MADRID
distrito
hortaleza

TÚ LO HARÁS POSIBLE

GUIA DE RECURSOS DURANTE EL CORONAVIRUS

DISTRITO DE HORTALEZA Y LAS PERSONAS MAYORES
Actualización 09/04/2020

PROYECTO HORTATECUIDA

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES

DISTRITO DE HORTALEZA

#QuédateEnCasa

¿COMO PUEDES CUIDARTE **EN CASA** DURANTE EL CORONAVIRUS?

Los Servicios Sociales del Distrito de Hortaleza conocedores del impacto de la situación de confinamiento en la población, ha estructurado varios canales para atender las necesidades sociales y apoyar a los vecinos y vecinas del distrito.

Si te encuentras en algunos de los siguientes supuestos o conoces al alguien que pueda estar en alguna de las siguientes situaciones, ponte en contacto con nuestro Centros de Servicios Sociales:

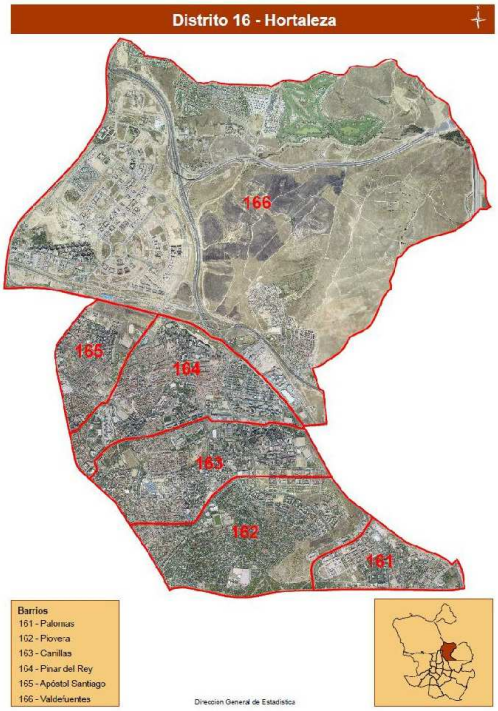
- ✱ Mayores solos sin red familiar
- ✱ Situaciones de vulnerabilidad
- ✱ Situaciones de necesidad económica
- ✱ Cobertura de necesidades básicas
- ✱ Desprotección de menores y mayor**es**

☎ **913 821 563 / 010**

✉ **csscarenal@madrid.es**

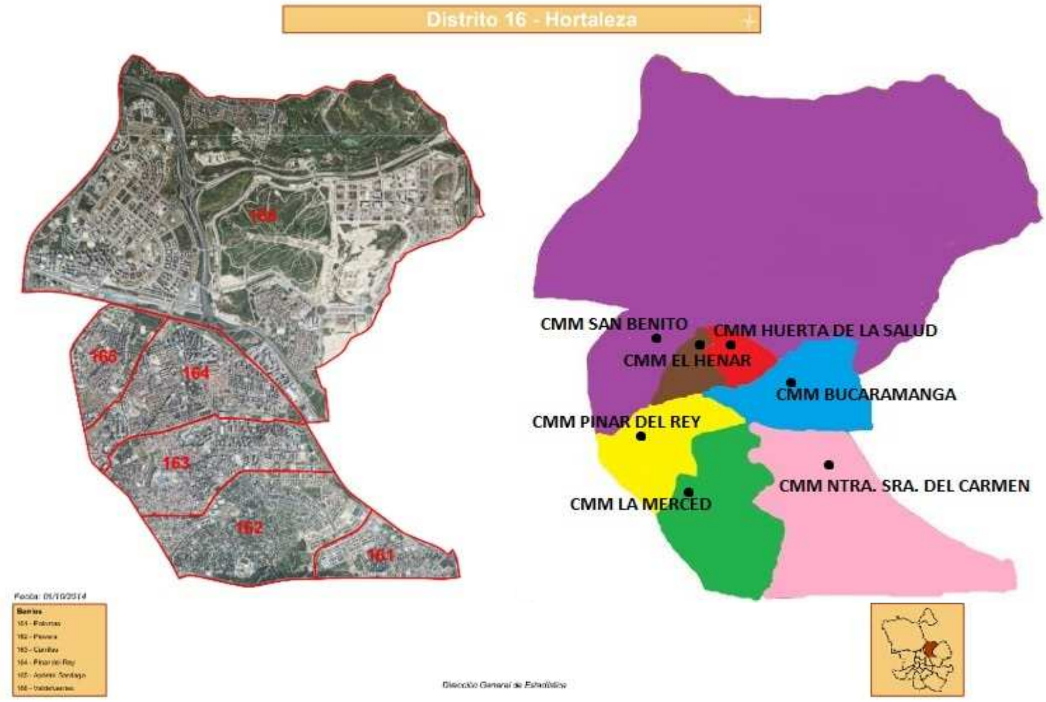
Para facilitar el cuidado de las personas mayores este proyecto Hortatecuida ha elaborado un Mapeo con información de establecimientos de proximidad para gestionar las compras y así evitar desplazarse desde los domicilios, sobre todo en aquellas familias con personas en situación de vulnerabilidad, soledad o dependencia.

LOS 6 BARRIOS ADMINISTRATIVOS DEL DISTRITO DE HORTALEZA

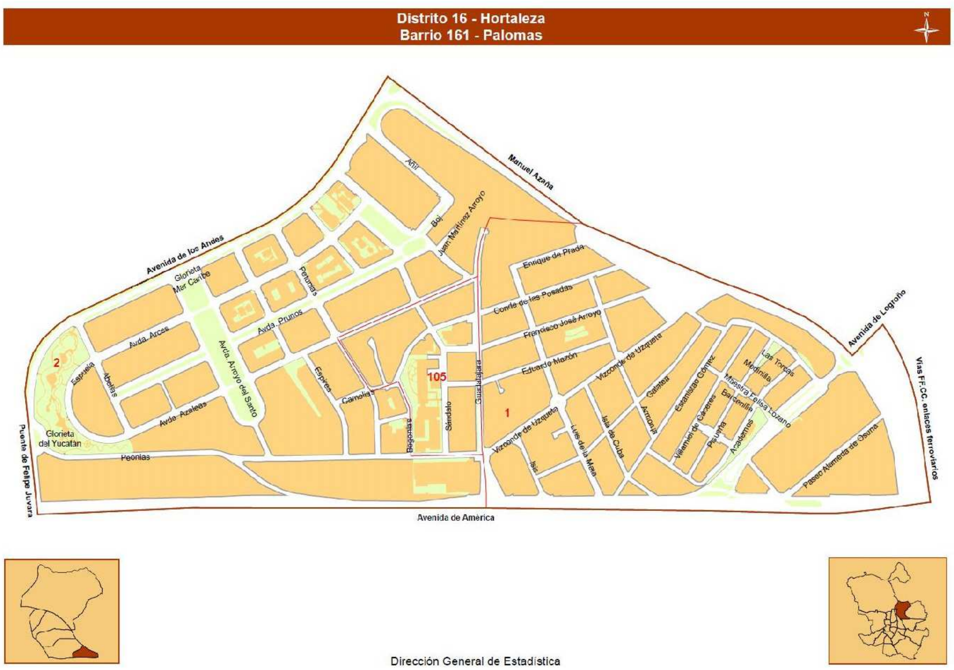


distrito hortaleza | MADRID

MAPEO POR BARRIOS Y CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES



SI VIVES EN EL <u>BARRIO DE PALOMAS</u> – CERCA DEL CENTRO DE MAYORES <u>NTRA SRA DEL CARMEN</u>



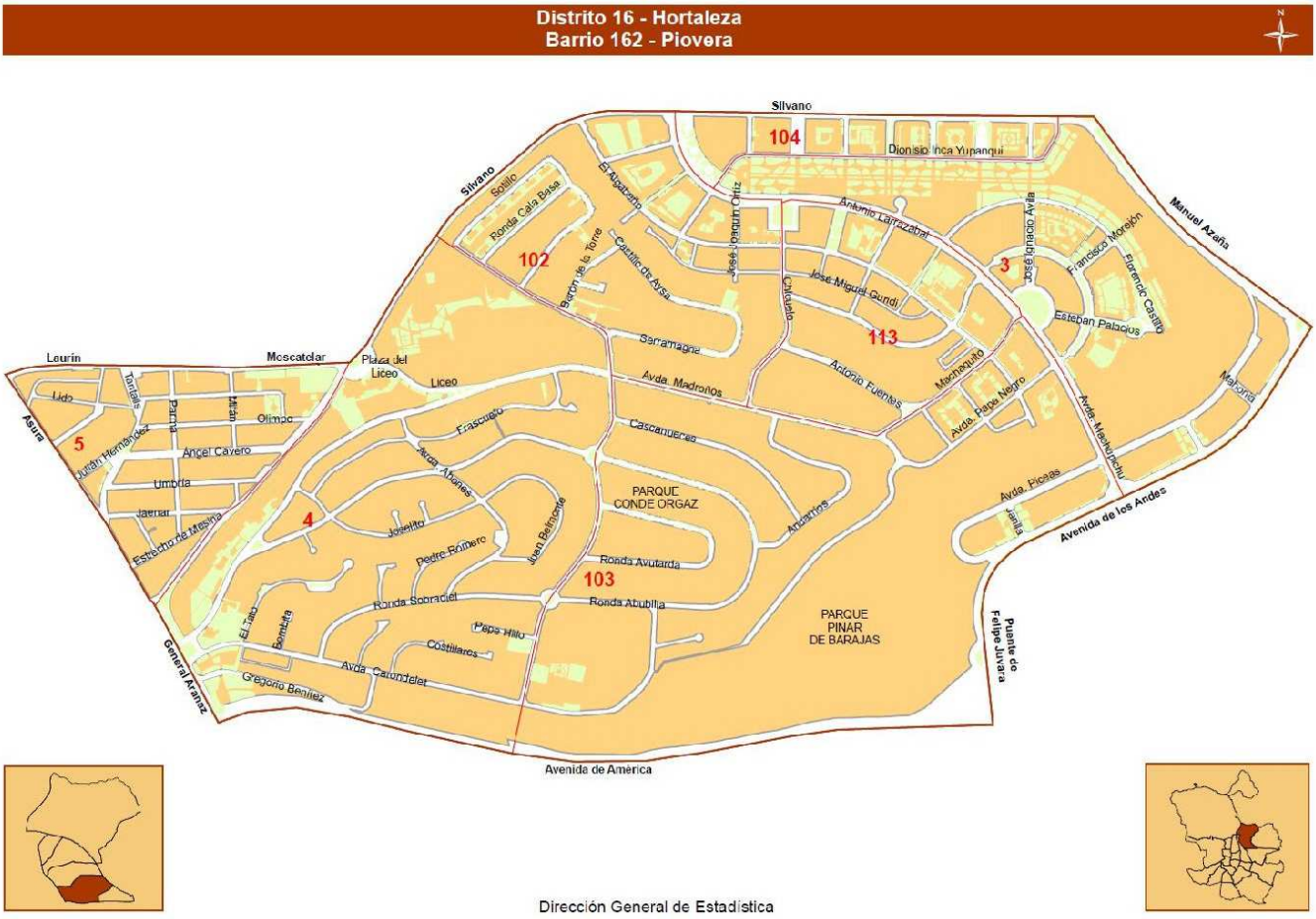
FARMACIA ARBOSANA - Calle Guadalajara, 11, 28042 Madrid - 647 84 93 01

SUPERMERCADO CARREFOUR EXPRES – Glorieta Del Yucatán, junto A la estación Cepsa, 914908900

HIPERCOR CAMPO DE LAS NACIONES - Av. de los Andes, 50, 28042 Madrid – 913248800

SI VIVES EN EL <u>BARRIO DE LA PIOVERA</u> – CERCA DE LOS CENTROS DE MAYORES

NTRA SRA DE LA MERCED Y NTRA SRA DEL CARMEN



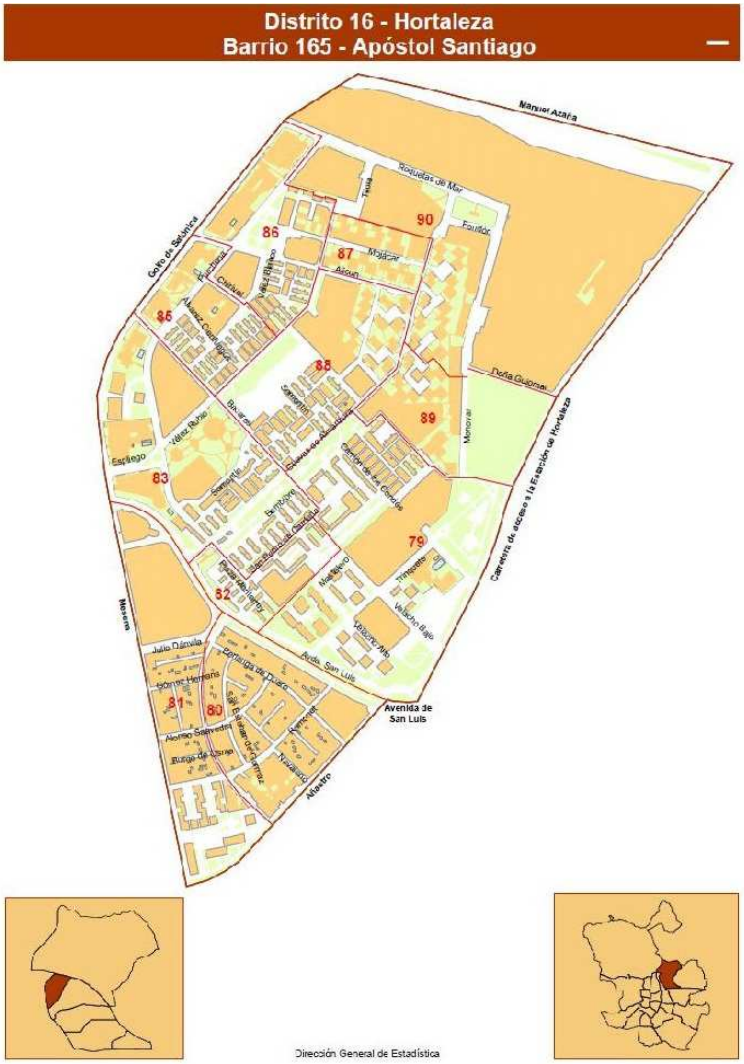
FARMACIA MACHUPICHU, 17

Av. de Machupichu, 17, 28043 Madrid - 917 59 34 97

MERCADITO LOS CASTREÑOS –
Av. del Papa Negro, 107, 28043 Madrid - 912776790

SUPERMERCADOS AHORRAMAS –
Av. de Machupichu, 65, 28043 Madrid - 910 58 88 71

SI VIVES EN EL BARRIO DE SANTIAGO APOSTOL – CERCA DE LOS CENTROS DE MAYORES DE SAN BENITO, EL HENAR Y BUCARAMANGA



Dirección General de Estadística

FARMACIA MANOTERAS – Av. Manoteras, 22 - 913830056
FARMACIA MORENO CAMPOS - Cuevas de Almanzora, 42 – 917662913

AHORRAMAS – C/ Chirivel, 1 – 915277063.
SUPERSOL – C/ Golfo de Salónica, 12 - 912988084.
CARREFUR EXPRES – C/ Ramonet, 14 - 914908900.

MERCADO DE SAN LUIS:
CARNE NOSTRA – Av. San Luis, 76 – 917630033.
FRUTAS PEPE - Av. San Luis, 76 – 917645773.
PESCADERIA ALFONSO FELIPE – Av. San Luis, 76 – 917638196.
POLLERIA MARA – Av. San Luis, 76 – 917630196.
PESCADERIA AMADO - Av. San Luis, 76 – 917634870.

RED DE APOYO Y CUIDADOS FRENTE AL CORONAVIRUS
"SOMOS TRIBU" – C/ Cuevas de Almanzora, 46 - 658261365/676880576/917660866

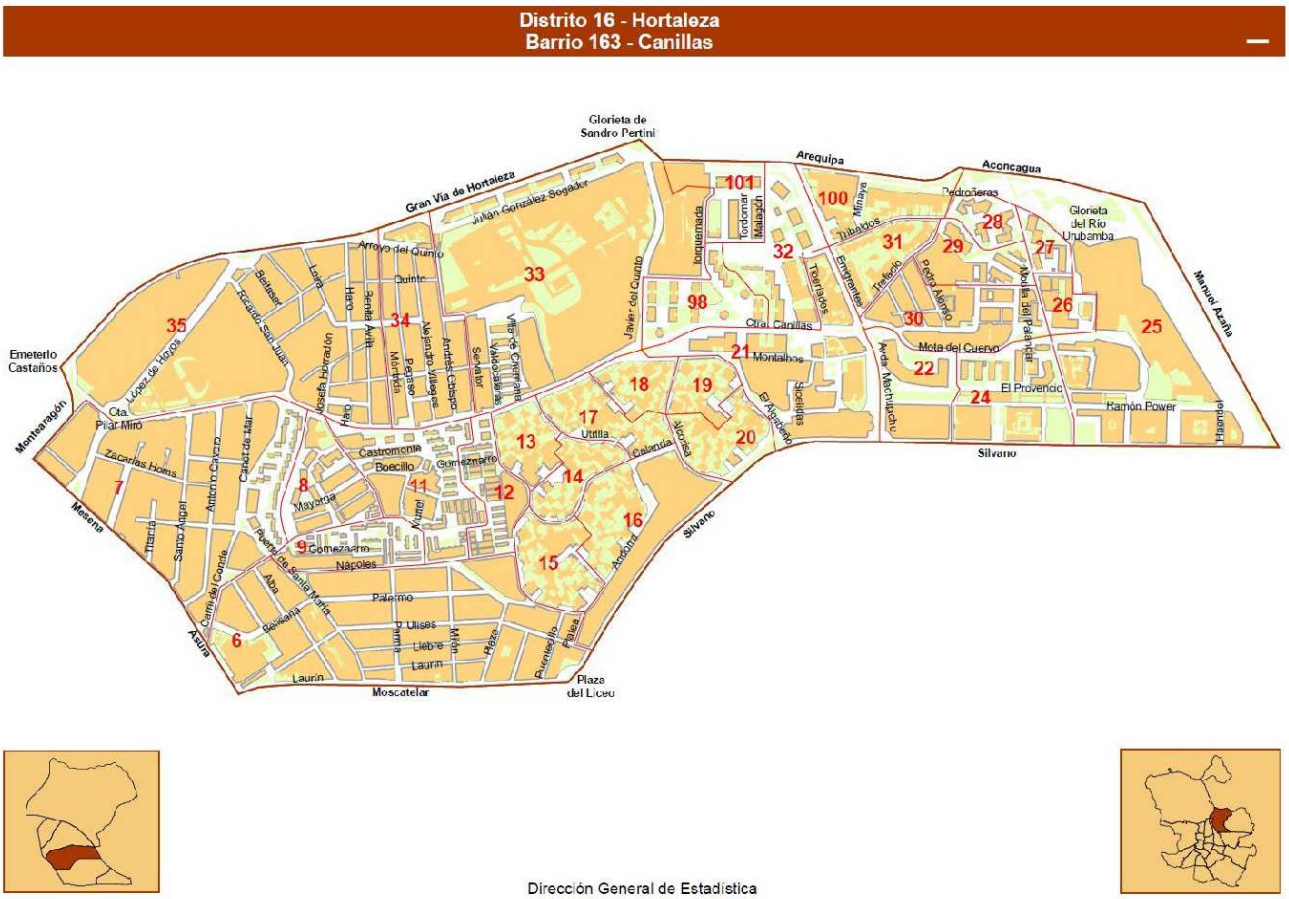
SI VIVES EN EL BARRIO DE <u>PINAR DEL REY</u> – CERCA DE LOS CENTROS DE MAYORES DE PINAR DEL REY, EL HENAR, HUERTA DE LA SALUD Y BUCARAMANGA

FARMACIA IRENE GUARDIOLA NEIRA – C/ Santa Susana, 5 - 91 763 07 84
FARMACIA NIEVES LOSADA – Av. Virgen del Carmen, 41 - 91 763 50 79
FARMACIA EGUINOA NICOLAS – C/ Santa Susana, 33 - 917 63 03 02
FARMACIA JULIA ESCALA SANZ – C/ Mar menor, 8 - 910566216
FARMACIA MARIA LUISA ORTEGA – C/ Santa Virgilia, 6 - 917633829
FARMACIA DIAZ PINTADO MORALEDA – C/ Uría, 3 - 917 63 96 46

SUPERMERCADO CARREFOUR – C/ Gran VÍA DE Hortaleza, s/n - 652 02 90 12
SUPERMERCADO LA PLAZA DEL DIA – C/ Galapa, 2 - 912 17 04 53
EL MERCADITO DEL BOSQUE – C/ Mesena, 104 - 693515947 / 913836864
PANADERIA BUENAS MIGAS – C/ Añastro, 19 - 619958821
LA LONJA (CARNICERIA, PESCADERIA, CHARCUTERIA, FRUTERIA Y PANADERIA) – C/ Santa Susana, 27 - 628 49 13 31
POLLOS ESTEBAN – C/ Abizanda, 8 - 628 07 65 94 /91 733 93 54
SUPERMERCADO MERCADONA – Av. Virgen del Carmen, 84 – 917645488
SUPERMERCADO ALDI – Av. Virgen del Carmen, 35 - 900902466
SUPERMERCADO SUPERSOL – C/ Santa Virgilia, 6 – 912988073
SUPERMERCADO DIA – Av. San Luis, 54 - 912 17 04 53
SUPERMERCADO ALDI – Av. De la Virgen del Carmen, 35 - 900902466.
SUPEMERCADO AHORRAMAS – C/ Mar negro, 4 - 910 58 10 28
FRUTERÍA MERCADITO DE MARTÍN Y QUINTEIRO - C/ Cuevas de Almanzora, 191 - 917 66 21 61
FRUTERIA VERDULERÍA AY MADRE LA FRUTA – C/ Mar de las Antillas, 6 - 917 64 30 28
POLLERÍA, CARNICERÍA, PESCADERÍA EDU – C/ Mar del Aral, 10 - 660 55 60 58

SI VIVES EN EL BARRIO DE <u>CANILLAS</u> - CERCA DE LOS CENTROS DE MAYORES

NTRA SRA DE LA MERCED, NTRA SRA DEL CARMEN Y PINAR DEL REY



Dirección General de Estadística

FARMACIA LOURDES – C/ Nápoles, 53 - 913 00 23 75
FARMACIA ARTURO CANILLAS – Carretera de Canillas, 27 - 917 59 95 53
FARMACIA ANDORRA – C/ Andorra, 27 - 917 59 52 09
FARMACIA ALTOZANO - Carretera de Canillas, 47, 28043 Madrid - 917 59 03 76
FARMACIA TARRAGATO - Calle de Torquemada, 18, 28043 Madrid - 913 81 20 95
FARMACIA JOSE LUIS TUSET DE LOS RIOS - Plaza Andrés Jáuregui, 16, 28043 Madrid - 913 00 43 98

SUPERMERCADOS DIA – Carretera de Canillas, 41 - 912 17 04 53
SUPERMERCADOS DIA – Carretera de Andorra, 15 - 912 17 04 53
SUPERMERCADOS CARREFOUR – Gran Vía de Hortaleza s/n - 652 02 90 12
SUPERMERCADOS HIPERCOR EXPRES – Plaza Lòpez de la Plata, 3 - 917 16 00 73
SUERMERCADOS AHORRAMAS –C/ de Silvano, 131, 28043 Madrid - 914938809
SUPERMERCADOS AHORRAMAS – C/ Motilla del Palancar, 32, 28043 Madrid - 913882333
SUPERMECADOS DIA – C/ de Mota del Cuervo, 26, 28043 Madrid - 912170453
CARNICERIA “LOS TRES HERMANOS” – Calle de Torquemada, 21, 28043 Madrid

SI VIVES EN EL BARRIO DE <u>VALDEFUENTES</u> – CERCA DEL CENTRO DE MAYORES DE SAN BENITO

FARMACIA MANOTERAS – Av. Manoteras, 22 – 913830046

FARMACIA SANCHINARRO – C/ Marìa Tudor, 16 - 910576422

SUPERMERCADO HIPERCOR SANCHINARRO – C/ Margarita de Parma, 1 – 913848200

SUPERMERCADO LA PLAZA DEL DIA – Av. De Francisco Pi y Margall, 37 – 917503592

SUPERMERCADO MI ALCALPO – C/ Principe Carlos, 17 – 917553067

RED DE APOYO Y CUIDADOS

ATENCIÓN SOCIAL Y URGENCIAS

CENTRO SERVICIOS SOCIALES CONCEPCION ARENAL

Personas solas sin red familiar, situaciones de crisis sobrevenida tanto personal como económica, cobertura de necesidades básicas, desprotección de menores y mayores.

☎ **913 821 563 / 010**

✉ csscarenal@madrid.es

MINUTOS EN COMPAÑÍA

Teléfono gratuito para personas mayores solas.
Mañanas de 10h a 14h y tardes de 15h a 19h.

☎ **91 949 01 11**

☎ TELEFONO GRATUITO DE ATENCIÓN PSICOLOGICA

Teléfono gratuito de atención psicológica a la Ciudadanía Comunidad de Madrid

900 124 365

Dirigido prioritariamente:
- Personas enfermas y a sus familiares
- Personas en cuarentena
- Familiares de fallecidos por coronavirus
- Personas mayores que se encuentra solas
- Familias de personas con discapacidad o demencia que se encuentran en condiciones psicológicas delicadas.

➪Dirigido a personas enfermas y familiares.
➪Personas en cuarentena.
➪Familiares de fallecidos por coronavirus.
➪Personas mayores que se encuentren solas
➪Familias de personas con discapacidad

☎ 900 124 365

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR UNA ALIMENTACION SANA

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN 1/2

- Consumir de tres a cuatro lácteos al día (leche, yogures o queso).
- Sustituir los cereales refinados por los integrales.
- Eliminar los refrescos, los dulces y el alcohol del día a día.
- Realizar cocciones suaves, cocinado con pocas grasas.
- Practicar actividad física continuada durante treinta minutos cada día.

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN 2/2

- Beber de seis a ocho vasos de agua a lo largo del día
- Tener una alimentación completa, suficiente, variada, adecuada y agradable.
- Realizar las cinco comidas al día: desayuno, medio día, comida, merienda y cena.
- Potenciar el consumo de fruta y verdura con piel.
- Consumir a diario carne, pescado, huevos y/o marisco.

#Yomequedoencasa
@fundlacaixa

distrito hortaleza | MADRID

PROGRAMA DE LLAMADAS TELEFONICAS A TRAVES DEL TELEFONO DE ATENCIÓN E INFORMACION DEL AYUNTAMIENTO DE MADRADRID - 010

El Ayuntamiento de Madrid ha puesto en marcha una campaña de llamadas, desde el canal de **atención 010, a usuarios de los Centros Municipales de Mayores**. El objetivo es acompañar en la medida de lo posible en estos momentos difíciles a la población mayor de nuestra ciudad.

A través de Línea Madrid se contactará con los ciudadanos que solicitaron la tarjeta madridmayor.es, que les acredita como socios de un Centro Municipal de Mayores. Los agentes asesorarán a las personas mayores, resolviendo dudas y les aconsejarán seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias. https://bit.ly/2X6yR3u

PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO PARA REALIZAR EN CASA

Las personas mayores durante los días de confinamiento es importante que se mantengan activas y realicen ejercicio físico en casa. El Ayuntamiento de Madrid y la Comunidad de Madrid han puesto en marcha la campaña #YoEntrenoEnCasa con el objetivo de difundir los beneficios de la práctica deportiva. A través de la campaña se recuerda que el ejercicio físico tiene repercusión directa en la salud, ayuda a reforzar el sistema inmunitario, a mejorar la circulación y a regular el nivel de azúcar en sangre. Hacer deporte provoca la aparición de hormonas que afectan positivamente a nuestra sensación de bienestar y al alivio del estrés. https://bit.ly/39H3Nu6

SERVICIO DE ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES, SOCI@S DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

LOS PROGRAMAS DE DINAMIZACIÓN, TERAPIA OCUPACIONAL Y FORMACION EN NUEVAS TECNOLOGIAS

Las Personas Mayores del Distrito de Hortaleza siguen activas.
Las **Terapeutas Ocupacionales** de los Talleres de Memoria y Gerontogimnasia orientan y ayudan a las personas mayores a organizar su rutina para un buen equilibrio emocional, impartiendo clases de estas disciplina vía telefónica y por mail con fichas de memoria y ejercicios de gimnasia para que activen cuerpo y mente.

El programa de **Dinamización Sociocultural de los Centros Municipales de Mayores** trabaja para que los mayores se sientan apoyados. Con un plan de seguimiento individualizado, se evalúa su situación actual para que todo vuelva a la normalidad lo antes posible.

L@s Animadores Socioculturales están haciendo un seguimiento personalizado de l@s Personas Mayores Voluntari@s los Centros de Mayores del distrito, llegando de esta manera a muchos de l@s usuari@s de estos talleres. Próximamente se pondrá en marcha un block en internet, que permita acceder a actividades socioculturales de diferentes áreas desde sus casas.

Los #ServiciosSociales no paran.

Nuestr@s Mayores siguen conectad@s a través del las **Aulas de Informática de los Centros Municipales de Mayores**. L@s profesor@s les tutorizan 'on line' para que perfeccionen herramientas de comunicación como Skype: tecnología al servicio de las relaciones familiares.

Recuerda los *#ServiciosSociales* no paran.

Los Servicios Sociales de Hortaleza trabajan para llegar a los hogares más vulnerables.

- ☞ Priorizan situaciones urgentes.
- ☞ Acompañan a quién más lo necesitan.
- ☞ Escuchan a personas en riesgo de aislamiento.

Si te sientes sol@, necesitas apoyo emocional o tienes dificultades en la convivencia, valoramos tu situación para poder ayudarte.

Contacta con nosotr@s

☎ **913 821 563 / 010**

✉ csscarenal@madrid.es

Esta batalla la vamos a ganar tod@s junt@s.

distrito hortaleza | MADRID