

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir

  
amavir  
residencias para mayores

  
GROUPE  
MAISONS  
de FAMILLE

## 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.

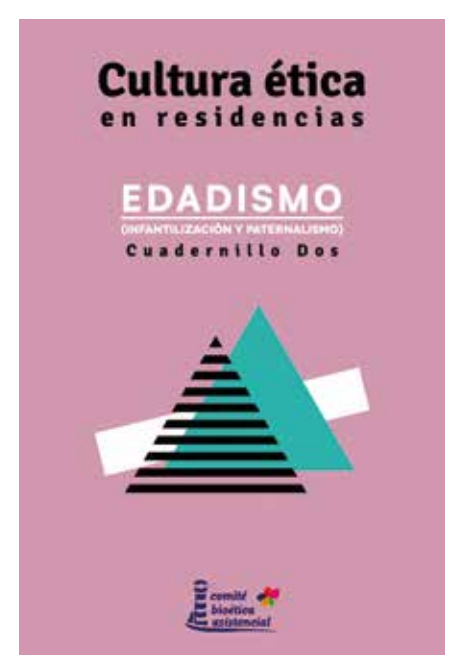
## Amavir publica su Memoria 2022

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

# Terapia con animales

Las visitas de Risco, Margarita y Marisol aportan grandes beneficios a los residentes.

De nuevo vinieron nuestros amigos Risco, Margarita y Marisol junto con su adiestrador José. Cada mes vienen los cuatro a hacer terapia con los residentes. Durante la sesión se trabajan diferentes áreas como son el área física a través de movimientos como peinar al animal o la motricidad más fina, por ejemplo, poniéndoles pinzas. El área cognitiva se trabaja con actividades de memoria, de lenguaje o matemáticas practicando sobre el perro, el área emocional con estos perros perfectamente adiestrados, se ejercita a través del contacto con ellos, generando una relación de afecto y además de la relación con los perros, al ser una actividad grupal esta promueve las relaciones interpersonales, lo que desarrolla el área relacional. Por tanto, los beneficios de esta terapia son múltiples, mejora el sentido de grupo y el trabajo en equipo, aumenta el sentido de la responsabilidad, disminuye la ansiedad, se reduce el sentimiento de soledad, permite expresar mejor el afecto y los sentimientos, mejora el estado físico debido a que nos hace estar más activos, etc. Durante la sesión de terapia con animales los residentes se han mos-



Los residentes trabajando con los perros.

trado muy participativos y les ha gustado mucho la experiencia. Han acariciado y han tenido cogidos a los animales mientras iban realizando la actividad casi sin darse cuenta. Cuando se han marchado les ha dado mucha pena y están deseando que vuelvan de nuevo. Aquí les esperamos.

## Arteterapia, una nueva técnica de expresión en Amavir Cenicientos

**Nuestros mayores trabajan la esfera cognitiva y emocional a través de la pintura.**

La arteterapia es la nueva técnica de expresión que hemos incorporado en nuestro centro, esta permite que nuestros mayores trabajen la esfera cognitiva y emocional a través de la pintura. De nuevo, contamos con el apoyo de la Fundación Mémora, actual colaboradora de Amavir, para desarrollar este taller innovador. Esta técnica es un tipo de terapia artística que consiste en la utilización del arte

como vía terapéutica. Además, promueve el desarrollo personal, el autoconocimiento y la expresión emocional. Se puede trabajar a través de diferentes manifestaciones artísticas como son la pintura, el teatro, el modelado, la danza, la música, etc. En nuestro caso, se ha intervenido a través de la pintura, donde se ha trabajado con diferentes materiales para desarrollar así la imaginación y la creatividad.



Algunos participantes comenzando la actividad.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Programa de movilizaciones pasivas, psicomotricidad, reeducación de marcha y equilibrio, rehabilitación de patología aguda y rehabilitación funcional.

#### Terapia ocupacional

Programa de entrenamiento y rehabilitación en actividades básicas de la vida diaria (ABVD's), entrenamiento y rehabilitación en actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD's), rehabilitación funcional desde terapia ocupacional, estimulación multisensorial y estimulación cognitiva.

#### Psicología

Programa de estimulación cognitiva, estimulación multisensorial, atención individualizada en trastornos psicoafectivos, intervención en alteraciones de conducta, intervención en duelo y reminiscencia-atrapa mis recuerdos.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Julio

10/07, 11/07 y 12/07 Semana de aniversario con actuación musical. Reparto de regalos de los cumpleaños de julio y agosto.  
21/07 Salida al mercadillo del municipio.

#### Agosto

16/08 y 17/08 Visita a la peña Fuerte Movida y Atalajacalarreja (pendiente de concretar).  
23/08 Salida al chiringuito de la piscina.

#### Septiembre

15/09 Salida al mercadillo del municipio.  
21/09 Día Mundial del Alzheimer.  
29/09 Celebración de cumpleaños del mes.

### SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes de 09:30 a 17:00 y miércoles de 14:30 a 17:00 h. Petición de cita previa.

#### Podología

Mensualmente por derivación del equipo de enfermería.



## CUMPLEAÑOS

### Julio

11/07 M.<sup>a</sup> Milagros Sáez  
14/07 Carmen Fernández  
15/07 M.<sup>a</sup> Visitación Vadillo  
18/07 Cándido Jiménez  
19/07 Juana Cordero  
23/07 Eugenio Castro  
28/07 Cándida Paniagua

### Agosto

04/08 M.<sup>a</sup> Luisa Martín  
13/08 Ernestina Barba  
17/08 Victoria Bravo  
19/08 Julia Hernanz  
20/08 M.<sup>a</sup> Pilar Vera  
21/08 Pablo Vázquez  
23/08 Francisco Javier Tamayo  
24/08 Victoria Pilar Recio  
27/08 Josefa Díaz  
29/08 Ángela Recamal  
29/08 Sabina Herradón

### Septiembre

02/09 Luis Ramos  
03/09 Joaquín Sandoval  
03/09 M.<sup>a</sup> Luisa Díaz Ufano  
09/09 Yuriy Shvydenko  
11/09 Estanislao Saavedra  
24/09 Alberta Lizana  
29/09 Eugenia Sáez

**HOY COMEMOS** Julia Hernanz

# Las croquetas de Julia

#### INGREDIENTES

150 g de jamón de york, 250 g de jamón serrano, 3 cucharadas de harina, 3 huevos, un litro y medio de leche, mantequilla, aceite, sal y harina.

#### PREPARACIÓN

Cocemos los huevos y picamos el jamón serrano y el york. Freímos la harina con la mantequilla. Después añadimos los jamones y el huevo cocido. Una vez tengamos la mezcla añadimos leche según vaya pidiendo la masa y vamos removiendo lentamente para que la harina se vaya absorbiendo. Por último, las dejamos enfriar, les damos forma y a la sartén.



Julia preparando sus deliciosas croquetas.

**SECRETOS DE MI TIERRA**

**Yunclillos, donde pasé mis mejores años**

Soy Javier Tamayo, tengo 71 años y me gustaría contar brevemente lo que Yunclillos, este pequeño pueblo de la Sagra toledana, ha significado en mi vida. Comencé a pasar allí, por circunstancias familiares, la mayor parte de mis vacaciones de Semana Santa, verano, Navidades, etc. pues yo he vivido la mayor parte de mi vida en Madrid y también en Sevilla y Mallorca. Yunclillos es un lugar que recuerdo con mucho cariño por las experiencias que viví allí cuando era un niño y un adolescente. Me sirvió para conocer otras costumbres que para la mayoría de los madrileños eran desconocidas, por ejemplo, me llamaba la atención que las mujeres fueran los lunes a lavar al río. En aquellos años



Yunclillos, un pueblo de Toledo.

disfruté mucho montando en bici, jugando en la calle y allí conocí a uno de mis amores de juventud. Recuerdo las fiestas que se celebraban el segundo fin de semana de septiembre en las que se organizaban fuegos artificiales, baile, celebraciones religiosas y toros en una plaza hecha con carros. Hice amistades que aún conservo. En fin, fue un pueblecillo muy importante para mí en aquellos momentos de mi vida.

**AYER Y HOY**



**Antes**



**Después**

¡Hola! Mi nombre es Dolores Martínez Solera. Hace un mes escaso que ingresé en Amavir Cenicientos y me encuentro muy a gusto aquí. En la primera foto creo que tenía 17 años, y fue casualidad que me la hiciese. Paseaba con mi madre y vimos un estudio fotográfico y decidimos hacernos una foto. La segunda foto es de hace solo unos días. Soy una persona muy alegre, me gusta participar en todo y, sobre todo, me gusta mucho la música y bailar.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Patricia Herresánchez



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Ha llegado el buen tiempo, el sol y los días largos, todo esto invita a estar más en la calle y a disfrutar más de la luz y del exterior, a pasear, a hacer tertulias con familiares, amistades o muchas otras actividades. En la edición anterior del periódico os adelantaba algunos proyectos nuevos que se estaban poniendo en marcha en la residencia, y esta vez, me es grato informaros de otro del que ya llevamos 3 meses de actividad, como habréis podido ver al inicio del periódico se trata de la terapia con animales. Todos los meses compartimos un día con Risco, Margarita y Marisol que, junto con su adiestrador José, consiguen realizar terapias tanto físicas como cognitivas a los residentes, además de fomentar el vínculo afectivo. El día que vienen es un día de alegría para todos. Otra novedad es la instalación de pantallas digitales en alguna de las zonas comunes de la residencia, donde se proyectarán actividades audiovisuales con contenido que irá variando periódicamente, se cargarán contenidos terapéuticos para que los usuarios puedan recibir estimulación cognitiva y funcional. El visionado de la imagen ofrecerá una cobertura individual de forma que un usuario pueda realizar la actividad si pasa por esa zona y le apetece llevarla a cabo en ese momento. Esperamos que os guste y en el próximo número os seguiré contando. Un fuerte abrazo.

## COSAS DE CASA

# El océano, el corazón del planeta

## El 8 de junio celebramos el Día Mundial de los Océanos.

El Día Mundial de los Océanos, que se celebra cada 8 de junio, es una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de los océanos y la necesidad de protegerlos. Los océanos son fundamentales para la vida en la Tierra y albergan una gran diversidad de vida marina, pero están bajo amenaza debido a la contaminación y la sobrepesca. La contaminación de los océanos es uno de los mayores desafíos a los que nos enfrentamos. Los residuos plásticos son una de las principales fuentes de contaminación, causando la muerte de animales marinos y afectando la calidad del agua. Además, la sobrepesca está desequilibrando los ecosistemas marinos y poniendo en peligro la seguridad alimentaria de millones de personas. Para proteger los océanos, es



La vida marina de los océanos.

fundamental tomar medidas concretas, como reducir el uso de plásticos, mejorar la gestión de residuos y promover la pesca sostenible. El Día Mundial de los Océanos es una oportunidad para tomar conciencia de estos problemas

y actuar para proteger nuestros mares. Todos podemos hacer nuestra parte, reduciendo nuestro consumo de plástico y apoyando prácticas sostenibles que permitan preservar los océanos para las generaciones futuras.

## QUIÉN ES QUIÉN

# Begoña Martín, gerocultora

“Me gusta aprender de los residentes y de mis compañeros”.

**Edad:** 49 años.

**En Amavir desde:** 2019.

**Lo mejor de Amavir:** Las compañeras y los residentes.

**Virtud:** La simpatía.

**Defecto:** Soy olvidadiza.

**Aficiones:** Cocinar.

**Libro:** 50 sombras de Grey.

**Película:** Titanic.

**Grupo de música:** Alguno de reggaetón.

**Comida favorita:** La paella.



## RECUERDOS

# Dichos populares

**Rasgarse las vestiduras:** Proviene de la costumbre de los pueblos antiguos de romperse la vestimenta en señal de luto.

**Ser el chivo expiatorio:** Proviene de los sacrificios religiosos de la antigüedad, en los que se sacrificaba un cordero para purgar los pecados de la sociedad.

**Recoger el guante:** Proviene de la antigua costumbre de retar a duelo a alguien arrojando un guante al suelo o abofeteándole con él.

**Tener un as bajo la manga:** Proviene del póker, en el que los tramposos se guardaban una carta de as bajo la manga para sumarla a su mano sin que el resto se diera cuenta.

# 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

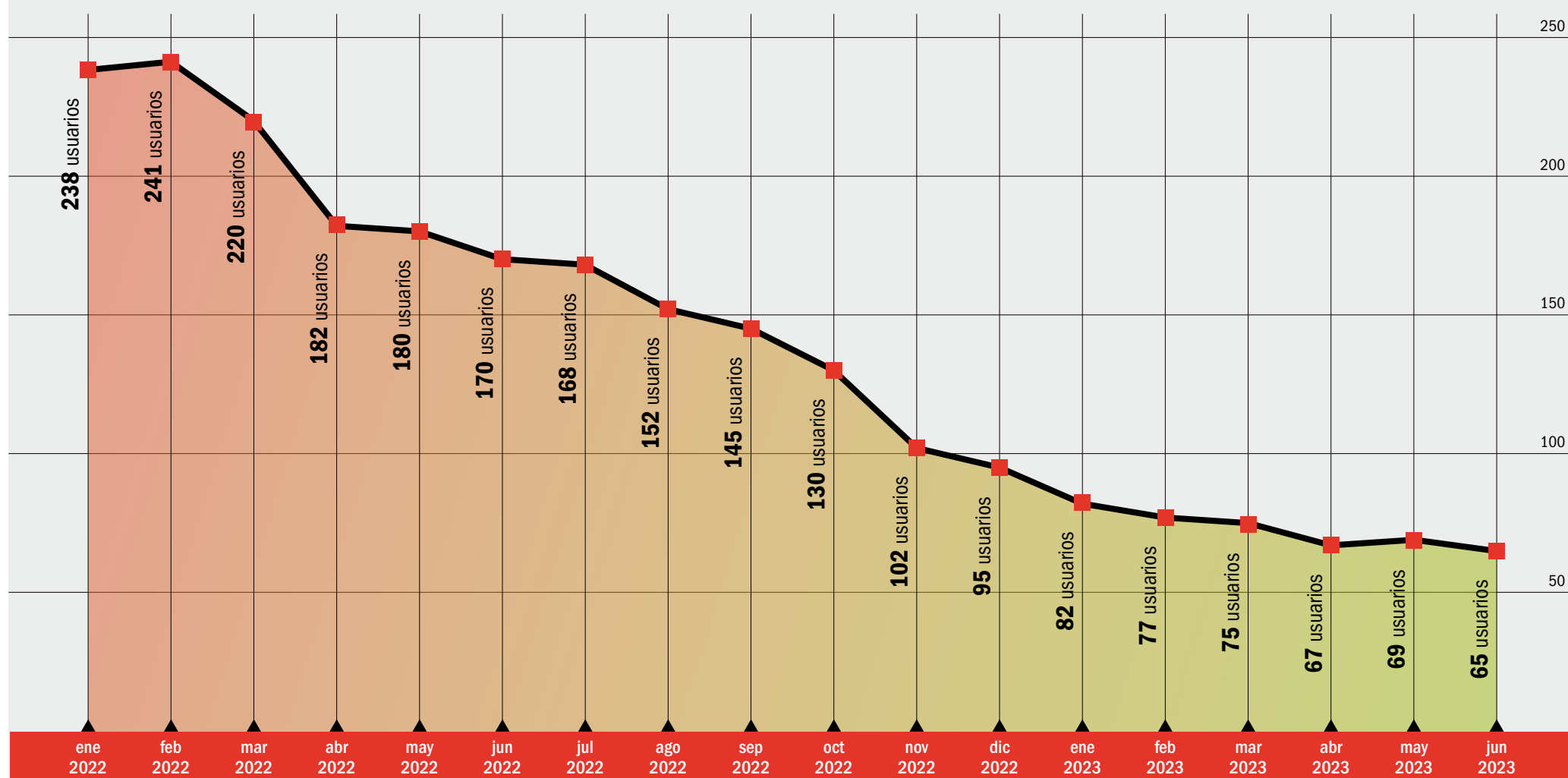
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redonda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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 redonda 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.