



MADRID

distrito
hortaleza



GUÍA 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



distrito
hortaleza

MADRID

¿CÓMO 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 a 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 mayores

INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES
DISTRITO DE HORTALEZA

Nuestros Centros de Servicios Sociales te siguen atendiendo.
Si te encuentras en las siguientes situaciones llámanos o escríbenos

- ✦ Mayores solos sin red familiar
- ✦ Situaciones de vulnerabilidad
- ✦ Situaciones de necesidad económica
- ✦ Cobertura de necesidades básicas
- ✦ Desprotección de menores y mayores

CSS Concepción Arenal
913 821 563 / 010
csscarenal@madrid.es

distrito hortaleza | **MADRID**

#QuédateEnCasa **#GraciasMadrid**
¡Todo saldrá bien!

913 821 563 / 913821561 / 010

[**csscarenal@madrid.es**](mailto:csscarenal@madrid.es)

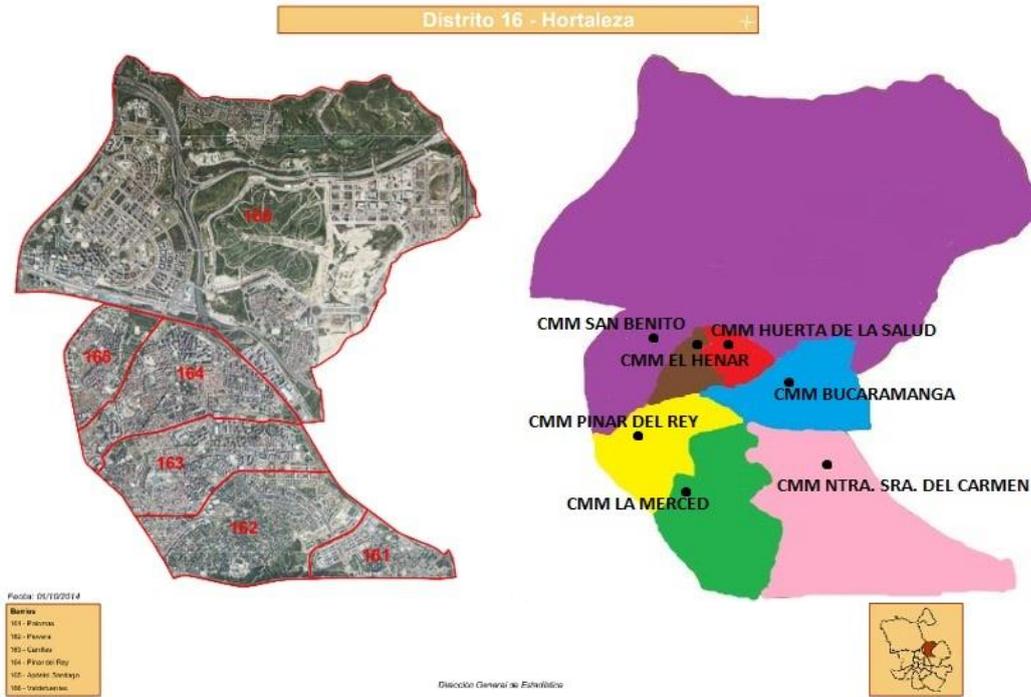
Para facilitar el cuidado de las personas mayores este proyecto **Hortatecuida** ha elaborado un mapeo con información de establecimientos de proximidad para gestionar las compras y así evitar desplazarse desde los domicilios, sobre todo en aquellas familias con personas en situación de vulnerabilidad,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

LOS 6 BARRIOS ADMINISTRATIVOS DEL DISTRITO DE HORTALEZA

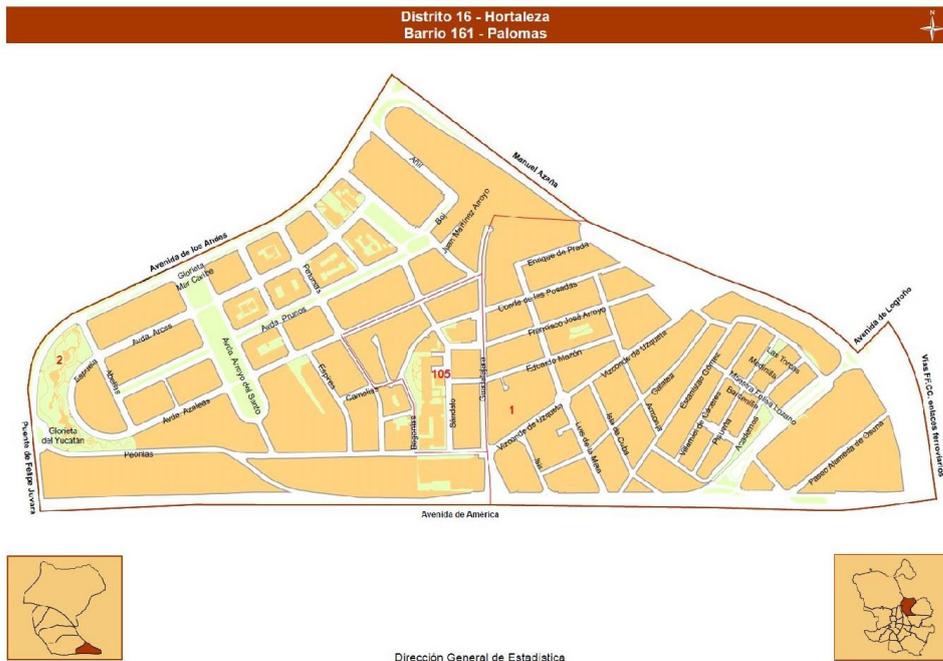




MAPEO POR BARRIOS Y CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES



SI VIVES EN EL BARRIO DE PALOMAS – CERCA DEL CENTRO DE MAYORES NTRA SRA DEL CARMEN



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

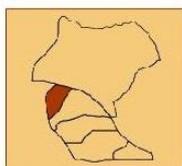
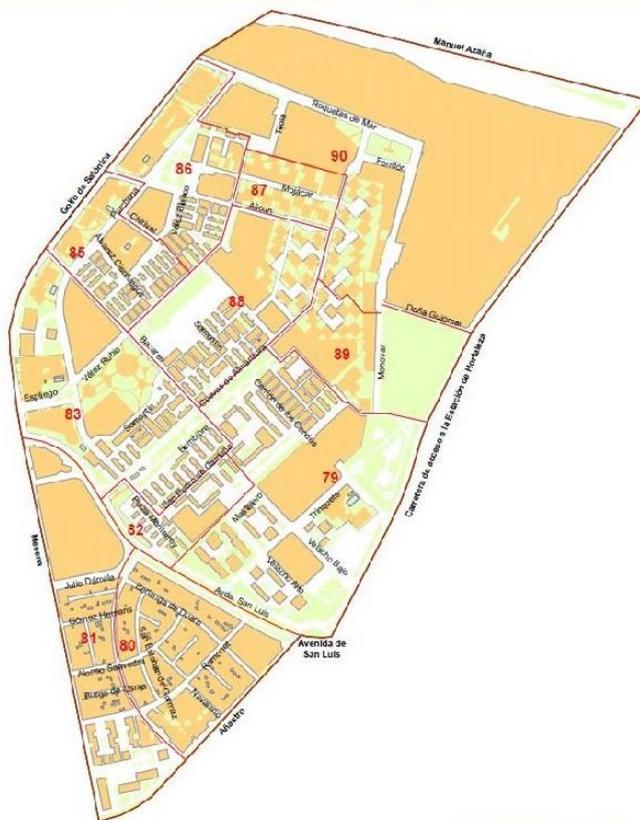
SUPERMERCADO CARREFOUR EXPRES – Glorieta Del Yucatán, junto A la estación Cepsa, 914908900

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



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

Distrito 16 - Hortaleza
Barrio 165 - Apóstol Santiago



Dirección General de Estadística



FARMACIA MANOTERAS – Av. Manoterias, 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.
PESCADERÍA ALFONSO FELIPE – Av. San Luis, 76 – 917638196.
POLLERÍA MARA – Av. San Luis, 76 – 917630196.
PESCADERÍA AMADO - Av. San Luis, 76 – 917634870.

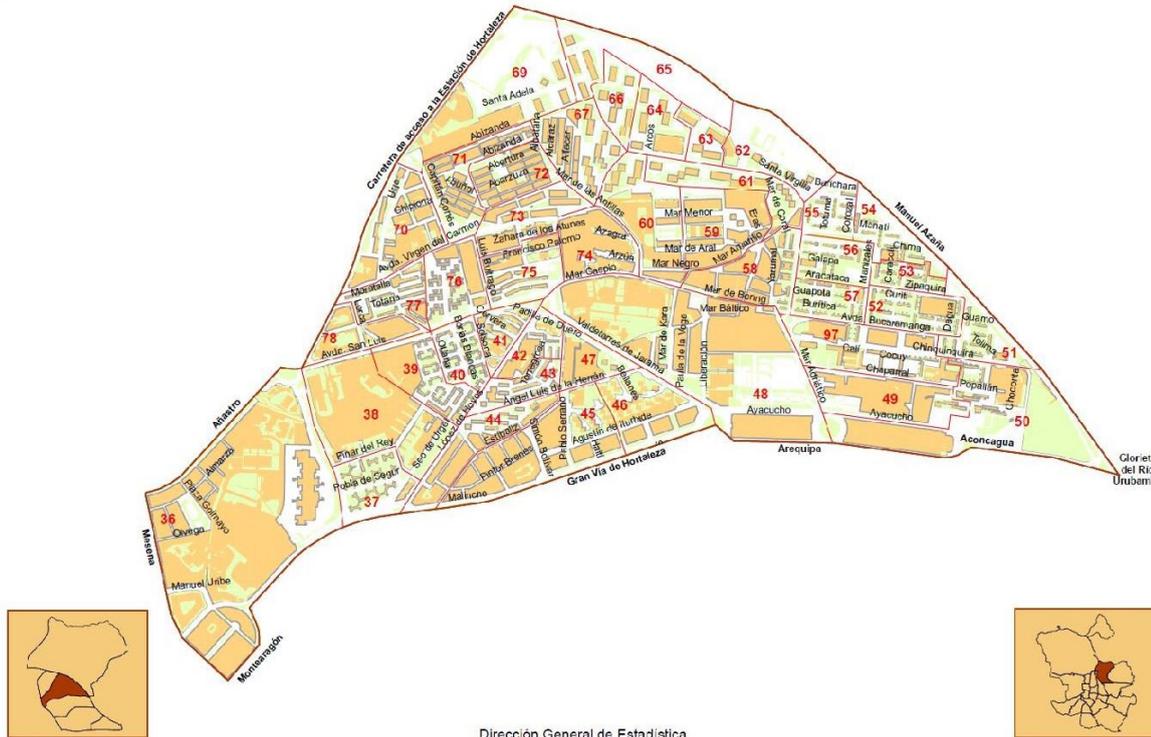
RED DE APOYO Y CUIDADOS FRENTE AL CORONAVIRUS

“SOMOS TRIBU” – C/ Cuevas de Almanzora, 46 - 658261365/676880576/917660866



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

**Distrito 16 - Hortaleza
Barrio 164 - Pinar del Rey**



Dirección General de Estadística

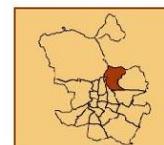
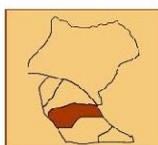
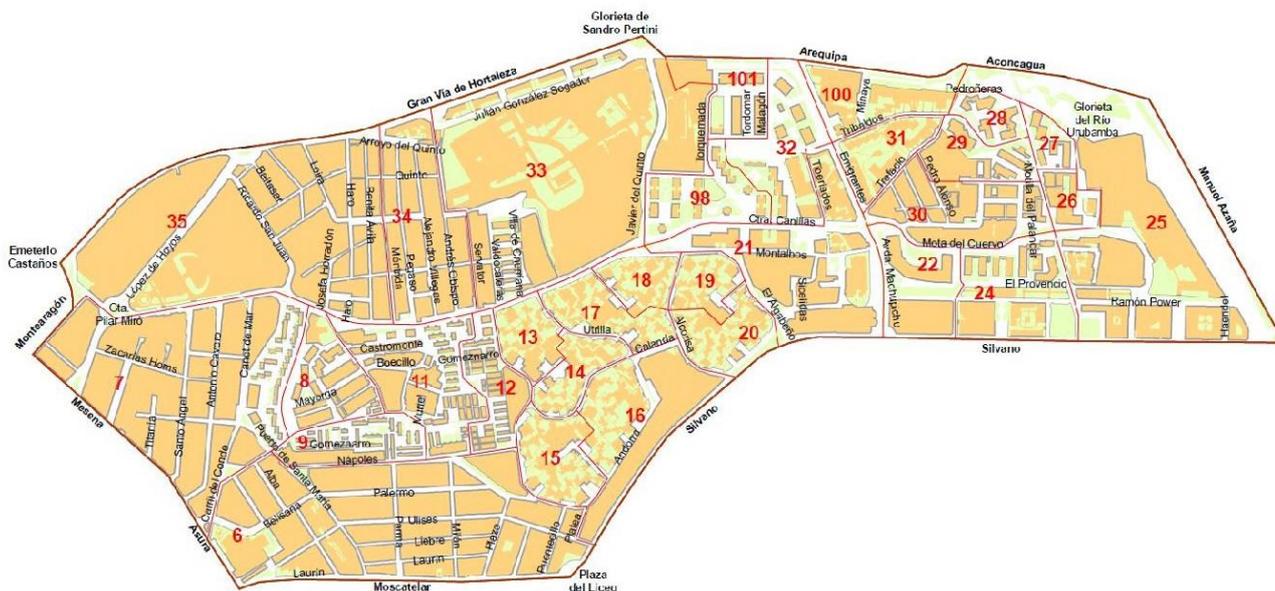
- FARMACIA IRENE GUARDIOLA NEIRA – C/ Santa Susana, 5 - 91 763 07 84**
- FARMACIA NIEVES LOSADA – Av. Virgen del Carmen, 41 - 91 763 50 79**
- FARMACIA EGUINOA NICOLAS – C/ Santa Susana, 33 - 917 63 03 02**
- FARMACIA JULIA ESCALA SANZ – C/ Mar menor, 8 - 910566216**
- FARMACIA MARIA LUISA ORTEGA – C/ 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**
- PANADERÍA 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.**
- SUPERMERCADO AHORRAMAS – C/ Mar negro, 4 - 910 58 10 28**
- FRUTERÍA MERCADITO DE MARTÍN Y QUINTEIRO - C/ Cuevas de Almanzora, 191 - 917 66 21 61**
- FRUTERÍA 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 CANILLAS - CERCA DE LOS CENTROS DE MAYORES
NTRA SRA DE LA MERCED, NTRA SRA DEL CARMEN Y PINAR DEL REY

Distrito 16 - Hortaleza
Barrio 163 - Canillas



Dirección General de Estadística

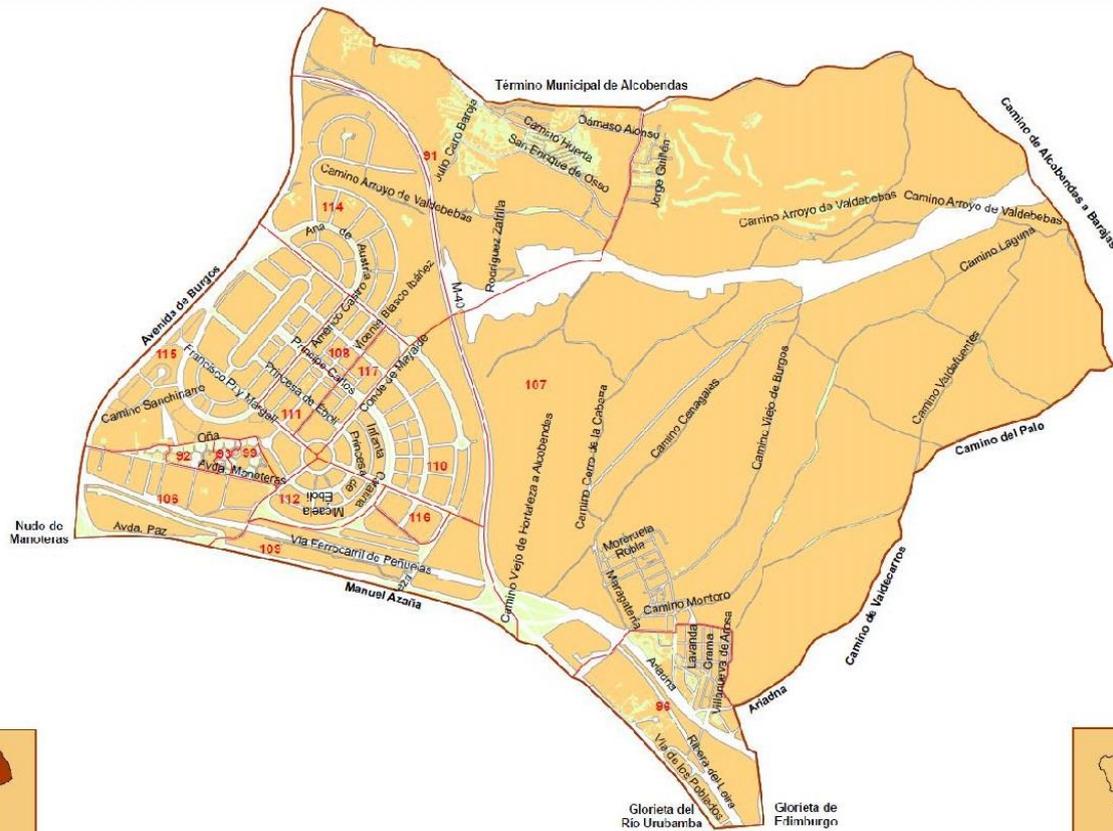
- FARMACIA LOURDES – C/ Nápoles, 53 - 913 00 23 75**
- FARMACIA ARTURO CANILLAS – Carretera de Canillas, 27 - 917 59 95 53**
- FARMACIA ANDORRA – C/ Andorra, 27 - 917 59 52 09**
- FARMACIA ALTOZANO - Carretera de Canillas, 47, 28043 Madrid - 917 59 03 76**
- FARMACIA TARRAGATO - Calle de Torquemada, 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**
- CARNICERÍA “LOS TRES HERMANOS” – Calle de Torquemada, 21, 28043 Madrid**



SI VIVES EN EL BARRIO DE VALDEFUENTES – CERCA DEL CENTRO DE MAYORES DE SAN BENITO

Distrito 16 - Hortaleza
Barrio 166 - Valdefuentes



Dirección General de Estadística

FARMACIA MANOTERAS – Av. Manteras, 22 – 913830046

FARMACIA SANCHINARRO – C/ María Tudor, 16 - 910576422

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

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

SUPERMERCADO MI ALCAMPO – C/ Príncipe Carlos, 17 – 917553067



RED DE APOYO Y CUIDADOS

ATENCIÓN SOCIAL Y URGENCIAS

CENTRO SERVICIOS SOCIALES CONCEPCIÓN 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 / 913821561 / 010**

 csscarenal@madrid.es



**INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES
DISTRITO DE HORTALEZA**

Nuestros Centros de Servicios Sociales te siguen atendiendo.
Si te encuentras en las siguientes situaciones llámanos o escríbenos

- ❖ Mayores solos sin red familiar
- ❖ Situaciones de vulnerabilidad
- ❖ Situaciones de necesidad económica
- ❖ Cobertura de necesidades básicas
- ❖ Desprotección de menores y mayores

CSS Concepción Arenal

 **913 821 563 / 010**

 **csscarenal@madrid.es**

 **#QuédateEnCasa #GraciasMadrid**

¡Todo saldrá bien!

MINUTOS EN COMPAÑÍA

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

 **91 949 01 11**

MINUTOS EN COMPAÑÍA

Teléfono gratuito de acompañamiento del Ayuntamiento de Madrid y Adopta Un Abuelo para personas mayores.

919 490 111



Más información en: www.minutosencompañia.org



TELEFONO GRATUITO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA



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 ALIMENTACIÓN 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
@fundlaixa



PROGRAMA DE LLAMADAS TELEFÓNICAS A TRAVÉS DEL TELÉFONO DE ATENCIÓN E INFORMACIÓN DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID - 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 FÍSICO 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>

#YoEntrenoEnCasa
#YoMeQuedoEnCasa

El Estado de Alarma ha hecho cambiar nuestro estilo de vida, pero recuerda que ahora es más importante que nunca que sigamos activos y hagamos ejercicio físico

¿Por qué?

Aquí te damos 4 sencillas razones

<p style="background-color: #e74c3c; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">Mejora tus defensas</p> <p style="font-size: 0.8em;">La práctica de ejercicio físico adecuado de carácter moderado ayuda a reforzar el sistema inmunitario.</p>	<p style="background-color: #e74c3c; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">Mejora y previene patologías</p> <p style="font-size: 0.8em;">Según la OMS el ejercicio físico mejora y previene diversos problemas de salud y patologías. Puede mejorar tu circulación, ayudar a controlar la presión arterial, colaborar a regular el nivel de azúcar en sangre y mantener tu masa muscular.</p>
<p style="background-color: #e74c3c; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">Ayuda a controlar tu peso</p> <p style="font-size: 0.8em;">No es cuestión de estética. El sobrepeso o el incremento del porcentaje de grasa en tu cuerpo afecta muy negativamente a tu capacidad para enfrentarte a situaciones de riesgo para tu salud y predispone a la aparición de ciertas patologías.</p>	<p style="background-color: #e74c3c; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">Ayuda a tu bienestar emocional</p> <p style="font-size: 0.8em;">La ansiedad y el estrés que se pueden generar en esta situación, junto a la falta de ejercicio, incrementan el riesgo de que nuestro equilibrio emocional se deteriore. El ejercicio físico facilita la aparición de ciertas hormonas que afectan positivamente a nuestra sensación de bienestar y al alivio del estrés.</p>

¿Por dónde empezamos?

Hay 2 cosas que tienes que tener en cuenta

<p style="background-color: #e74c3c; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Necesitas sumar minutos de actividad</p> <p style="font-size: 0.7em;">En función de tu edad, trata de cumplir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Empieza con 30 minutos al día en una única sesión, o acumulando sesiones más cortas. No sumando más tiempo de forma progresiva. Clica aquí o aquí para obtener más información de utilidad.</p>	<p style="background-color: #e74c3c; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Debes romper periodos de inmovilidad</p> <p style="font-size: 0.7em;">¿Cuántas horas pasas ahora sentado, sea viendo la televisión o teletrabajando? Permanecer sentado más de dos horas seguidas aumenta el nivel de riesgo cardiovascular. Organízate, busca motivos para levantarte cada cierto tiempo y muévete.</p>
--	---



SERVICIO DE ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES, SOCIOS DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

LOS PROGRAMAS DE DINAMIZACIÓN, TERAPIA OCUPACIONAL Y FORMACIÓN EN NUEVAS TECNOLOGÍAS

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 esta 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.



Los Animadores Socioculturales están haciendo un seguimiento personalizado de los voluntarios en los Centros de Mayores, llegando a muchos de los usuarios de estos talleres.



Próximamente se pondrá en marcha un blog en internet que permita acceder desde sus casas a actividades socioculturales de diferentes áreas.



Nuestros mayores siguen conectados a través de las **Aulas de Informática de los Centros Municipales de Mayores**. Los profesores 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 solo, necesitas apoyo emocional o tienes dificultades en la convivencia, valoramos tu situación para poder ayudarte.

Contacta con nosotros

☎ 913 821 563 / 913 821 561 / 010

✉ csscarenal@madrid.es

Esta batalla la vamos a ganar todos juntos.

