

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.





ACTUALIDAD

Amavir Tejina se va de paseo

Un grupo de residentes visita un nuevo lugar en el pueblo de Tejina.

Amavir Tejina visita un nuevo lugar para los tejineros. Se trata de un parque que cuenta con zonas ajardinadas, juegos infantiles y senderos interiores. Todo ello rodeado por un seto y protegido de la cercanía de la calle. La instalación cuenta también con una zona de calistenia, así como con una zona deportiva sobre solera de hormigón con canasta, portería y panel frontal. Asimismo, el recinto posee un sendero interior y otro circundante, accesible a personas con necesidades especiales. Los residentes que participaron en la visita disfrutaron de la jardinería, ya que es uno de los componentes principales del parque, con zonas temáticas como el jardín de flores, el jardín de crasas y suculentas y el jardín húmedo y un numeroso conjunto de árboles y palmeras completadas con arbustos, gran proliferación de tapizantes y vivaces que aportan colorido. Además, tiene tres zonas de estancia con mobiliario autoconstruido de mesas, maceteros y bancos integrados en el espacio natural, donde pudimos sentarnos y descansar de la visita, además de conversar con los compañeros y con los vecinos del pueblo.



Residentes en el parque de Tejina.

Actuaciones musicales en el centro

La música estimula positivamente a los residentes. Les hace moverse, cantar y sonreír.

Nietzsche decía: “Sin música, la vida sería un error”. Por ello, las actuaciones musicales dentro del centro son un motivo de alegría. Doña Pepita nos alegra el día cuando nos visita con sus canciones y melodías, amenizando las mañanas. Escuchar música beneficia el bienestar en general, ayuda a regular las emociones y crea felicidad y relajación en la vida cotidiana.

También puede trasladarnos a un estado de ánimo mucho más positivo, recordar momentos felices y aumentar la autoestima y la confianza en nosotros mismos. Los residentes se mantienen activos durante la actuación simplemente observando, escuchando, cantando o bailando. En cada uno de ellos, la música hace que sus sentidos despierten.



Actuación musical de Pepita.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Programa de ludoterapia, programa de ergoterapia, programa de intervención con la música y programa de ocio y tiempo libre.

Psicología

Programa de estimulación cognitiva sin deterioro cognitivo, programa de estimulación cognitiva con deterioro cognitivo, programa de estimulación cognitiva multisensorial y programa de reminiscencia.

Terapia ocupacional

Programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs_ Básicas, programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs_ Instrumental, programa de movilizaciones pasivas y programa de rehabilitación funcional.

Fisioterapia

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

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

16/07 Visita al pueblo costero Punta del Hidalgo.
26/07 Celebración del Día del Abuelo.
Una vez por semana, actividad de playa.

Agosto

Una vez por semana, actividad de playa.
19/08 Celebración del Día Mundial de la Fotografía.
28/08 Visita a los Corazones de Tejina.

Septiembre

21/09 Actividades por el Día Mundial del Alzheimer.
Del 25/09 al 29/09 Semana del 15º aniversario del centro.

SERVICIOS

Peluquería

Todos los jueves.

Podología

Dos veces al mes.



CUMPLEAÑOS

Julio

02/07 María Alonso
06/07 Dolores Marchante
13/07 M.ª del Carmen Cairós
14/07 M.ª Socorro Díaz
17/07 Alejo León Pérez
23/07 Mercedes Ramírez
25/07 Derquis Gómez
25/07 Ana María Ramos
31/07 Ignacia González

Agosto

04/08 Esteban Hernández
05/08 Elvira Sabina
07/08 M.ª del Carmen Martín
12/08 Carmen González
15/08 Asunción Donate
16/08 Candelaria Sánchez
16/08 Consuelo Almeda
16/08 Olga María Suárez
16/08 M.ª Rosa Lilia Torres
17/08 Candelaria Hernández
19/08 M.ª del Carmen Lorenzo
21/08 Elena Jiménez
23/08 Mercedes Oval
26/08 Lorenza Emilia Suárez

Septiembre

06/09 Herminda Ramos
11/09 M.ª Isabel Vera
18/09 Julián Cruz
18/09 Irene del Castillo
19/09 Juan Antonio Correa
20/09 José Francisco Campaña
21/09 Antonia Perdomo
22/09 Inocencia Hernández

HOY COMEMOS Carmen Martín

Bizcocho de naranja

INGREDIENTES

Naranjas, harina, levadura, huevos, azúcar, aceite y mantequilla.

PREPARACIÓN

Rallamos la piel de dos naranjas y las exprimimos para obtener 200 ml. Tamizamos 300 g de harina de trigo con 15 g de levadura. En un recipiente ponemos 4 huevos, 250 g azúcar y 100 ml de aceite, el zumo y la ralladura de naranja. Batimos todo y luego añadimos la mezcla de harina poco a poco. Cuando la mezcla está lista la vertemos en un molde desmontable previamente untado con mantequilla y harina. Llevamos a hornear a 180 grados con calor arriba y abajo unos 50 minutos.



SECRETOS DE MI TIERRA

Sobrevivir en épocas pasadas

Mi nombre es Pilar Cabrera Siverio y nací en La Fortaleza, que es un pueblito que pertenece a Santa Cruz de Tenerife y está situado dentro del distrito de Anaga. Recuerdo cuando era una chiquilla, con unos 11 o 12 años, que teníamos que traer dinero a casa, ya que éramos 5 hermanos y mi padre era albañil y no ganaba mucho dinero para todos. Cerca de casa teníamos un trozo de terreno, donde se cosechaban tuneras y con ellas podíamos vender los higos picos que cogíamos. En aquel entonces teníamos que bajar al pueblo de Valleseco caminando, que tardábamos 2 horas, y aprovechábamos a bajar muy tempranito, antes de salir el sol, con una barqueta de 50 kg y un farolito con una vela en la otra mano para poder ver el camino. Teníamos que contar 20 higos picos por una peseta. Además, encima de los higos



Pilar Cabrera, usuaria del centro de día.

llevábamos un saquito de hierba, que también vendíamos para los animales. No solo vendíamos en Valleseco, sino también en el mercado de Santa Cruz, en aquel entonces “La Recoba”, para poder conseguir media peseta más. Con aquellas perrillas que conseguí vendiendo higos picos, pude comprarme la dote y prepararme para mi boda.

AYER Y HOY



Antes

En este nuevo número queremos presentar a doña Inocencia Suárez Rodríguez, que nació el 28 de octubre de 1962. Natural de La Laguna (Las Canteras), creció dentro de un núcleo familiar grande, rodeada de siete hermanos a los que admira y adora con devoción. Inocencia nos enseña un recuerdo de cuando se encontraba estudiando en Acamán, donde conoció muchos amigos y aprendió la costura, una actividad que aún le fascina.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Díaz



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Hemos mejorado y adecuado la zona de jardines que ocupa la parte trasera del centro, un buen lugar para estar frescos en verano por la sombra que se genera y para que los residentes del centro estén al sol a ratos y mejorar su salud al aire libre. Ya sea durante la época estival o en plena temporada de invierno, un detalle que no debe faltar en nuestros ambientes de exterior son las plantas y las flores. ¡Naturaleza en estado puro! Dar color y decorar ha sido algo muy favorable para crear un espacio agradable que esperamos que haya gustado a las familias también, la pérgola, alguna sombrilla y las maravillosas plantas que tanto nos gustan a todos, así se ha conseguido un bonito espacio en el centro que esperamos que sea de su agrado y puedan disfrutarlo. El mural de pared, el tortuguero con su estanque de agua, la zona de mesas con césped artificial y un espacio adecuado para realizar el huerto terapéutico adaptado, la barbacoa y los jardines dan forma a un área que no se utilizaba y que nos ha permitido poner sobre la mesa buenas ideas y materializarlas, mejorar la motivación y hacer más agradables los espacios que compartimos.

COSAS DE CASA

Acondicionamiento físico

Los residentes acuden muy motivados a una nueva actividad que mejora su estado físico y anímico.

Desde el mes de enero y hasta el mes de julio, varios residentes de nuestro centro acuden a una actividad externa realizada en el centro de ciudadanos de Tejina, llamada acondicionamiento físico suave. La actividad está subvencionada por el Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna a través de la concejalía de Participación Ciudadana, a la que acuden dos veces por semana, guiada por una monitora que realiza diferentes tipos de ejercicios físicos. Las sesiones trabajan las distintas partes del cuerpo y grupos musculares, algunos de ellos muy importantes para el mantenimiento de una postura correcta. Para ello, hacen uso de diferentes materiales como pelotas, pesos, elásticos y sillas, ente otros. Los objetivos específicos son mejorar la tonificación muscular, trabajar la relajación y fomentar la relación con los demás. Desde el Departamento de Animación y del de Fisioterapia somos conscientes de que el envejecimiento es un proceso natural y universal comprendido dentro del ciclo vital de todos los seres vivos, la edad por sí misma no es ningún impedimento ni tiene por qué suponer disminución alguna de nuestra calidad de vida. La salud es uno de los bienes más preciados que tenemos y que debemos cuidar con algo tan sencillo y fácil de realizar como la práctica de ejercicio físico de forma continua. Por eso, consideramos muy positiva la posibilidad de añadir esta actividad al programa de envejecimiento activo.



Residentes en el centro ciudadano de Tejina.

QUIÉN ES QUIÉN

M.^a Dolores Martínez, coordinadora de servicios generales

“Me gusta crear un buen clima laboral”.

Edad: 54 años.

En Amavir desde: 2013.

Lo mejor de Amavir: La organización del trabajo.

Virtud: La paciencia.

Defecto: No sé decir que no, estoy siempre dispuesta.

Aficiones: Escuchar música.

Libro: Orgullo y prejuicio.

Película: Ghost.

Grupo de música: Shakira.

Comida favorita: La pasta.



RECUERDOS

Remedios caseros canarios

Don Victoriano Alonso Silverio, usuario de centro de día, nos comenta que en su pequeña huerta tiene plantadas varias hierbas medicinales, pero la que más usa es el toronjil. Es una hierba olorosa usada como remedio terapéutico para apaciguar los nervios, pero también se suele utilizar para aplacar cólicos digestivos y males del corazón, además de contrarrestar los efectos de las picaduras de insectos y las irritaciones de la piel. Para hacer la infusión hay que utilizar las hojas frescas, dejándolo reposar unos minutos antes de beberse.

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.



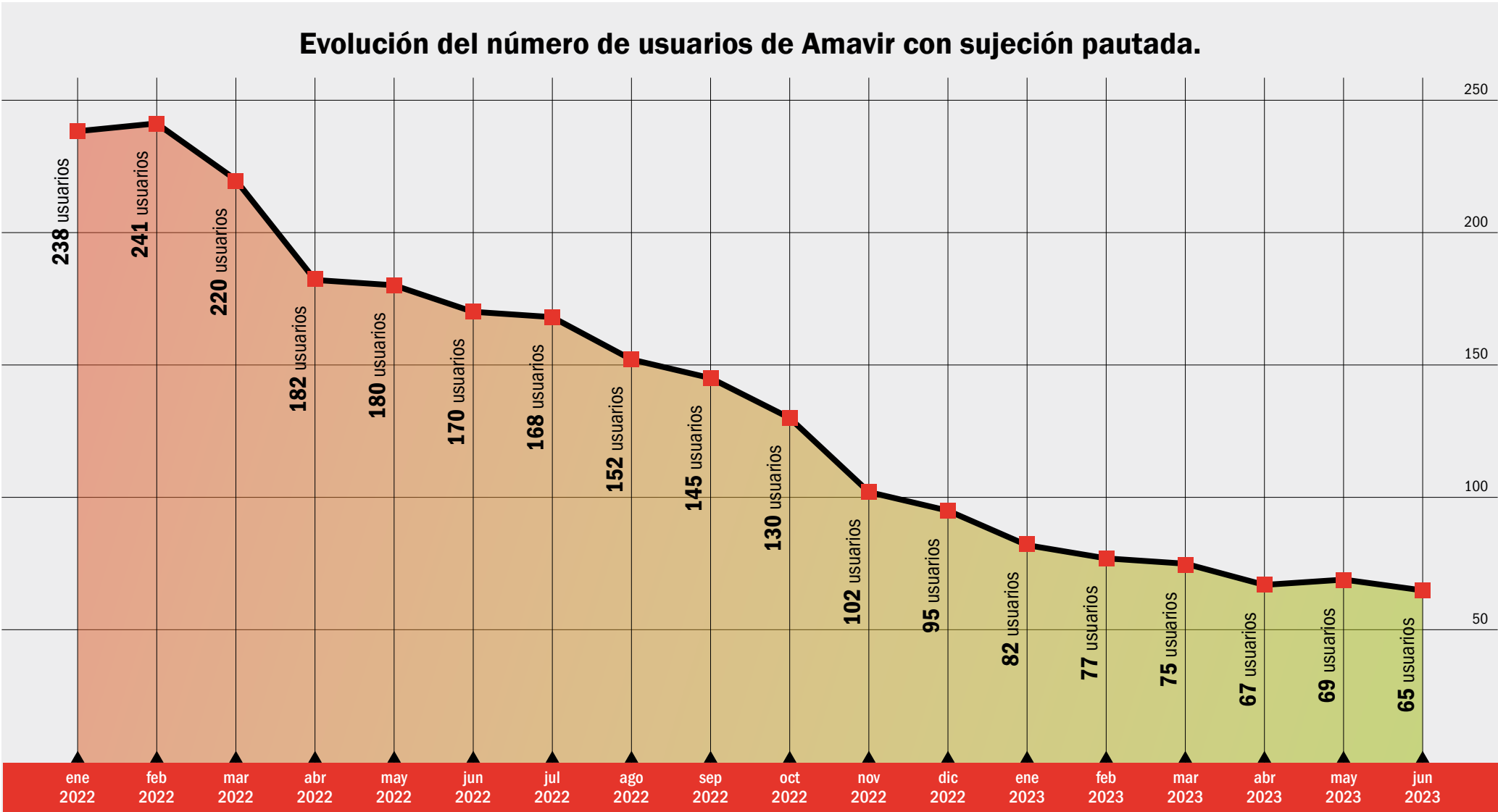
Disminuye un 16% el número de sujeciones en las residencias en el último año, que solo usan ya el 0,95% de todos nuestros residentes

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.