

# 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.

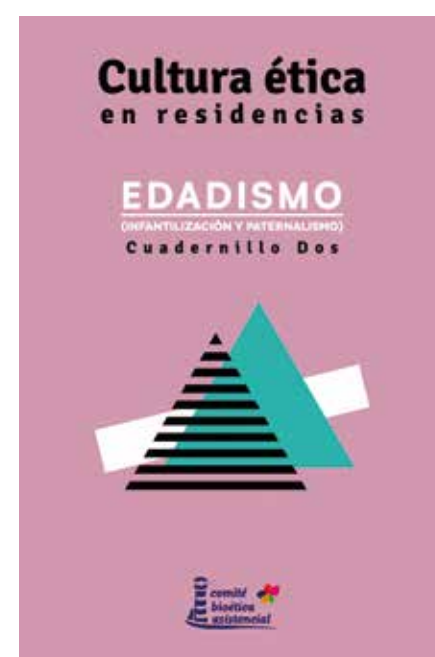
## Amavir publica su Memoria 2022

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.





Centro con plazas  
concertadas con

Comunidad de Madrid

## ACTUALIDAD

# Celebramos nuestra propia fiesta de San Isidro

**Madrid está de fiesta y nuestro centro también.**

Una de las celebraciones más queridas por todos los madrileños son las fiestas de San Isidro. Estas fiestas patronales en honor a Isidro Labrador, patrón de Madrid, son celebradas en torno al quince de mayo. La ubicación principal de esta fiesta es la Pradera, que comparte nombre con el patrón en el madrileño distrito de Carabanchel. Aquí, en Amavir Puente de Vallecas, lo celebramos a lo grande con diferentes actividades. En primer lugar, decoramos el pasillo principal de nuestro centro con mantones y banderines. El miércoles 10 de mayo disfrutamos de una gran actuación musical que nos ofrecieron Hermandades del trabajo, un grupo muy querido por todos nosotros. Bailamos el chotis y otros bailes tradicionales típicos de Madrid. Además, el viernes de esa semana compartimos esta festividad en un photocall con familiares y residentes inmortalizando ese gran día. Feliz San Isidro a todos los madrileños/as.



Luciendo palmito en San Isidro.

## Vuelven los campamentos intergeneracionales

**A finales de junio niños y mayores compartirán su día a día en actividades conjuntas.**

Vuelven los campamentos intergeneracionales a Amavir Puente de Vallecas que se llevarán a cabo del 26 al 30, durante la última semana de junio. Los campamentos intergeneracionales de Amavir están dirigidos a los niños, hijos de nuestros trabajadores, nietos o biznietos de los residentes. Durante esta semana los niños conviven con las personas mayores de la residencia desde la mañana hasta la tarde haciendo numerosas actividades conjuntas. Se trata de una experiencia muy enriquecedoras para ambos. El año pasado lo pasamos genial y estamos deseando repetir la experiencia y crear nuevos momentos inolvidables.



Nuestros mayores pintando macetas con los niños.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes

10:30 h. Musicoterapia y gimnasio. 11:15 h. Ergoterapia, psicomotricidad y estimulación cognitiva. 15:30 h. Estimulación sensorial 17:00 h. Cine.

Martes

10:30 h. Taller de actualidad, gimnasio y terapia ocupacional. 12:30 h. Terapia ocupacional. 15:30 h. Estimulación sensorial. 17:00 h. Manualidades.

Miércoles

10:30 h. Charla y coloquio, bingo (CD), terapia ocupacional y gimnasio. 12:30 h. Musicoterapia, taller de actualidad y estimulación cognitiva. 17:00 h. Gerontogimnasia y musicoterapia.

Jueves

10:30 h. Musicoterapia, terapia ocupacional, gimnasio, charla y coloquios. 12:30 h. Estimulación sensorial, taller de actualidad y adivinanzas. 17:00 h. Juegos deportivos (JJ. OO.).

Viernes

10:30 h. Gimnasia, manualidades (CD), taller de relajación y gimnasia. 12:30 h. Terapia funcional. 15:30 h. Musicoterapia. 17:00 h. Bingo.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Julio

Excursión al Museo del Traje.  
Visitamos el vivero para colaborar en el proyecto una planta amiga.  
Celebración del Día del Abuelo.  
Fiesta de cumpleaños del mes.  
Actuación de La Cordobesa.

Agosto

Excursión al Museo Tiflológico de la ONCE.  
Fiesta de cumpleaños del mes.  
Actuación de M.<sup>a</sup> Gracia.

Septiembre

Visita al Museo del Aire.  
Taller de arte: Decoración de jarrón.  
Celebración de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Martes de 10:00 a 15:00 h.

Podología

Jueves de 10:00 a 15:00 h.

CUMPLEAÑOS



Julio

- 01/07 María Juana Cerrada
- 02/07 Visitación Miranda
- 03/07 Juana Palomino
- 04/07 Jacinta Hernando
- 05/07 Gloria de Pablo
- 06/07 Justo Izquierdo
- 07/07 María Isabel Osuna
- 08/07 Juan Bautista Muñoz
- 08/07 Eugenio Sanz
- 09/07 Carmen Fernández
- 15/07 M.<sup>a</sup> del Carmen Marín
- 15/07 José Medialdea
- 19/07 Vicenta Santamaría
- 21/07 Práxedes Martínez
- 23/07 Primitiva Arcediano
- 23/07 Jesús Ángel de Castro

Agosto

- 01/08 Luis García
- 03/08 Cira Coso
- 06/08 Carmen Martínez
- 06/08 Esperanza Vegas
- 08/08 Araceli Fernández
- 08/08 Manuela Molina
- 11/08 Lorenzo Martínez
- 11/08 Tiburcio Rihuete
- 12/08 Agustina Porras
- 19/08 José Barba
- 19/08 María Milagros Herrero
- 22/08 Antonino Barrasa
- 25/08 Margarita López
- 26/08 Ceferino Parra
- 29/08 Ramona Serrano
- 31/08 Vicenta González

Septiembre

- 01/09 M.<sup>a</sup> Carmen Ávila
- 06/09 Adoración Don Gil
- 15/09 Martín Martínez
- 18/09 Josefa Sombrero
- 19/09 Josefa Millán
- 24/09 M.<sup>a</sup> Dolores Ceacero
- 24/09 Mercedes Fernández
- 26/09 Emilia Hernández
- 28/09 Concepción Álvarez
- 28/09 Manuela Martín

HOY COMEMOS Gabriel Sánchez

Granizado de limón

INGREDIENTES

500 ml de agua, 10 limones y 100 g de azúcar.

PREPARACIÓN

Ponemos el agua en una jarra y la metemos al congelador durante 30 minutos. Rallamos la cáscara de dos limones y lo reservamos en un plato. A continuación, exprimimos 8 limones y lo introducimos en una batidora. Después, le añadimos el azúcar, la ralladura que teníamos reservada y batimos todo junto hasta que quede bien triturado. Finalmente agregamos el agua que previamente hemos metido en el congelador y el hielo, y volvemos a batir hasta que el hielo se triture y todo quede bien integrado.





SECRETOS DE MI TIERRA

# ¿Quién ha dicho que en Madrid no hay playa?

Existe una famosa canción sobre Madrid en la que se afirma que hay muchas cosas, aunque no playa, pero se equivoca. En la Comunidad de Madrid existen varias playas que no serán de agua salada y palmeras, pero son estupendas para refrescarse con estos calores, además de encontrarse a pocos kilómetros de Madrid. Empezamos por la conocida playa de la Virgen de la Nueva en el Pantano de San Juan (San Martín de Valdeiglesias). En el mismo municipio está la playa del Muro, donde se encuentra el Real Club Náutico de Madrid, ideal para darnos un paseo en barco. Además, hay varias calas como Lancha del Yelmo, Calas de Guisando y Cala Veracruz. En Aldea del Fresno se ubica la



Un gran plan de playa en Madrid.

playa del Alberche, conformada por la confluencia de los ríos Alberche y Perales. Esta es ideal para los niños por su escasa profundidad y, además, la arboleda que la rodea invita a descansar bajo su sombra. No podemos olvidarnos de la playa de los Villares en la localidad de Estremera. La playa está adaptada para llevar mascotas (las cuales agradecen el chapuzón) e incluso podemos realizar actividades acuáticas. Como este verano promete ser caluroso, podemos acudir a algunas de estas playas madrileñas.

AYER Y HOY



## Antes

Amelia nació en Horcajo de las Torres, en la provincia de Ávila. No dudó en dedicarnos tiempo para recordarnos su vida y a acercarnos más a ella y a su historia. Llena de alegría y nostalgia como es propio de ella, estuvimos un rato en su habitación recordando juntos lo feliz que ha sido y sigue siendo.



## Después

CARTA DE LA DIRECTORA

María Garrido del Río



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Antes de nada, quería aprovechar la oportunidad para agradecer a Belén el excelente trabajo realizado, así como su dedicación y entrega. Ahora le toca descansar y encargarse de otras cuestiones personales, pero estaremos esperando su regreso con los brazos bien abiertos. Como saben, desde hace algunas semanas, formo parte de esta gran familia de Amavir Puente de Vallecas. Soy licenciada en psicología y desde hace ya muchos años encontré en este sector mi vocación, por lo que me siento muy afortunada de poder desarrollar mi carrera profesional con este colectivo tan especial para mí. Llego a este centro con mucha ilusión y ganas de aportar todo lo posible para que el centro mantenga la calidad humana tan grande que tiene y siga siendo la familia que es, dando continuidad a la gran labor realizada por mis antecesoras. Aprovecho las líneas para comunicar las nuevas incorporaciones que hemos tenido en el centro dentro de nuestro departamento técnico: José Luis como psicólogo, Noelia como animadora socio-cultural y Rebeca como trabajadora social. Damos también la bienvenida a los nuevos residentes y familiares que ahora formáis parte del centro. Bienvenidos. Gracias a todos por la estupenda acogida que nos habéis dado. Quedo a vuestra disposición.

COSAS DE CASA

# El verano

Compartiendo poemas dedicados al verano para todos los públicos.

*Primer poema:*

¿A un día de verano compararte?  
Más hermosura y suavidad posees.  
Tiembla el brote de mayo bajo el viento  
y el estío no dura casi nada.  
A veces demasiado brilla el ojo solar  
y otras su tez de oro se apaga;  
toda belleza alguna vez declina,  
ajada por la suerte o por el tiempo.  
Pero eterno será el verano tuyo.  
No perderás la gracia, ni la muerte  
se jactará de ensombrecer tus pasos.  
Cuando crezcas en versos  
inmortales.  
Vivirás mientras alguien vea y sienta  
y esto pueda vivir y te dé vida.

Versión de Alejandro Araoz Fraser

*Segundo poema:*

A mí me gusta  
el verano,  
a mí me gusta  
que haga sol.  
A mí me gustan  
los helados  
de chocolate,  
fresa y limón.

Versión infantil

*Tercer poema:*

En el verano los días son largos y calurosos  
y las noches son cálidas y húmedas  
las flores están floreciendo  
y los árboles son verdes  
los pájaros están cantando y las abejas zumban  
los niños están jugando y los adultos están trabajando.  
En el verano  
los días se llenan de risas  
y las noches se llenan de sueños.  
En el verano  
la vida es bella.

Raúl Lázaro

QUIÉN ES QUIÉN

## Gabriel Sánchez, fisioterapeuta

“Me gusta el ambiente de  
compañerismo que hay en  
el centro”.

- Edad:** 23 años.  
**En Amavir desde:** 2023.  
**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros.  
**Virtud:** La empatía.  
**Defecto:** Soy perfeccionista.  
**Aficiones:** El deporte, el cine y las series.  
**Libro:** El camino de los Reyes.  
**Película:** Descifrando enigma.  
**Grupo de música:** Coldplay.  
**Comida favorita:** Espaguetis a la boloñesa.



RECUERDOS

## Refranes populares

Vuelve el verano con aquello que lo hace tan especial. Estas vivencias se reflejan en la sabiduría popular. La cual dice que “tarde o temprano, por San Juan es verano” aunque “por San Antolín, el verano toca a su fin”. También nos invita a salir y a disfrutar del buen tiempo y no quedarnos en casa, ya que “en verano, tabernera, y en invierno panadera”, además “quien en el verano no bebe sangría, poco entiende de bebidas”. No obstante, hay que tener precaución puesto que “en verano lloverá, más primero tronará”, a pesar de este tiempo de descanso no nos podemos olvidar del trabajo.



# 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

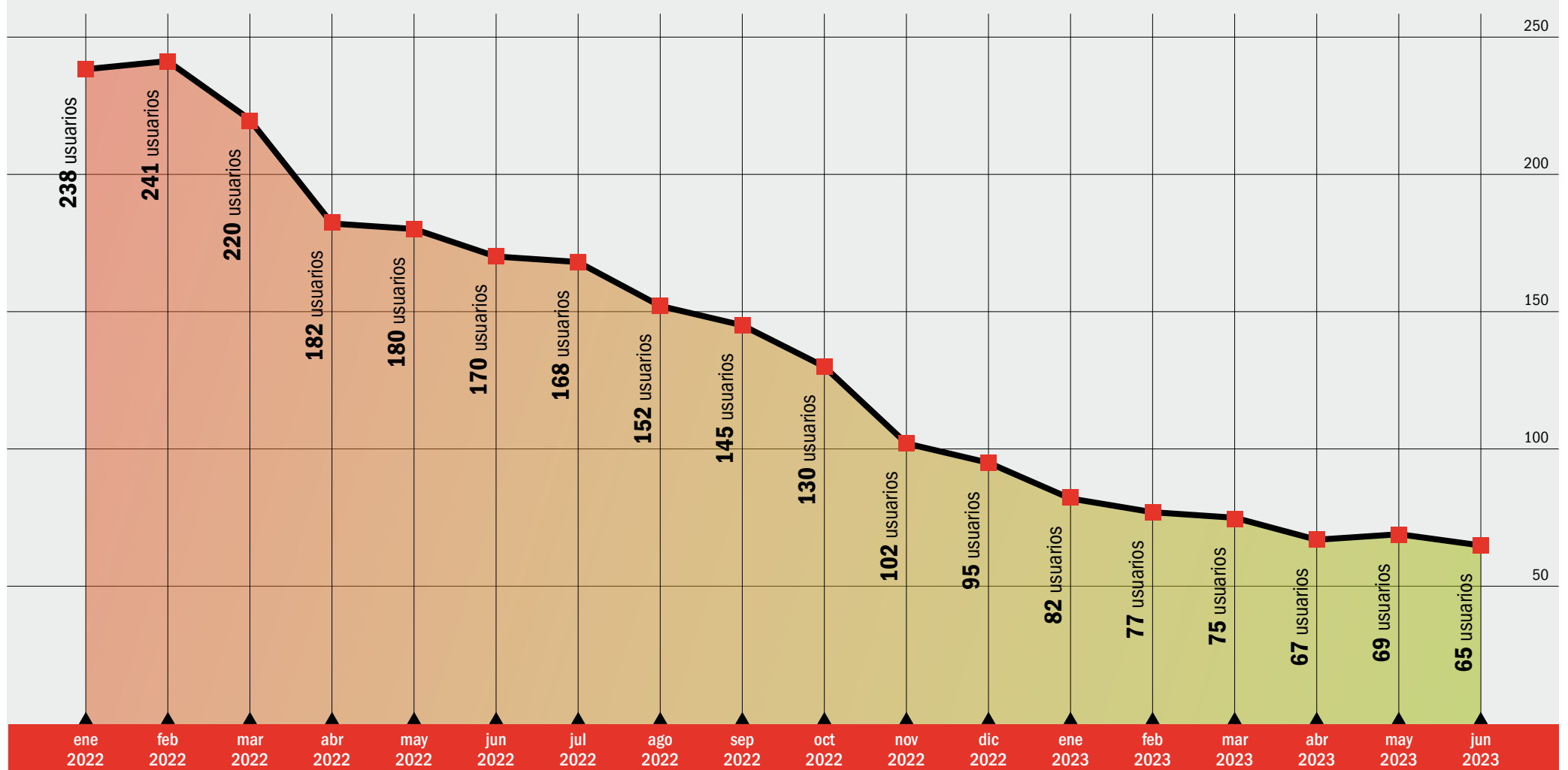
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujeciones, lo que redunda en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

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 Geriatria

Amavir ha sido uno de los colaboradores del 63 Congreso de la Sociedad Española de Geriatria 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.