

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-



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

Mes de abril, Feria de Abril y mes de las letras

Un mes de celebraciones, baile y mucha música.

Durante el mes de abril celebramos en nuestra residencia la tradicional Feria de Abril. Disfrutamos de la actuación de la Escuela de Baile “Deseos Danza” de Torrejón de Ardoz, que cantaron y bailaron para nuestros residentes durante la tarde del día 21 al ritmo de sevillanas y flamenco. Además, se preparó una decoración en la entrada de la residencia de mantones, abanicos y una cruz de rosas hechas por los residentes. También contamos con la actuación de Chema Reyes para poner el broche final a esta semana llena de música y baile. Además de la Feria de Abril, también fue el mes de las letras y por ello realizamos varias actividades relacionadas como son: la visita a la biblioteca municipal para realizar un trueque literario, la visita a la feria del libro situada en la plaza mayor de Torrejón de Ardoz o el rincón de lectura donde los residentes y usuarios de centro de día compartieron algunos de sus escritos o lecturas



Actuación de la escuela de baile “Deseos Danza” en Amavir Torrejón.

más preciadas con el resto de compañeros. Finalmente, como salida cultural del mes, realizamos una visita al centro comercial Oasis Torrejón, donde pudimos dar una vuelta por sus instalaciones aprovechando el buen tiempo e hicimos una parada para tomarnos un café en una terraza al sol.

Nueva zona infantil

Un nuevo espacio de juego para los más pequeños del centro.

Desde Amavir Torrejón queremos que os sintáis como en casa y por ello hemos decidido crear una nueva zona de juegos en el centro para que los más pequeños también puedan disfrutar de la visita a sus mayores y sentirse uno más dentro de esta gran familia. Además, este espacio de juegos está situado en la entrada, en una zona común donde todos los residentes, usuarios del centro de día y familiares puedan disfrutar de la buena energía y sonrisas que siempre desprenden los más pequeños. Nos gustaría agradecer a la empresa Bandai, puesto que gracias a su donación de juguetes ha sido posible generar este espacio.



La nueva zona infantil de nuestro centro.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Rehabilitación y mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales, prevención de rigideces articulares, reeducación de la marcha y manejo de ayudas técnicas, reducción de algias, rehabilitación de fracturas y daño neurológico.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje.

Psicomotricidad

Rehabilitación, mantenimiento de AVD, asesoramiento en productos de ortopedia.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 08:30 a 13:30 h.

Podología

Cita previa a través de enfermería.



ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

- 05/07 Salida cultural al Parque Europa.
- 12/07 Fiesta del agua.
- 28/07 Fiesta de cumpleaños.

Agosto

- 08/08 Salida cultural al centro comercial Oasis.
- 14/08 Fiesta del agua.
- 31/08 Fiesta de cumpleaños.

Septiembre

- 06/09 Salida al mercadillo.
- 21/09 Día Mundial del Alzheimer.
- 29/09 Fiesta de cumpleaños.

Eucaristía

Todos los lunes a las 11:00 h.

Rosario

Todos los martes a las 17:30 h.



HOY COMEMOS Estefanía del Villar

Gazpacho andaluz tradicional

INGREDIENTES

Medio kg de tomates, medio pimiento verde, un diente de ajo, medio pepino, aceite de oliva, cuatro cucharas de vinagre, sal y una rebanada de pan.

PREPARACIÓN

Trituramos los tomates, el pepino, el ajo y el pan remojado en agua durante unos segundos. Luego añadimos la sal, el vinagre y el aceite, probando para rectificar si fuera preciso. Pasamos al colador y dejamos enfriar durante una hora. Se puede acompañar con dados de pan, pepino, cebolla o huevo duro.



CUMPLEAÑOS

Julio

- 01/07 M.ª Cinta Gómez
- 01/07 Santos Martín
- 02/07 Consuelo Alonso
- 07/07 Luis Pavón
- 08/07 Paula Lucena
- 09/07 Carmen Pascual
- 10/07 Manuel Eiriz
- 10/07 Carlos Perales
- 11/07 Eugenia García
- 11/07 Pilar Molinero
- 16/07 Carmen Carrasco
- 17/07 Francisca García
- 17/07 Luisa Perales
- 18/07 Consuelo Cuervo
- 19/07 M.ª Pilar Buitrago
- 19/07 Librada Gómez
- 23/07 Agustina Gordillo
- 23/07 Pilar Iglesias
- 24/07 Isabel Ramón
- 25/07 Santiago Alonso
- 26/07 Ana Marcón
- 28/07 Mariano Fuentenebro
- 28/07 Inocencia Víctor
- 29/07 Próspero Pérez
- 30/07 Laura Cortes
- 30/07 Juana Vélez
- 31/07 Obdulia López

Agosto

- 04/08 Juan Manuel Arévalo
- 05/08 M.ª Pilar Estévez
- 05/08 M.ª Ángeles Rodas
- 06/08 Antonio Palacio
- 08/08 Carmen Gutiérrez
- 09/08 Pilar Fernández
- 10/08 Saturnina Fernández
- 10/08 Francisco Rojo
- 15/08 Miguel Noblejas
- 15/08 Julián Ruiz
- 16/08 José Bautista
- 21/08 M.ª Pilar Suárez
- 23/08 José M.ª Bellón
- 24/08 Elisa Villaverde
- 27/08 Josefa Ávila
- 27/08 José Plaza
- 31/08 Amalia Astor

Septiembre

- 01/09 Isabel García
- 04/09 Juan Argenta
- 05/09 Joaquín López
- 07/09 Agustín García
- 07/09 Agapito Martín
- 08/09 Miguel Justicia
- 11/09 Vicenta Lucas
- 12/09 M.ª Cristina Domínguez
- 13/09 Jeanine Ortiz
- 17/09 José Soto
- 18/09 Francisca Sánchez
- 19/09 Vicenta Lázaro
- 20/09 Cándida González
- 21/09 Carlos Antonio Guivernau
- 22/09 Alejo Maldonado
- 23/09 Antonio Úbeda
- 25/09 Enrique Muñoz
- 27/09 Alfonsa Pérez
- 28/09 José Reseco
- 30/09 Valeriana Narrillos

SECRETOS DE MI TIERRA

Adrada de Pirón, Segovia

Benita Gómez es natural de Adrada de Pirón en la provincia de Segovia, nos cuenta que su pueblo es muy pequeño, de solo 38 habitantes. Los trabajos que desempeñaban los habitantes del municipio eran los que estaban relacionados con la agricultura y la ganadería. Nos habla de las fiestas que se celebran en ofrenda a la Candelaria y a San Blas. Recuerda que los vecinos se reunían en la iglesia con sus cosechas (medidas en celemines) para que, quienes más ofrecieran, pudiesen encargarse de la entrada o salida de la procesión de la Virgen. Las comidas más típicas son el cordero y el cochinillo. El verano allí es agradable, debido a que las temperaturas son más bajas y, por ello, muchas familias regresan al pueblo para pasar el verano allí.



La iglesia de Adrada del Pirón.

Un recuerdo que tiene muy presente es el del invierno en su pueblo, ya que es muy frío. Rememora con cariño que, en época de mucho frío, en invierno, sus abuelos le calentaban las ropas de la cama usando el calor de las ascuas que ponían en el brasero. Guarda buenos recuerdos de las meriendas en el valle, el arroyo al que iban a lavar la ropa y las épocas de matanza. Benita nos anima a visitar su pueblo, ya que, a pesar de ser pequeño, guarda mucho encanto.

CARTA DE LA DIRECTORA

Anabel Vecino



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

En estas fechas, damos por inaugurado el tan esperado verano. Llegan las fiestas de nuestra localidad, que convierten a Torrejón de Ardoz en un auténtico escenario lleno de diversión para mayores y pequeños. Por supuesto, en Amavir no nos quedamos atrás, por lo que celebraremos la llegada de la temporada estival como se merece con todos ustedes, residentes, familiares y personal. Les ofreceremos con todo nuestro cariño una serie de actividades originales, amenas y divertidas, todas ellas adaptadas a sus necesidades, en las que disfrutaremos de nuestras amplias zonas verdes, que con tanto esmero nuestro equipo de mantenimiento cuida día a día. Tras un intenso año lleno de momentos importantes, quiero reconocer el esfuerzo que todos los profesionales del centro, al que represento, realizan cada día. Para todos nosotros es un gran estímulo saber que, con nuestro trabajo, nuestros mayores se encuentran bien atendidos y se encuentran “en casa”, lo que contribuye a que diariamente nos esforcemos, más si cabe, en garantizarles unos buenos cuidados y un buen ambiente. La atención centrada en la persona es la base de todos nuestros procesos de trabajo, que buscan la mejora continua y que, junto a la medición periódica de su percepción sobre los servicios que en Amavir les prestamos, nos permiten implantar acciones de mejora para lograr su máxima satisfacción. Por ello, contamos con su participación activa en todas aquellas actividades que desde el centro les proponemos, así como agradecemos sus sugerencias en todo lo que consideren de interés para la buena marcha del centro.

AYER Y HOY



Antes

Mercedes Rodríguez nació en Cangas del Narcea, Asturias, en 1927. Se trasladó muy joven a Madrid para trabajar, donde conoció a su marido Carlos. Mercedes trabajaba de modista confeccionando ropa militar y Carlos de frigorista. No tuvieron hijos, pero tuvieron una vida plena y feliz. Les gustaba pasar largas temporadas en la playa. Mercedes está con nosotros desde el 2019. Tiene doce sobrinos con los que mantiene buena relación y los que viven más cerca son los que la visitan y la cuidan.



Después

COSAS DE CASA

La importancia de la vitamina D

Una combinación indisoluble muy beneficiosa para la salud.

La vitamina D, también es conocida como la vitamina del sol. Su principal función es la de favorecer la absorción de calcio y fósforo desde nuestra dieta y mantener una estructura ósea saludable. La exposición de la piel a la luz solar es la manera más eficaz de asegurar la obtención de una cantidad suficiente de vitamina D. El mejor momento para obtener una cantidad suficiente de esta vitamina, a partir de la exposición al sol, son los meses de primavera y verano. Como todos conocemos, es necesaria para el metabolismo del calcio y contribuye a la absorción y utilización de calcio y fósforo. Ayuda a mantener huesos y dientes en condiciones normales. Además, es necesaria para el funcionamiento de los músculos y para el mantenimiento del sistema inmunológico. En invierno y primavera es aconsejable salir entre 10 y 12 horas, mientras que en verano se considera que para metabolizar la vitamina D es suficiente con estar solo entre 15 y 30 min al sol, siempre durante las horas en las que la radiación solar no sea muy alta, ya que si no supondría un riesgo a la hora de



La vitamina D y el sol.

desarrollar problemas de piel severos. Si tenemos previsto una prolongación mayor de exposición solar, hay que tener en cuenta la aplicación de un protector solar para prevenir el cáncer de piel.

QUIÉN ES QUIÉN

Jesús Belinchón, mantenimiento

“No pregunte por saber, que el tiempo se lo dirá, que no hay cosa más bonita que saber sin preguntar”.

Edad: 53 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Los compañeros.

Virtud: Soy sociable.

Defecto: Mi carácter.

Aficiones: Pescar.

Libro: El conde de Montecristo.

Película: El libro negro.

Grupo de música: Metallica.

Comida favorita: Jamón de pata negra.



RECUERDOS

Recuerdos del pueblo

José es de Villanueva de la Serena (Badajoz) y recuerda las fiestas patronales de su pueblo que son el 25 de julio que es el día de Santiago Apóstol. Cuenta que en el parque principal donde instalaban la feria, allí jugaban al tiro, montaban en los “cacharritos”, comían berenjenas y pepinillos que le encantan. Recuerda con ilusión las reuniones de familiares y amigos para celebrarlo y, en especial, a su madre Antonia y a su abuela Valentina, que preparaban una comida riquísima y un gazpacho que es único, nadie lo hacía como ellas.

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

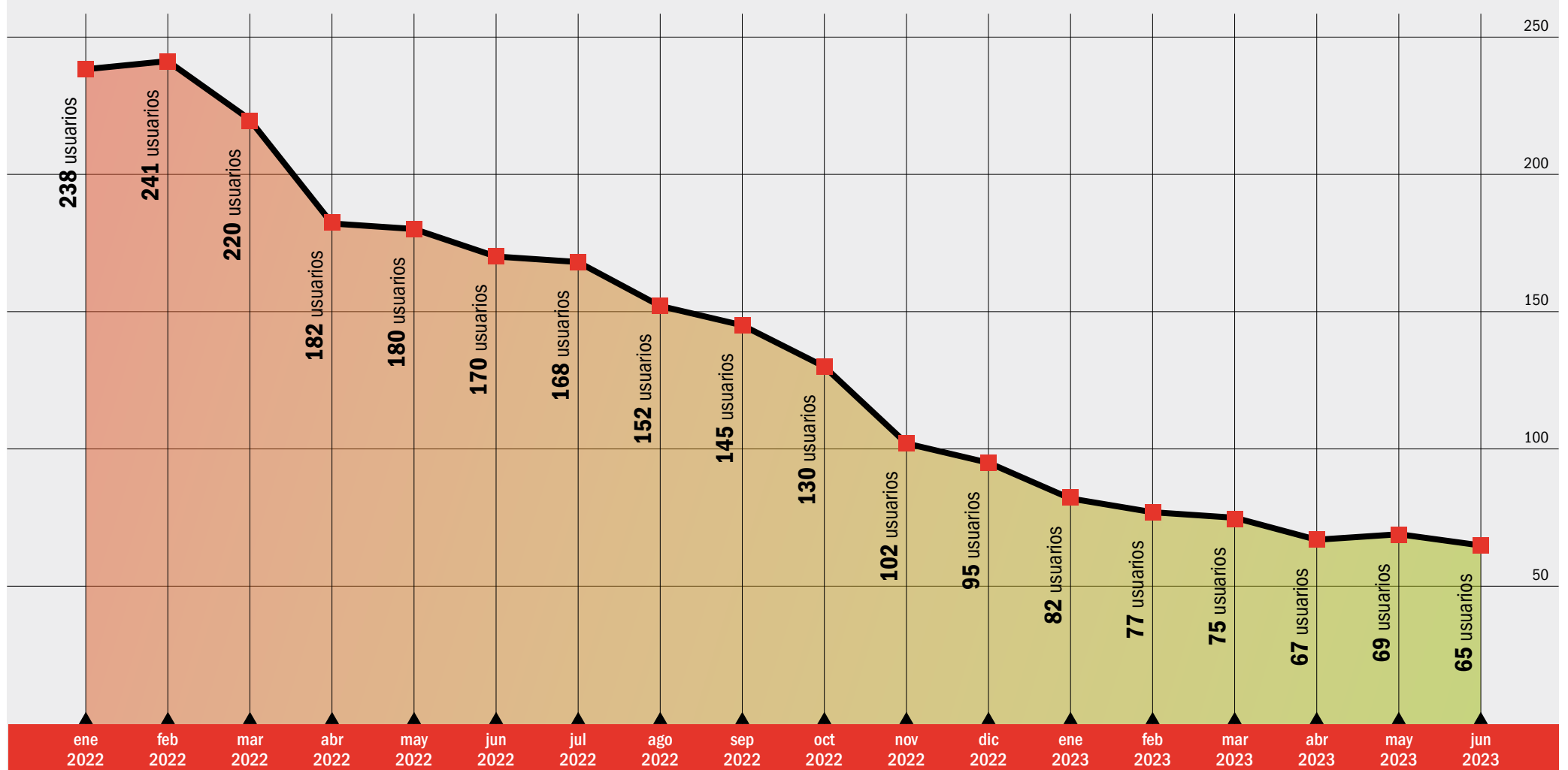
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redunda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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.