

# 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.

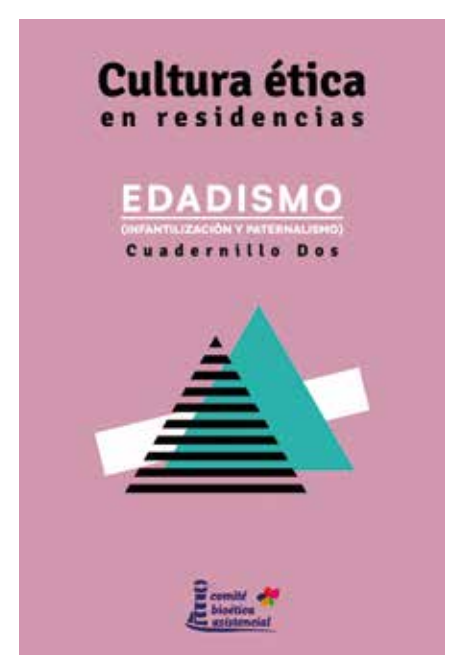
## Amavir publica su Memoria 2022

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

# Excursión al Pontón de la Oliva

La presa más antigua de Madrid, construida durante el reinado de Isabel II.



Un pasito más... que sí se puede.

Con motivo del Día Mundial del Árbol, de la Biodiversidad y de la Tierra, realizamos una salida a la presa del Pontón de la Oliva. Cogimos nuestras mochilas y con agua y zumos nos pusimos en camino. Los residentes acompañados de la terapeuta y fisioterapeuta realizaron un pequeño paseo por la zona, hasta llegar a la presa del Pontón de la Oliva. En el entorno del Pontón de la Oliva, además de

construcciones vinculadas al abastecimiento de agua, encontramos praderas junto al río Lozoya donde pastan las vacas, paredes verticales donde practicar escalada y senderos por los que conocer paisajes tan fascinantes como las cárcavas de Alpedrete de la Sierra. Allí paramos a descansar, observamos el paisaje y conversamos sobre cómo se construyó la presa y quiénes fueron los trabajadores de la zona

que estuvieron en ella. Durante esa parada los residentes leyeron un pequeño texto de la importancia que tiene la Tierra para el ser humano, y lo necesario que es mantenerla y cuidarla. Empezamos el camino de vuelta a las furgonetas y en un pequeño espacio paramos e hicimos unos ejercicios de estiramiento, así como unos ejercicios de respiración. Tras esto volvimos a la residencia.

## Visita a la villa de Uceda

Visitamos el pueblo vecino de la mano de dos de sus habitantes.

En una de las salidas de los viernes visitamos el pueblo de Uceda. La antigua ciudad romana de Uscelia, actual Uceda, es en realidad más antigua, porque en el término municipal se han hallado muestras de asentamiento humano desde el Paleolítico (cueva Reguerillo) y desde la Edad de Bronce, siendo habitada también por pueblos celtíberos antes de la llegada de los romanos. Asesorados por dos de sus vecinas Leo (residente) y Marisa (trabajadora) visitamos la iglesia parroquial dedicada a Nuestra Señora de la Varga y, por supuesto, tomamos el aperitivo.



Como en casa.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Tratamientos rehabilitadores, gerontogimnasia, reeducación de la marcha, tratamientos individualizados según patologías, electroterapia, movilizaciones en cama y programa de paseos en planta.

#### Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, psicomotricidad, estimulación sensorial, tratamientos individuales (hemiplejías), taller de lectoescritura, laborterapia, gerontogimnasia en salones, entrenamiento ABVD (apoyo y estimulación en comedores.) y movilizaciones pasivas en planta de mayor dependencia.

#### Psicología

Terapias individuales, resolución de conflictos en la convivencia y grupo semanal de estimulación cognitiva en ambas plantas.

#### Animación sociocultural

Bingo semanal, excursiones, celebración mensual de cumpleaños, organización de festividades populares y actuaciones, cinefórum con palomitas, coordinación con ayuntamiento del programa intergeneracional y talleres de cocina.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Todas las semanas (viernes de 10:00 a 15:00 h, cambiara al jueves si se planifica salida para el viernes).

#### Misa

Los viernes a las 18:00 h.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

Terapia con perros.  
Bingo especial.  
Cinefórum.  
Celebración cumpleaños.  
Salida a tomar el vermut.  
Salida al mercadillo de Torrelaguna.  
Posible salida al entorno acuático.

#### Agosto

Terapia con perros.  
Zarzuela La verbena de La Paloma.  
Bingo especial.  
Celebración cumpleaños.  
Salida a tomar el vermut.  
Salida al mercadillo de Torrelaguna.

#### Septiembre

Terapia con perros.  
Bingo especial.  
Celebración fin de verano.  
Celebración cumpleaños.  
Salida a tomar el vermut.  
Salida al mercadillo de Torrelaguna.  
Visita a un pueblo de los alrededores.

#### Podología

Una vez al mes ampliable si existe mayor necesidad de los usuarios.

### CUMPLEAÑOS



#### Julio

11/07 Antonia de José  
11/07 Juana Melones  
13/07 Luisa Hidalgo  
14/07 Julio José Alonso  
18/07 Carmen Cárdenas  
18/07 Eugenia Escribano

#### Agosto

02/08 María Paz  
04/08 Simona Ramos  
05/08 Isabel González  
06/08 Alfonsa Nieto  
13/08 Julián Sagaz  
14/08 Antonio Muros  
19/08 M.<sup>a</sup> Luisa Cabellos  
28/08 Francisca Picón

#### Septiembre

01/09 Presentación Rodríguez  
03/09 M.<sup>a</sup> Carmen Patiño  
09/09 Francisca Haba  
12/09 M.<sup>a</sup> Oliva Vacas  
15/09 Emilia Arranz  
15/09 Emilia Ibáñez  
23/09 Vicenta Chacón  
27/09 Luisa M.<sup>a</sup> del Carmen García

### HOY COMEMOS M.<sup>a</sup> José Alonso

## Pisto casero

#### INGREDIENTES

Cebolla picada, pimiento verde y pimiento rojo troceado, calabacín troceado, tomate triturado, aceite de oliva y sal.

#### PREPARACIÓN

Sofreímos la cebolla y cuando esté dorada le incorporamos los pimientos, el calabacín y rehogamos hasta que queden hechos. Por último, añadimos el tomate triturado y dejamos cocinar unos minutos más hasta que reduzca al gusto. Se sirve con huevo como guarnición o patatas fritas. Por supuesto con pan para pringar.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# De las Navas del Rey a Amavir Patones



**Ayuntamiento de Navas del Rey.**

La residente Consuelo Maeso nació en Navas del Rey hace 85 años. Ha vivido siempre en el pueblo, con la salvedad de unos años que trabajó en Madrid sirviendo a una familia. El día 22 de marzo de 2022 ingresó en Amavir Patones. El municipio de Navas del Rey está situado entre la Sierra de Guadarrama y la Sierra de Gredos, a 52 km de Madrid. Vivía en la plaza junto al Ayuntamiento y la Iglesia, disfrutaba de las conversaciones y armonía con sus vecinos y en el

verano todas las noches se sentaban al fresco. Se dedicaba, junto a su marido, al cuidado del ganado, de cabras principalmente. Le encantaba asistir a la procesión, la verbena, la comida popular, tomaban la limonada, los tostones, etc. Había una gran mesa en la calle junto a su domicilio. Consuelo cuida muy bien las plantas. Se siente muy orgullosa porque una vez ganó un premio por el mejor balcón y más colorido por los geranios, lirios, y las ventanas floridas.

**AYER Y HOY**



## Antes

Florinda Moreno nació en un pueblo de Ávila hace 86 años y en la adolescencia emigró a Madrid. Es muy generosa y sociable. Se crio en una familia de comerciantes y una vez casada dirigió varios negocios junto con su marido. A sus 30 años descubrió la magnífica esperanza que da la Biblia, así que dejó los negocios y se dedicó a compartir las verdades de la Biblia con cuantas personas pudiera. Reside en Amavir Patones desde febrero de 2022 y disfruta mucho de dar paseos por el campo en familia.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Paloma Martín Jiménez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En esta carta quiero recordar que el pasado 12 de mayo se celebró el Día de la Enfermería. Profesionales con alta carga de responsabilidad en sus decisiones y acciones, centrando su praxis en los cuidados y en el respeto a la persona. El centro es el hogar de los residentes, su domicilio, no es un hospital, detalle a tener en cuenta y que ensalza más aún su labor diaria. Esto supone limitaciones importantes de recursos y medios. Además de cuidar la salud, son la empatía, el esfuerzo, la emoción, la fortaleza, la decisión, el respeto, el trabajo interdisciplinar y la innovación. No solo curan o dan pastillas, se preocupan, refuerzan capacidades, miman, dan esperanza, están presentes y sostienen en el dolor. Acciones invisibles que los enfermeros realizan día a día con vocación y respeto. Llegan las vacaciones y es tiempo de descanso para todos. En el centro se verán caras nuevas y sabemos el esfuerzo que supone alcanzar a los trabajadores que llevan años en el centro. Aprenderse nombres, protocolos, procesos, gustos, tiempos, estancias o materiales puede suponer un factor de estrés importante. Situaciones que los veteranos mitigaremos arrojando al nuevo personal y transmitiéndoles nuestro conocimiento y motivación. Gracias a todos los trabajadores por vuestro esfuerzo. Sin olvidarme de agradecer siempre a residentes y familias su comprensión y confianza para que todo sea más fácil. Por mi parte, solo queda desearles unas vacaciones llenas de grandes momentos, risas y felicidad. No olviden invertir su tiempo libre en lo más importante: sus seres queridos. ¡Un fuerte abrazo!

## COSAS DE CASA

# El etiquetado de la ropa

Hoy queremos hablarles de un aspecto importante de nuestro día a día. Sus cosas, su ropa, sus pertenencias son muy valiosas.

El etiquetado de la ropa es un aspecto vital para la organización del centro y una parte muy importante de la esfera más privada de los residentes. Cada uno debe etiquetar sus prendas de la manera adecuada para evitar perderlas a la hora del reparto de ropa limpia. Además, en la lavandería se utilizan detergentes con productos químicos viricidas que pueden borrar la tinta. Las altas temperaturas de lavado y secado pueden derretir el pegamento de las etiquetas para marcar la ropa. A continuación, se presentan algunos trucos para marcar la ropa de forma adecuada.

- Bordar el nombre con hilo grueso o lana. Una de las formas de marcar la ropa más recomendada.
- Serigrafía. Un truco muy útil es marcar la ropa con una etiqueta serigrafiada y para evitar que esta se desprenda, coser el distintivo a la tela.
- Rotulador indeleble. La tinta del rotulador termina borrándose. Lo mismo sucede con los sellos para marcar la ropa.
- Marcaje profesional, el mejor método. Las residencias suelen contar con herramientas profesionales de termosellado. Estas herramientas utilizan un programa



Cuidando sus cosas.

informático que imprime el nombre con una tinta especial. Después, utilizando una plancha a altas temperaturas se consigue que la etiqueta quede completamente incrustada en la prenda. No duden en consultar con las coordinadoras cualquier duda al respecto. Recuerden no dejar en las habitaciones ropa o enseres sin marcar. Ni llevárselos sin aviso, comentarlo siempre en recepción para su revisión y apunte en el registro de pertenencias.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Trinidad Lago, gerocultora

Cercana y gran compañera, su constancia hace que supere cualquier obstáculo.

**Edad:** 52 años.

**En Amavir desde:** 2021.

**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros y el ambiente de trabajo.

**Virtud:** La paciencia.

**Defecto:** No saber decir no.

**Aficiones:** Pádel y natación.

**Libro:** Como agua para chocolate.

**Película:** Bohemian Rhapsody.

**Grupo de música:** Queen.

**Comida favorita:** Paella.



## RECUERDOS

## Recuerdo de la infancia

Cuando era pequeña, recuerdo un día con mis padres, íbamos a casa de mis abuelos. Pasábamos por unos senderos por medio del campo. En un momento mi padre me señaló: “mira, en aquella planta hay un nido de pajarillos, voy a verlo”. Cuando regresó traía entre sus manos una almorzada de almendras garrapiñadas y me dijo: “toma, te han dejado los pajarillos en su nido estas garrapiñadas”. Así, esa ilusión cada noche en mis sueños se reflejaba y parecía estar en un bosque rodeada de pajarillos. Jamás en mis más de noventa años lo he podido olvidar.

# 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

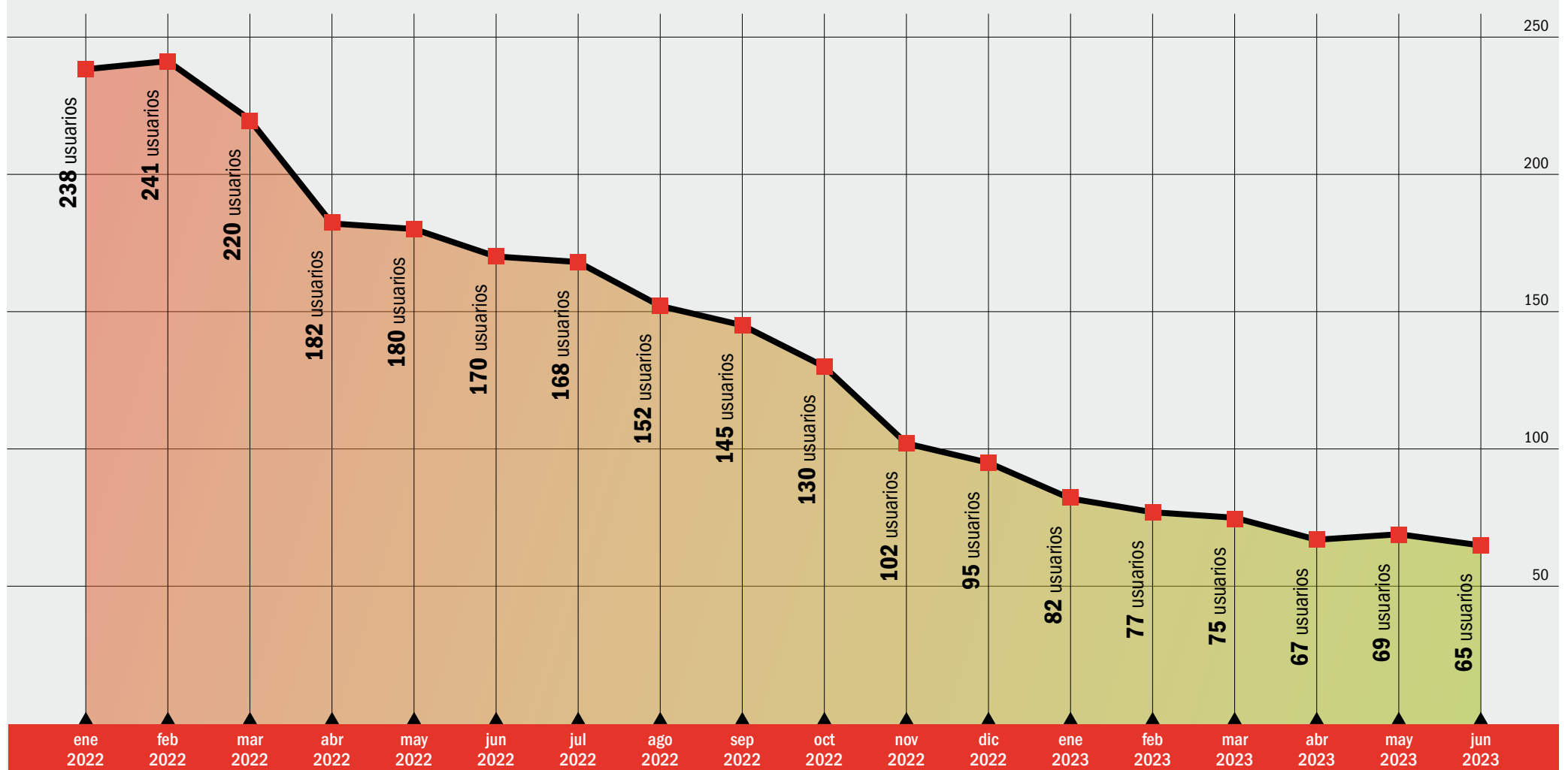
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redunda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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.

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.