

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.

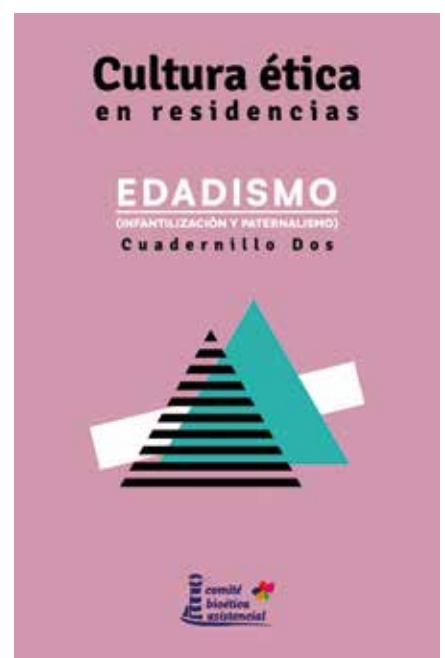
Amavir publica su Memoria 2022

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**

Celebración de los días mundiales de abril

Debate y actividades con motivo del Día Mundial del Reciclaje y del Día Mundial de la Tierra.

En el Día Mundial del Reciclaje estuvimos hablando para concienciar sobre la importancia de tratar los residuos como corresponde para proteger el medioambiente. Su origen que fue la UNESCO, quien lo estableció con el fin de promover una mayor responsabilidad, desde la perspectiva del ciudadano, del consumidor, de los productores y de las empresas. Tras un debate intenso, la imaginación de nuestros residentes se puso manos a la obra y nos propusieron crear un photocall para las fiestas que se aproximaban, como la Feria de Abril. Entre todos reunimos cartón, periódicos, revistas y telas. Nuestras manos empezaron a confeccionar los trajes. Unos cortaban, otros unían, otros pegaban y así poco a poco, formamos nuestro photocall, que nada tiene que envidiar al de las cele-



Charla sobre el Día Mundial de la Tierra.

brities. También celebramos el Día Mundial de la Tierra. Nuestros residentes acudieron a la actividad llenos de curiosidad y entusiasmo. Escogimos proyectarles una presentación con vídeos, donde se explicaba la salud de nuestro planeta, hablamos de los océanos que se llenan de plásticos, el calor extremo, los incendios forestales, las inundaciones, el cambio climático, los

cambios provocados por el hombre en la naturaleza, así como de la biodiversidad, de la deforestación, de la producción agrícola o ganadera intensiva y de la importancia de reducir, reutilizar y reciclar. Formaron un debate improvisado en el que hablaron de sus vidas y la comparación con la actualidad. Además, disfrutamos entre todos de un “Pasapalabra” dedicado a la Tierra.

¡Nos visitan los Scouts!

Conocemos a los Scouts de la Parroquia de San Cipriana.

El día 20 de abril recibimos una visita muy especial, nuestros residentes tuvieron el placer de conocer a algunos de los miembros Scouts de la Parroquia de San Cipriana, que se encuentra aquí en el barrio. Nos hicieron algunos juegos de presentación muy divertidos, nos enseñaron algunas canciones de campamento y ¡hasta bailamos la Macarena! También nos explicaron qué eran los Scouts, qué hacían y cómo se divertían todos juntos los fines de semana. Algunos de nuestros residentes compartieron sus experiencias, ya que sus hijos y nietos



Nuestros residentes con el grupo Scouts de la Parroquia de San Cipriana.

también han sido Scouts. Fue una tarde estupenda llena de risas y alegría. Esperamos volver a vernos pronto.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Terapia ocupacional**

Terapia manipulativa, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, entrenamiento de AB-VDs, habilidades domésticas (AIVDs), taller de reminiscencias, deporte terapéutico y taller de cinefórum.

Animación sociocultural

Terapia musical, estimulación sensorial, vida activa, actividad artística, bingo, ocio y tiempo libre, cine, juegos de habilidad mental, taller de costura, entre tú y yo, paseos, fiestas de cumpleaños, actividades extraordinarias y otros festejos.

Fisioterapia

Mantenimiento funcional, bipedestación y reeducación de la marcha, termoterapia, control de la marcha, cinesiterapia activa y pasiva, control postural y tratamientos de pacientes agudos.

Psicología

Estimulación cognitiva para deterioro leve, moderado y severo, estimulación sensorial, programa de actividades cotidianas e intervenciones individuales.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Julio**

San Fermín.
Fiesta de bienvenida al verano.
Terapia asistida con animales.
Fiesta de cumpleaños.

Agosto

Feria de Málaga.
Terapia asistida con animales.
Fiesta de cumpleaños.

Septiembre

Celebración de la recogida de la vendimia.
Fiesta de despedida del verano.
Terapia asistida con animales.
Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS**Podología**

Miércoles de 10:00 a 14:00 h.

Peluquería

Viernes de 10:00 a 19:30 h.

Misa

Domingos a las 11:00 h.

HOY COMEMOS Silvia Berrio

Lacón con grelos

INGREDIENTES

Lacón, chorizos ligeramente picantes, grelos, patatas y sal.

PREPARACIÓN

Ponemos a cocer el trozo de lacón con los chorizos durante unos 20 minutos. Para desgrasar un poco el plato, vamos quitando la grasa de la superficie del agua mientras se cocina. Una vez cocido, retiramos. En una olla aparte, ponemos a hervir los grelos junto con unas patatas. Cuando estén listos lo sacamos todo. El plato se puede servir en seco o con una tacita de caldo del lacón previamente desgrasado.

**CUMPLEAÑOS****Julio**

03/07 Juan Antonio Pino
04/07 Pedro Ramos
05/07 Francisca Sanz
10/07 Rosa Antona
10/07 Natividad Fernández
13/07 Ricardo Iglesias
16/07 Petra Postigo
19/07 Dolores Cháñez
20/07 Vicenta Hernando
22/07 Juliana Jiménez
24/07 Julia Fernández
24/07 Mercedes Fernández
25/07 Juana Carpintero
25/07 Elena Encabo
31/07 Práxedes Estévez

Agosto

01/08 María Severino
04/08 Ángeles Arribas
06/08 Francisco Valencia
11/08 Filomena Espinosa
13/08 Antonio Alaminos
13/08 Elena Hernando
20/08 Juan Espejo
21/08 Juana Tordesillas
24/08 Teresa Guillen
30/08 Pedro Bartulli

Septiembre

02/09 Fabiana Cofredes Alonso
04/09 Amparo Paulina Rico
05/09 Catalina Barrero
07/09 Gertrudis Soria
08/09 Dolores Montero
12/09 Fructuoso Palomo
12/09 Manuela Lema
17/09 Felicitas de la Fuente
18/09 José Cano
18/09 María del Carmen González
18/09 Agustina López
21/09 María Jiménez
23/09 Antonia Rodríguez
24/09 M.ª Mercedes Teresa Álvarez

SECRETOS DE MI TIERRA Lurdes Da Silva

Descubrimos los secretos de Alhandra

Nuestra residente Lurdes es de un pequeño y coqueto pueblo llamado Alhandra, que se encuentra a 30 km de distancia de Lisboa. Perteneciente al municipio de Vila Franca de Xira, una zona única en belleza natural. Es un lugar pequeño de unos 7.000 habitantes, donde hay diferentes comercios como una farmacia; el mercado, el punto de encuentro diario, y una iglesia que es el centro neurálgico de esta localidad. Se trata de un lugar único lleno de campos de cultivo bañados por las aguas del río Tajo, lleno de barcos de los pescadores de la zona y fincas extensas repletas de animales como en la que vivió Lurdes. A lo lejos destaca un gran monte en el que lucharon los portugueses contra



El pueblo de Alhandra, Portugal.

los franceses en la batalla de Linhas de Torres, donde los locales consiguieron echar al invasor de sus tierras. A día de hoy todavía es motivo de orgullo para los habitantes de esta localidad. Lurdes nos cuenta con gran cariño y alegría todos estos pequeños detalles de su precioso pueblo y nos invita a visitarlo para que disfrutemos de sus tranquilas calles, el cariño de su gente y nos deleitemos con su gastronomía.

AYER Y HOY**Antes**

Carmen Villa es de Bohoyo, un pueblo de Ávila. Carmen es de familia numerosa, convivió con 8 hermanos, y eran de padres labradores. Desde pequeña tuvo que echar una mano y a los 12 años se fue con sus tíos a trabajar en el hostal familiar. A su llegada a Madrid sirvió como empleada doméstica en varias casas acomodadas, con los que veraneó en Santander en temporada estival. A sus 35 años se fue a Barcelona como cuidadora de niños, aunque también fue telefonista y modelo en la escuela de Bellas Artes.

**Después****CARTA DE LA DIRECTORA**

Alba García



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Comenzamos el verano, y con ello recordamos la importancia de la hidratación y de no realizar salidas fuera del centro en las franjas horarias de más calor. Continuamos con nuestra terapia asistida con animales. Queremos aprovechar para darles las gracias por las visitas que realizan todos los meses, en las que nuestros residentes disfrutan tanto. Gracias a todo el personal por su implicación en el 17º aniversario del centro, juntos hemos disfrutado de unos días de actividades extraordinarias y actuaciones diferentes. Recientemente se ha incorporado al centro Verónica, animadora, a quien muchos ya conocéis. Llega con muchas ganas e ilusión para ayudaros en todo lo que necesitéis y realizando actividades nuevas en el centro. Comenzamos con las actividades intergeneracionales, dando lugar a nuestro campamento de verano, donde nietos o bisnietos de residentes e hijos de los trabajadores acudirán al centro durante una semana para poder compartir momentos con los residentes. El año pasado se realizó en el centro, fue una experiencia única que tuvimos la suerte de vivir, por lo que repetimos este año. Como siempre, podéis contar conmigo para todo aquello que necesitéis, ya que estaré encantada de recibiros.

COSAS DE CASA

Taller de cocina

Preparamos torrijas en familia.

El pasado 5 de abril, junto con nuestros residentes, decidimos preparar uno de los platos típicos de Semana Santa, nos referimos nada más y nada menos que a las torrijas. Lo primero de todo, nos trasladamos hasta nuestra cocina en la sala de terapia y comenzamos con la preparación. Recetas hay miles y cada uno de nuestros residentes nos fue contando cómo hacían ellos este delicioso plato en sus casas. En esta ocasión decidimos hacerlas al horno para enseñarles una forma distinta de elaboración. Cortamos el pan, batimos los huevos y emulsionamos la leche para posteriormente mojar las rebanadas en esta y rebozarlas después en el huevo para más tarde hornear. Una vez hechas las pincelamos con un delicioso almíbar que elaboramos con miel, confiriéndoles un toque muy es-



Nuestras residentes merendando las torrijas caseras.

pecial. Nuestros residentes trabajaron codo con codo para sacar unas torrijas de 10. Por la tarde, en una pequeña merienda, pudieron degustar el fruto de su trabajo junto con una deliciosa taza de café. Fue una ex-

periencia muy enriquecedora, ya que nos permitió pasar un rato muy agradable cocinando, escuchando música, charlando y disfrutando de una actividad que esperamos repetir muy pronto.

QUIÉN ES QUIÉN

Javier Salas, auxiliar

“Arriba los corazones”.

Edad: 54 años.

En Amavir desde: 2011.

Lo mejor de Amavir: Las personas.

Virtud: La paciencia.

Defecto: El despiste.

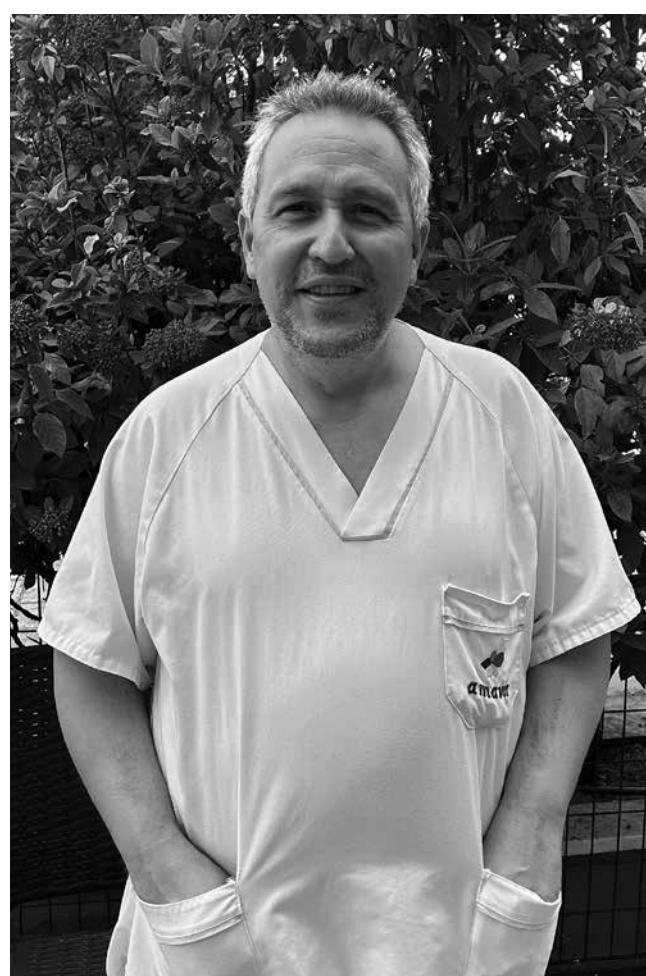
Aficiones: La música, el cine y el senderismo.

Libro: El quinto jinete.

Película: Oficial y caballero y The Blues Brothers.

Grupo de música: Queen, Danza Invisible y Guns N’ Roses.

Comida favorita: Huevos fritos con patatas.

**RECUERDOS**

Recordando viejos tiempos

Dos mujeres, una de ciudad y otra de campo, hoy aquí en la residencia charlando recuerdan su infancia, durante la guerra y la postguerra. Los días trascurrían buscando comida. Ciudad y pueblos intercambiaban productos. Leche por patatas, zanahorias o huevos y así poder comer algo más que gachas o puches dulces de harina, y algún cerdito que creció como mascota y más tarde se fue a la olla. El cementerio de la Almudena era un melónero enorme y obtenían fruta. Recuerdan correr a los refugios por los bombardeos y luego no solo bombas había, se encontraban pan que tiraban desde el cielo.

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

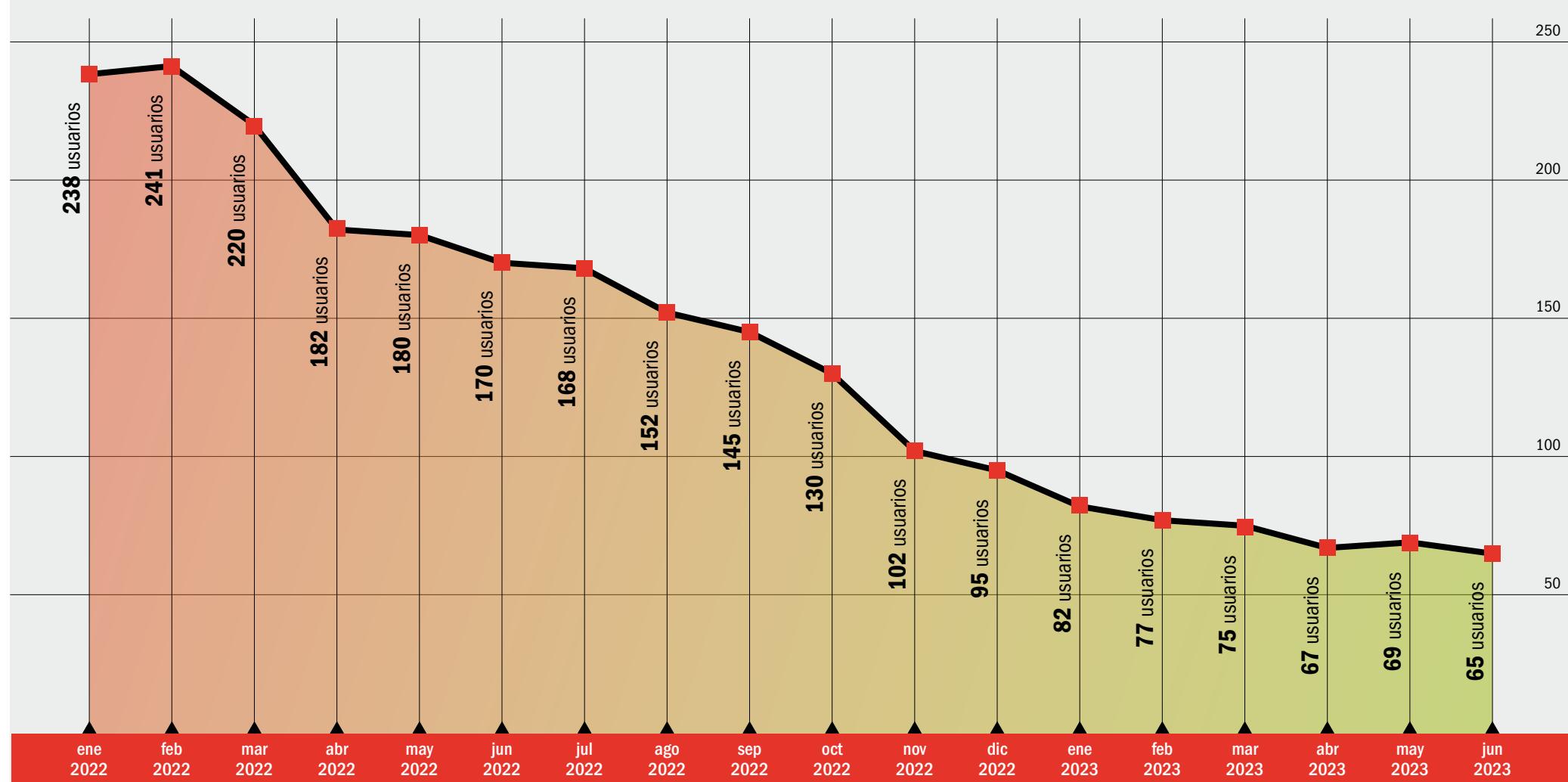
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujetaciones, lo que redundá en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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.