuéramos a preparar arroz a la cubana. Pelamos las gambas, partimos el ajo chiquitito y freímos las gambas hasta que empiecen a dorarse para incorporar el arroz, que se puede tomar con mayonesa o con algo de picante suave. Una receta sencilla y deliciosa que de niños encantaba a los 6 hijos de Clotilde.



Clotilde nos cuenta esta receta.

CUMPLEAÑOS

Julio

01/07 César Fernández

07/07 Félix Sicilia

09/07 Isabel Sánchez

12/07 Iuliana Macovei

15/07 Dolores López

15/07 Leandro Muñoz

15/07 M.ª Josefa Sánchez-Herrera

16/07 Fernando Pérez

17/07 Carmen Domínguez

17/07 Rosa Manjón

19/07 Carmen Díaz

19/07 Carmela Gimeno

21/07 María Guerrero

23/07 Paulina Sabina

25/07 Santiago Miguel Prada

27/07 Amalia García

29/07 Isabel Gutiérrez

30/07 Delfín Cazorla

31/08 Antonia Pabla Berges

Agosto

04/08 María Auxiliadora Álvarez

04/08 Tomás Belinchón

04/08 Nieves Morales

04/08 Rosa Moya

05/08 M.ª Nieves Gómez

06/08 Mercedes Mora

07/08 Carmen Arriero

10/08 Francisca de Frutos

15/08 Soledad Álvarez

15/08 M.ª Asunción Gema Álvarez

15/08 M.ª Asunción Torres

16/08 Ignacia Rodríguez

16/08 Rosario Sánchez Monje

17/08 Fernando López

20/08 M.ª Carmen Bárbara Calzas

20/08 Felicidad Cano

20/08 Josefa Pérez

21/08 Catalina Emilia Figueroa

26/08 M.ª Luisa Delgado

29/08 Carmen Baena

30/08 Rosario Nieto

31/08 Nieves Manteca

Septiembre

09/09 María Alonso

11/09 José Campos

12/09 Macedonia Álvarez

14/09 Ángeles Aragoneses

16/09 Francisca López

18/09 Juana García

21/09 Antonio José Navarro

21/09 Julio Alberto Sánchez

24/09 Dolores Campoy

24/09 Manuela Tamayo

25/09 Carmen Villa

29/09 Pilar González

SECRETOS DE MI TIERRA

Recuerdos de Israel

Hoy vamos a contar el recuerdo de nuestra residente Carmela Gimeno, quien en los años 80 hizo un viaje a Israel. Nos cuenta que una de las peculiaridades de este país, que le llamó mucho la atención, fue que las niñas árabes llevaban fotos de sus ídolos musicales del momento en las ametralladoras. Cuando comían dejaban las armas encima de la mesa y se ponían a comer. Como el aeropuerto en el que aterrizaron era árabe, tuvieron que ir caminando hasta donde tenían la furgoneta los judíos organizadores del viaje. Otra curiosidad era que, puesto que el viaje lo organizaron judíos, en las mesas del hotel donde comían no podían comer carne y después tomar el café en la misma mesa, ya que esto se trataba de una costumbre judía que tenían que respetar sí o sí. Y como anécdota final, Carmela nos cuenta que a ese viaje la acompañaba su suegra, a quien el guía, que era árabe le propuso cambiar a Carmela por unos ca-



Carmela recuerda su viaje a Israel en el jardín de Amavir Nuestra Casa.

mellos y, aunque nos suene a chiste, esto realmente ocurrió. Agradecemos a Carmela que haya compartido con nosotros este curioso y bonito recuerdo.

AYER Y HOY

Antes



Después

Stanislawa Bos, para nosotros conocida como Sheila, es natural de Polonia. Se trasladó a Madrid hace más de 30 años en busca de una mejora de vida. Tiene tres hijos que viven fuera de España y a los que echa mucho de menos, pero en Nuestra Casa ha encontrado su segunda familia. Ha tenido diferentes trabajos, pero sobre todo ha disfrutado mucho de la vida, es alegre y divertida. Se encuentra muy integrada en el centro y a diario la disfrutamos todos.

CARTA DE LA DIRECTORA

Petra M.ª Alhambra



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Nuevamente me pongo en contacto con vosotros a través de esta vía: nuestro periódico, herramienta de comunicación importante para nuestros residentes, trabajadores y cómo no, vosotros los familiares, sin lugar a duda un eje importante de esta casa. A través de sus páginas podemos ser conocedores de numerosas historias de nuestros mayores, esas que quizás por el ritmo ágil de nuestro día a día son laboriosas para contar, y que para ellos son sus recuerdos, su vida, su historia de ayer y hoy y que, a través de nuestro periódico, recogemos para todos vosotros. Mediante sus relatos podemos recorrer bonitos lugares llenos de vivencias, sitios donde pasaron su niñez, adolescencia, donde formaron una familia y que en ciertos casos y por numerosas razones, tuvieron que dejar atrás para emprender una nueva vida, llena de otras oportunidades, pero que guardan en sus corazones y recuerdos. Estas páginas nos acercan también a nuestros profesionales, conociendo un poquito más de ellos, sus gustos y preferencias, creemos importante darles un espacio, puesto que son ellos quienes cuidan de nuestro mayor tesoro día a día. Espero que disfrutéis de estas páginas, tanto como nosotros lo hacemos en su elaboración, y como lo hacen nuestros residentes en cada una de sus colaboraciones para las diferentes secciones, donde sin duda alguna, ponen todo su cariño y empeño. Aprovecho esta oportunidad para deseáros a cada uno de vosotros que paséis un feliz verano junto a esta familia: Nuestra Casa.

COSAS DE CASA

Nuestra agua, nuestra vida

La importancia de la hidratación para todos y en especial para los mayores.

El agua es ese bien tan necesario y que a cierta edad se nos olvida tomar con frecuencia. Sin ella no se puede vivir y es imprescindible para nuestra higiene exterior y necesaria para el funcionamiento de nuestro organismo. La falta de agua en nuestros órganos produce diversas alteraciones como estreñimiento, infecciones de orina, deshidratación, fragilidad en la piel, hipotensión, etc. En épocas de calor como primavera y verano aún se acentúa más esta necesidad, por lo que es recomendable el asociar un vaso de agua a cada momento del día en el que ingerimos alimentos y también algún que otro vaso entre comidas, de esta manera conseguiremos la hidratación adecuada que son 1,5-2 litros al día. Es frecuente que con los años nuestra sensación de sed no sea la misma y por ello hemos de insistir en la necesidad de hidratarnos, y en nuestro caso de hidratar a nuestros residentes. El agua es vida, no lo olvidemos.



Manoli bebiendo agua en el jardín, una rosa entre otras bien regadas, eso sí.

QUIÉN ES QUIÉN

Raquel Vázquez, auxiliar

Compartir el tiempo con Raquel es una experiencia agradable para nuestros residentes.

Edad: 44 años.

En Amavir desde: 2004.

Lo mejor de Amavir: La complicidad con mis compañeras.

Virtud: Buen humor, la simpatía.

Defecto: Soy dormilona.

Aficiones: Bailar.

Libro: 50 sombras de Grey.

Película: El cuento de la criada (serie).

Grupo de música: Pablo Alborán.

Comida favorita: Tortilla de patata (sin cebolla).

**RECUERDOS**

Recuerdos del pueblo natal de Venancio

Venancio Bermejo ha colaborado con nosotros compartiendo un bonito recuerdo de su pueblo de origen Cabeza de Buey en Badajoz. Recuerda con especial cariño la procesión a la ermita en la que se realiza la romería dedicada a Nuestra Señora de Belén, patrona de la localidad. Su madre le educó en la tradición de acompañar a la comitiva desde la plaza del pueblo de la que recuerda la fuente central. La ermita dedicada a Nuestra Señora de Belén fue construida cerca del agua donde unos pastorcillos vieron el reflejo de la Virgen durante varios días y se convirtió en un lugar de peregrinación.

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

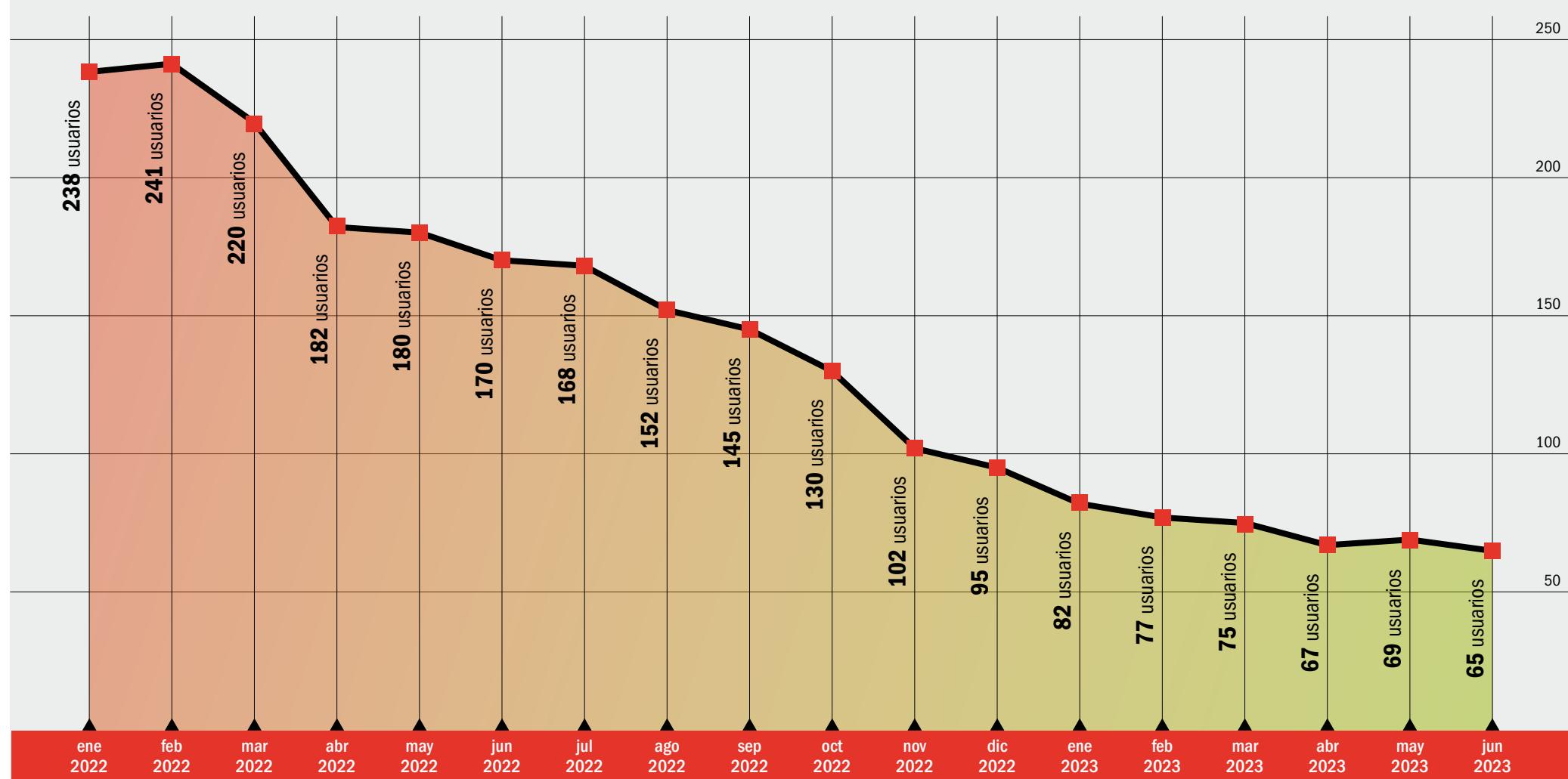
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujetaciones, lo que redundá en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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.