

# 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.

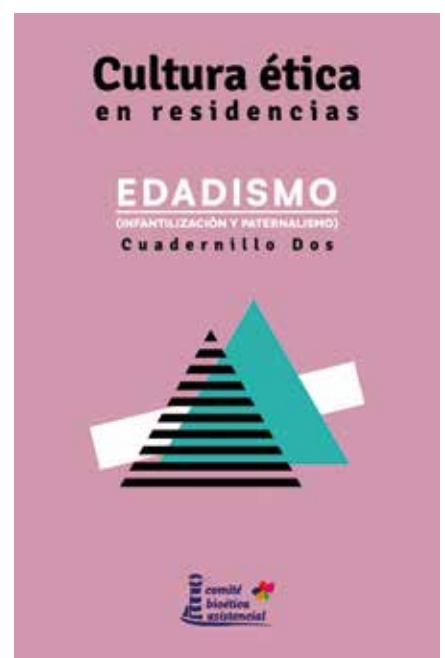
## Amavir publica su Memoria 2022

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**

# Una dinámica para promover la conciencia ambiental

**Celebramos el Día Mundial de la Tierra con actividades relacionadas con el cuidado del medioambiente.**

En el marco de la celebración del Día Mundial de la Tierra, nuestra casa llevó a cabo una emocionante dinámica con el objetivo de promover la conciencia ambiental y el cuidado del medioambiente entre nuestros residentes. La iniciativa buscó resaltar la importancia de mantener un planeta saludable para las generaciones presentes y futuras, involucrando activamente a los adultos mayores en esta causa global. La jornada comenzó con una charla educativa sobre la importancia de la conservación de la naturaleza y la adopción de prácticas sostenibles en la vida diaria. Los residentes, entusiasmados por aprender y participar, escucharon atentamente a los profesionales, quienes compartieron valiosos consejos sobre la reducción del consumo de recursos, el reciclaje y la reutilización. La dinámica relacionada con este día no solo ha dejado una huella ambiental po-



El reciclaje, una forma de cuidar el medioambiente.

sitiva, sino que también ha fortalecido los lazos entre los residentes y ha brindado un sentido de propósito y pertenencia a la comunidad. La iniciativa demuestra que todos somos importantes.

# Taller de intervención asistida con animales

**Trabajamos la estimulación física, cognitiva y funcional con la ayuda de Txistu.**

El pasado 14 de abril nuestros residentes tuvieron la oportunidad de beneficiarse de un taller de intervención asistida con animales llevado a cabo por la Fundación Mémora. Por la mañana recibimos la visita de Miren, especialista en intervenciones asistidas con perros, acompañada de Txistu (“Chistu”), una preciosa podenca portuguesa muy cariñosa que acompañó a nuestros

mayores durante una hora en la que estuvieron realizando diferentes actividades de estimulación. Durante la sesión pudieron interactuar con el animal trabajando diferentes aspectos físicos, cognitivos y funcionales. Los participantes se mostraron muy contentos de recibir la visita de nuestra amiga canina. Sin duda, una experiencia que estarán encantados de repetir.



Nuestros residentes en compañía de Txistu.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Lunes a viernes

10:00 h. Fisioterapia, psicología y terapia ocupacional. 11:00 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural. 12:00 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural. 13:00 h. Supervisión alimentación. 16:30 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural. 17:30 h. Fisioterapia, psicología, terapia ocupacional y animación sociocultural.

*Las actividades se realizan según los grupos y horarios establecidos.*

### SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 h.

#### Podología

Lunes a las 14:00 h.

#### Misa

Viernes a las 18:00 h.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

14/07 Día del Auxiliar de enfermería.  
16/07 Fiestas del Carmen.  
26/07 Celebración del Día del Abuelo.  
31/07 Celebración de cumpleaños.

#### Agosto

Excursión al museo de aeronáutica y astronáutica.  
11/08 La fiesta de la Paloma  
31/08 Celebración de cumpleaños.

#### Septiembre

13/09 Día Internacional del Chocolate.  
21/09 Día del Alzheimer.  
29/09 Celebración de cumpleaños.



**HOY COMEMOS** Agripina (Tina) Hernández

## Callos a la madrileña

#### INGREDIENTES

1 kg de callos de ternera limpios, 2 chorizos asturianos, 2 morcillas asturianas, 2 trozos de panceta, 2 guindillas, 1 cucharada de pimentón picante, cayena, 4 dientes de ajo, sal y aceite de oliva.

#### PREPARACIÓN

Echamos los callos en una olla exprés con agua y sal durante unos 45 minutos. Una vez cocidos los callos le echamos la panceta, la morcilla, el chorizo y las dos morcillas y lo dejamos cocer a fuego suave por 30 minutos. Y, para terminar, en una sartén freímos con un poco de aceite los ajos, la cayena, chorizo en rodajas y el pimentón.



## CUMPLEAÑOS

#### Julio

02/07 Francisco Muñoz  
07/07 Concepción Ruiz  
08/07 María Luisa Rey  
08/07 Isabel Rodríguez  
10/07 Aurora Cerdeira  
13/07 Antonia Herranz  
17/07 Antonio Picatoste  
17/07 María Paz Robles  
18/07 Ana Llera  
19/07 María Rodríguez  
24/07 María Ramos  
28/07 María Ángeles Álvarez  
29/07 María Luisa Alonso  
29/07 Nazaria Sánchez  
30/07 Germán Cuello  
30/07 María Isabel Morais

#### Agosto

02/08 Remedios Vargas  
04/08 María Pilar García  
08/08 Milagros Duran  
10/08 Lorenza Pindado  
12/08 María Capilla Uceda  
14/08 Oristela Caballero  
14/08 Mercedes Pérez-Caballero  
18/08 Nieves Peñil  
22/08 Gregoria Espinosa  
24/08 Ana Casares  
26/08 Elvira Martínez  
26/08 Caridad García  
27/08 Julia Puente  
31/08 Reyes López

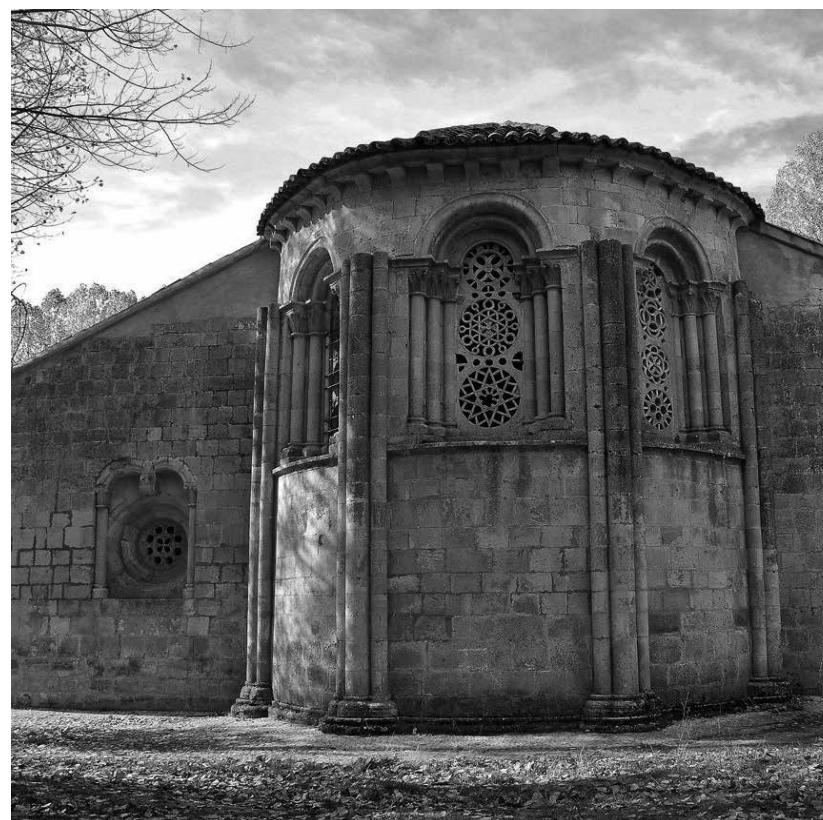
#### Septiembre

01/09 Gabriela Domínguez  
04/09 Antonio Miguens  
04/09 Eugenia Ayllón  
04/09 Delfina Isabel Díaz  
07/09 Joseph González  
08/09 María Alicia Gómez  
13/09 Ana Peces  
14/09 Exaltación Jiménez  
14/09 Amparo Villanueva  
15/09 Rafael Llanos  
15/09 Rosa Molet  
18/09 Domiciano Calvo  
19/09 Francisca Campoy  
19/09 Fabiana Chamorro  
20/09 Socorro Magán  
20/09 Antonia García  
26/09 Ana Arteaga  
27/09 Ana Solís  
27/09 Ascensión García-Tapias  
27/09 Antonio Grovas  
28/09 Rosa Naranjo  
29/09 Crisóstomo Justicia

**SECRETOS DE MI TIERRA** Aniceta

# Mi vida segoviana

Nací en Estebanuela (Segovia), pero me crie en Albendiego (Guadalajara), un pueblecito que tenía cerca. En este había un río, montañas y fuentes, donde iba a por agua. Cuando era pequeña me gustaba ir a recoger bellotas, patatas y cuando segaban íbamos a buscar las espigas que se dejaban para molerlas y hacer harina para el pan. La patrona del pueblo se celebraba en el día del Corpus, íbamos a misa con nuestras mejores galas, y luego teníamos baile, que empezaba por la tarde y duraba hasta la noche. Allí trabajé en el campo, donde también segaba y recogía leña. De vez en cuando también teníamos que ir a casa del cura a



**La dama de las catedrales.**

trabajar, a adornar la iglesia en Semana Santa, por ejemplo. Hay dos iglesias, la de las afueras, Santa Coloma, que usábamos poco porque era muy húmeda, y tenía el cementerio al lado. En la era está la otra una ermita, donde íbamos a rezar el rosario, era tan pequeña que se tenía que quedar medio pueblo fuera. Tuvimos que dejar el pueblo cuando falleció mi padre y nos vinimos a Madrid.

**AYER Y HOY**

## Antes

Pilar Manzano nació el 3 de enero de 1932 en Cuatro Caminos, en Madrid. Cuenta con orgullo que fue bautizada en la iglesia de Nuestra Señora de los Ángeles. Trabajó “cogiendo puntos a las medias”, cuenta con pena que “ya no hay nadie que se dedique a eso”. Se casó el 28 de enero de 1958 con Julio Neila y tuvieron dos hijos, José Luis y Miguel Ángel. Dejó la profesión para dedicarse a su familia. Lleva en Amavir Pozuelo desde el día 31 de enero del 2022 y mantiene una excelente relación con todos.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Ana Belén Nicolás Martínez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En este espacio me gustaría informarles de que nuestro centro Amavir Pozuelo ha recibido 286.895,40 euros de fondos europeos para la mejora de infraestructuras y proyectos de calidad asistencial. La Consejería de Familia, Política Social y Juventud de la Comunidad de Madrid ha concedido una subvención de 286.895,40 euros a nuestro centro en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR) financiado por la Unión Europea (Next Generation UE). Esta subvención se utilizará para los siguientes proyectos: Creación de espacios biosaludables en el exterior del centro, cuyo objetivo es la práctica de ejercicios al aire libre; creación de huertos y/o jardines terapéuticos exteriores, para trabajar las áreas cognitivas, físicas y emocionales; paseos por la naturaleza, los residentes realizan ejercicios funcionales de manera autónoma simulando los movimientos de escenas de la naturaleza; un sistema multisensorial ubicado en la zona psicogeriatrífica y un sistema paciente enfermera con pantallas. Todos los proyectos se irán materializando a lo largo de este año. Un abrazo.

**COSAS DE CASA**

# Pérdida de memoria, ¿se puede prevenir?

Consejos para poder prevenir la pérdida de memoria y ayudar a mantenerla activa.

Todos olvidamos algunas cosas de vez en cuando. Aún así, la pérdida de memoria no es algo para tomar a la ligera. Aunque no hay garantías respecto a la prevención de la pérdida de memoria, hay ciertas actividades que podrían ayudarte, te contamos como: Incluye en tu rutina diaria la actividad física. Con esto aumenta el flujo sanguíneo que llega al cerebro ayudando a mantener la memoria activa. Mantén tu mente activa. Hacer crucigramas, leer, jugar a juegos con familia o amigos, etc., ayudaran a tu cerebro a mantenerse en forma. Haz amigos, socializa, diviértete. Busca oportunidades para ver a tus seres queridos, amigos u otras personas, especialmente si vives solo o realiza actividades de ocio y tiempo libre que te gusten. Duerme lo mejor posible. El sueño es muy importante para el descanso del cerebro y ayuda a consolidar los recuerdos. Un adulto debe dormir una media de entre 7 y 9 horas al día. Sigue una alimentación saludable. Comer frutas, verduras, proteínas bajas en grasas, no abusar del alcohol y no consumir drogas puede contribuir al bienestar de tu cerebro. Aunque la mala



**Los recuerdos son las fotografías tomadas por el corazón.**

memoria puede ser una parte normal del envejecimiento con estos consejos seguro que ayudamos a que nuestros recuerdos se mantengan con nosotros el máximo tiempo posible.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Cecilia González, supervisora de auxiliares

**“Nunca es tarde si la dicha es buena”.**

**Edad:** 43 años.

**En Amavir desde:** 2023.

**Lo mejor de Amavir:** La amplitud de las instalaciones.

**Virtud:** La paciencia.

**Defecto:** El perfeccionismo.

**Aficiones:** Bailar.

**Libro:** Memorias de una Geisha.

**Película:** La lista de Schindler.

**Grupo de música:** Il Divo.

**Comida favorita:** Las empanadas.

**RECUERDOS**

## Mi juego preferido: las cuatro esquinas

Cuando era niña, mi juego preferido era el de las cuatro esquinas. La dinámica es muy sencilla, hay que marcar cuatro esquinas en el área de juego, del 1 al 4. Luego el líder del juego se coloca en el centro del área de juego y cierra los ojos para que no pueda ver qué esquina eligen los demás. Mientras el líder tiene los ojos cerrados, los demás tienen que moverse en silencio (uno por esquina). Cuando todos están en una esquina, el líder anuncia el número, por ejemplo: “¡Esquina nº 2!”, los jugadores que hayan elegido esta esquina quedan eliminados. El juego continúa eliminando jugadores en cada ronda hasta que solo queda un jugador, este es declarado como el ganador.

# 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

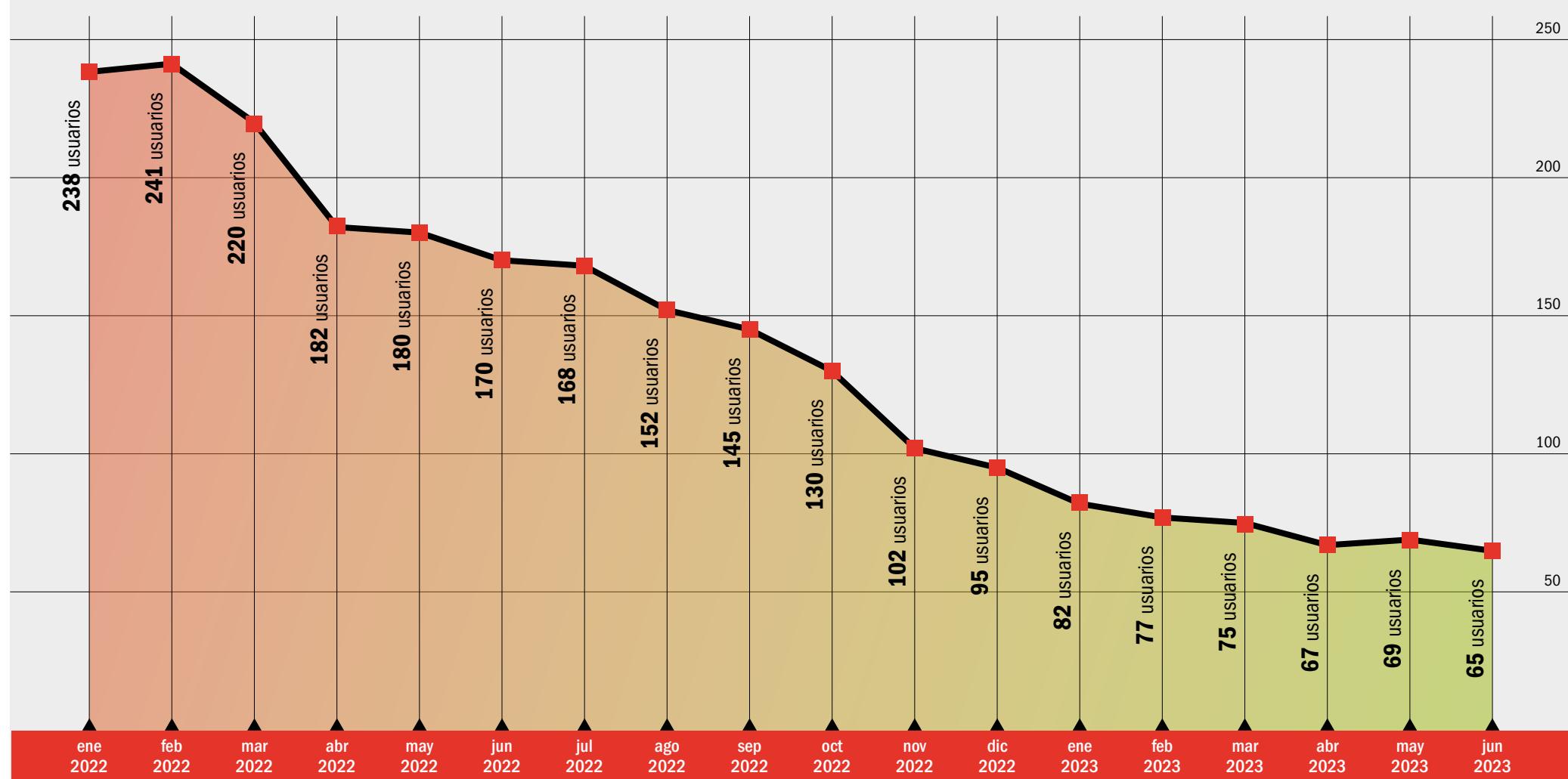
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujetaciones, lo que redundá en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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.