



MADRID

distrito
salamanca



GUIA DE RECURSOS DURANTE EL CORONAVIRUS

DISTRITO SALAMANCA Y LAS PERSONAS MAYORES.

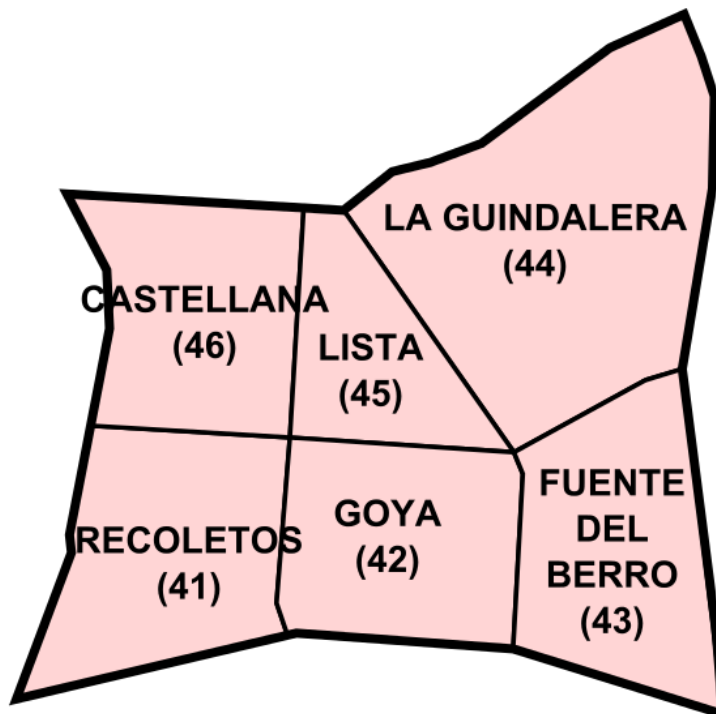
ACTUALIZACIÓN 31.03.2020.

Proyecto Senes. Servicios Sociales
Distrito Salamanca.

#SenesSalamancaContigo | proyectosenes.org



MAPEO ACTIVOS POR BARRIOS



Siguiendo con nuestro objetivo de facilitar la calidad de vida de las personas mayores del distrito de Salamanca, el **Proyecto Senes** ha realizado un mapeo de activos por barrios que componen el distrito.

Este mapeo quiere facilitar **INFORMACIÓN** acerca de dónde pueden realizar sus compras.

Está realizado por **BARRIOS** y en él podremos encontrar tiendas de alimentación, mercados y comercios de proximidad, farmacias y redes que pueden ofrecernos ayuda.

Estos **establecimientos de proximidad** en su mayoría llevan la compra a casa a **personas en situación de especial vulnerabilidad**.

Es importante recordar que en estos momentos practicar la solidaridad también es racionalizar las demandas y pensar el resultado de ellas.

Especialmente las farmacias, atienden a personas vulnerables próximas a su localización y, en este caso, desplazarse a los domicilios es una tarea voluntaria que implica un sobreesfuerzo y no siempre se dispone de el tiempo o recursos necesarios para ello.



Índice

SI VIVES EN CASTELLANA:	3
FARMACIA	3
ALIMENTACIÓN Y OTROS	4
RED DE APOYO Y CUIDADOS	4
SI VIVES EN GOYA	5
FARMACIA	5
ALIMENTACIÓN Y OTROS	5
RED DE APOYO Y CUIDADOS	5
SI VIVES EN LISTA	6
FARMACIA	6
ALIMENTACIÓN Y OTROS	6
RED DE APOYO Y CUIDADOS	6
SI VIVES EN FUENTE DEL BERRO	7
FARMACIA	7
ALIMENTACIÓN Y OTROS	7
RED DE APOYO Y CUIDADOS	7
SI VIVES EN GUINDALERA	8
FARMACIA	8
ALIMENTACIÓN Y OTROS	9
RED DE APOYO Y CUIDADOS	10
SI VIVES EN RECOLETOS	11
FARMACIA	11
ALIMENTACIÓN Y OTROS	12
RED DE APOYO Y CUIDADOS	13
ACTIVOS EN TODOS LOS BARRIOS...	14

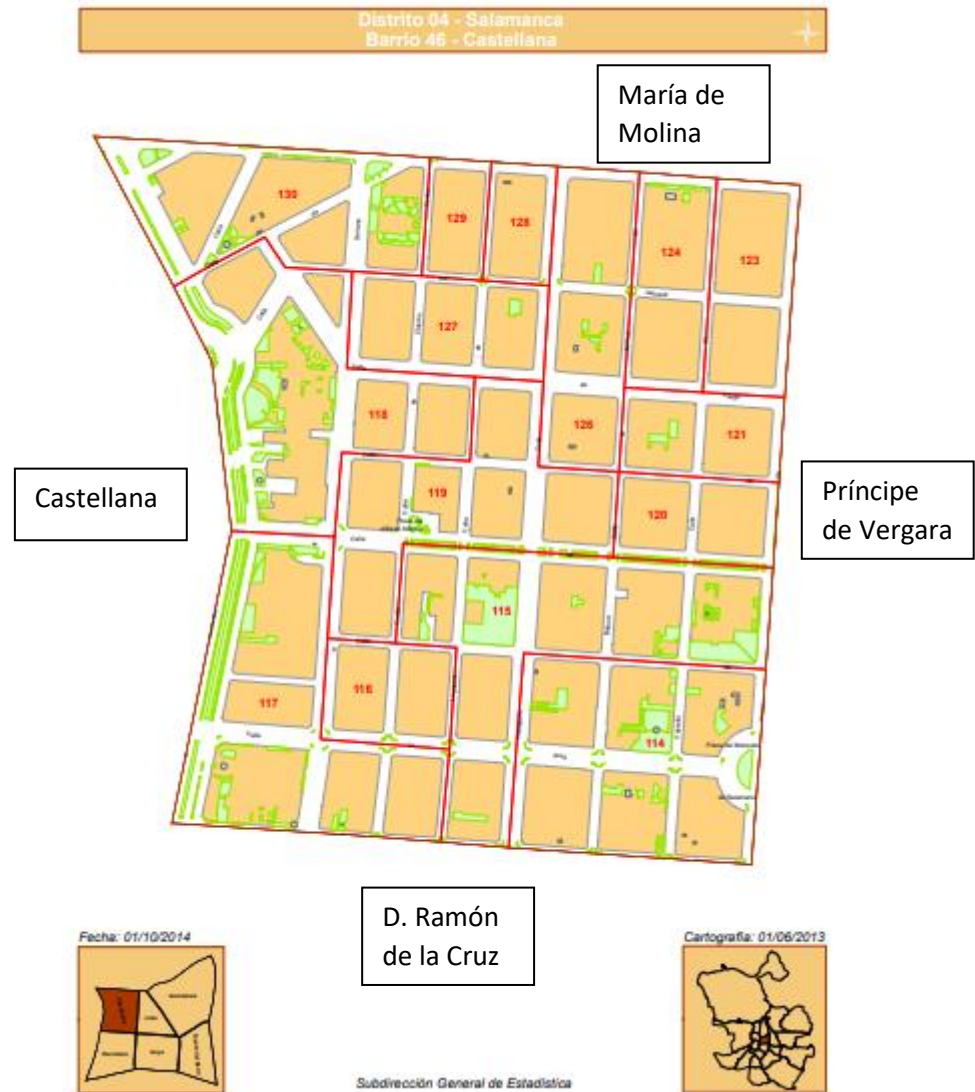
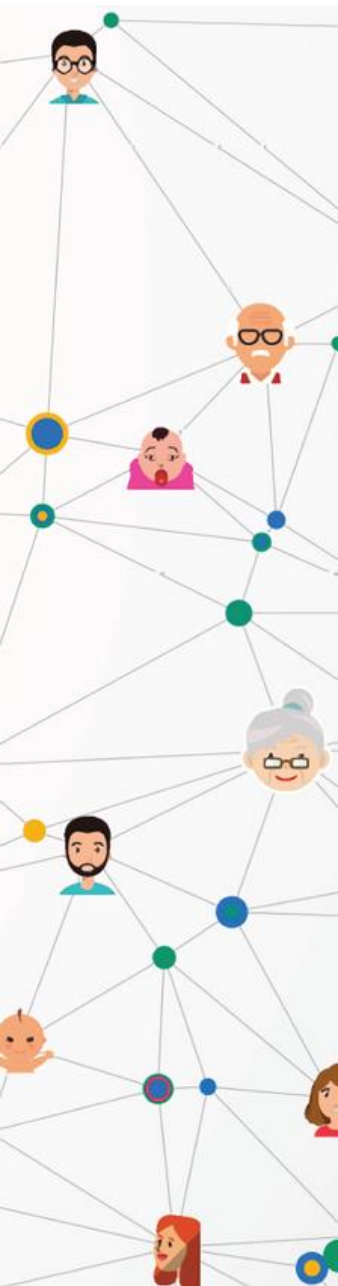


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**

SI VIVES EN CASTELLANA:



FARMACIA

FARMACIA MARTA MASI CANTOS - C/ María De Molina 22 - 91 561 82 18

FARMACIA SERRANO 112 - C/ Serrano 112 - 91 561 40 92



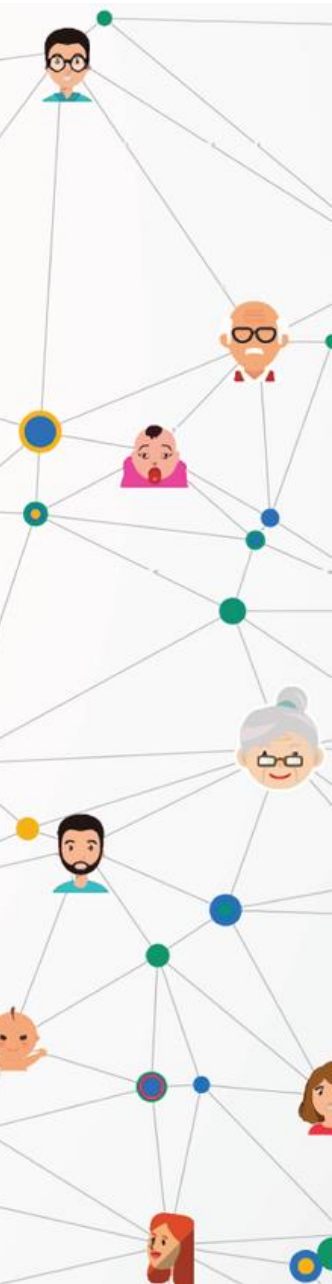
ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO DIEGO DE LEÓN:

Pollería Sabroso	91 431 35 91
Robleño - (Carne, fruta y embutido)	91 431 32 73
Fruta	91 577 05 45
Carne y embutido	91 575 77 12
Pescadería	629 155 706
Pescadería	91 575 95 38
Panadería Yolanda	91 046 29 13
Frutas Madrid	91 825 83 97/ 615 887 788
Fruta El Abuelo Pedro	91 577 05 45
Frutería Antonio y David	91 575 15 49

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.



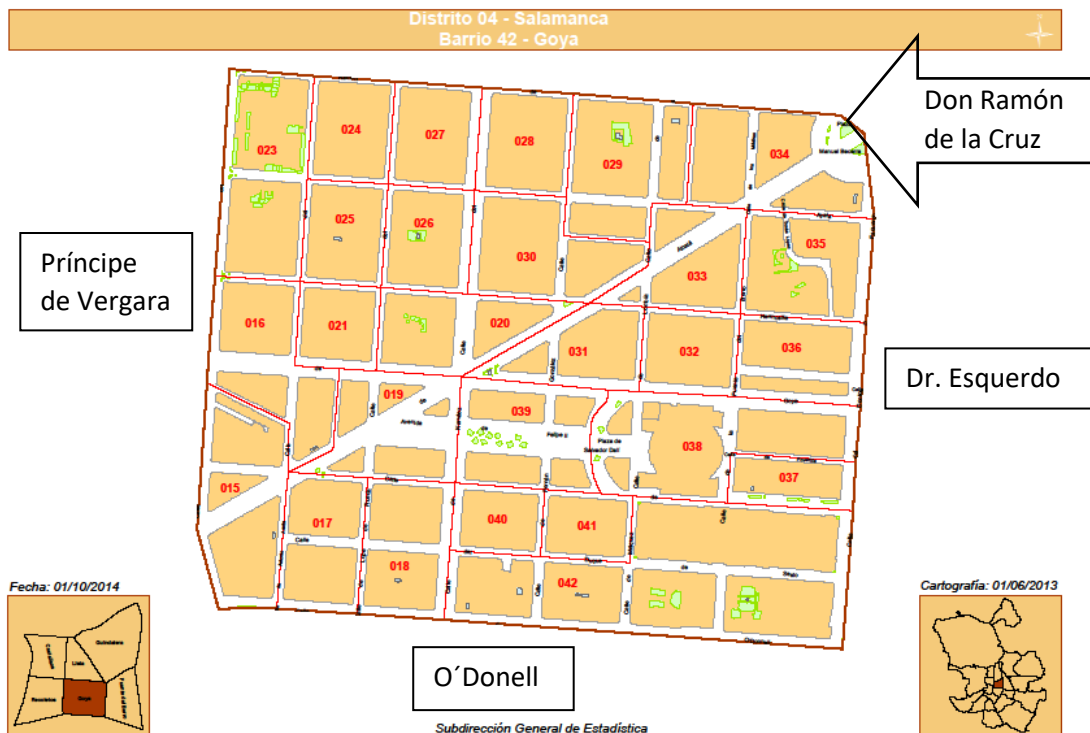


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**

SI VIVES EN GOYA



FARMACIA

FARMACIA LA ESENCIA - Avda. Felipe II 1 - 915 77 10 40

ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO TORRIJOS C/Hermosilla 82	Estrella - 91 402 53 68 Gema - 91 577 37 06 (Entrega del pedido en el día)
GALERÍA COMERCIAL TORRES MIRANDA C/ Montesa 12	91 575 33 88

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.

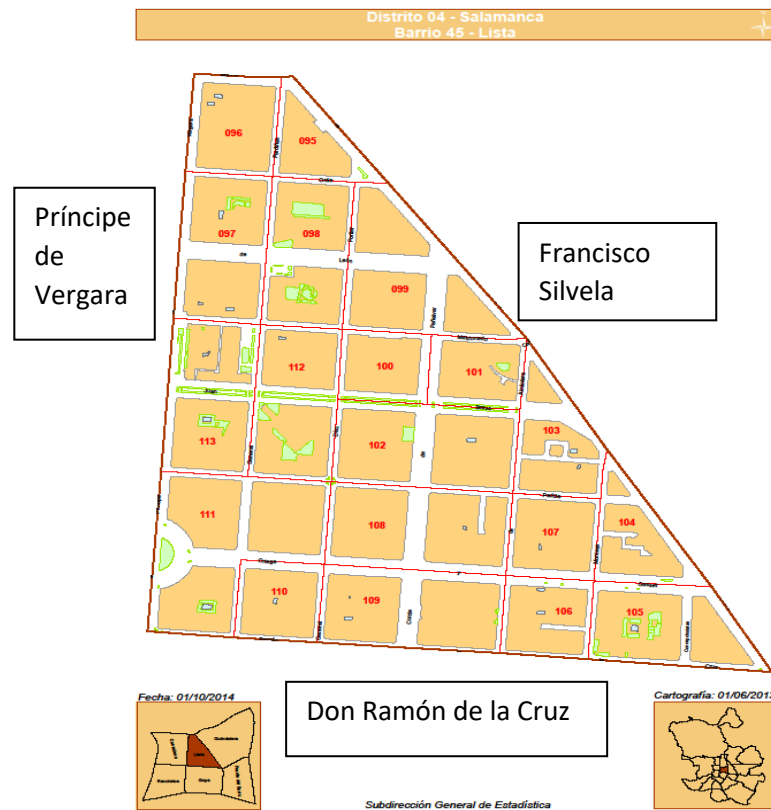
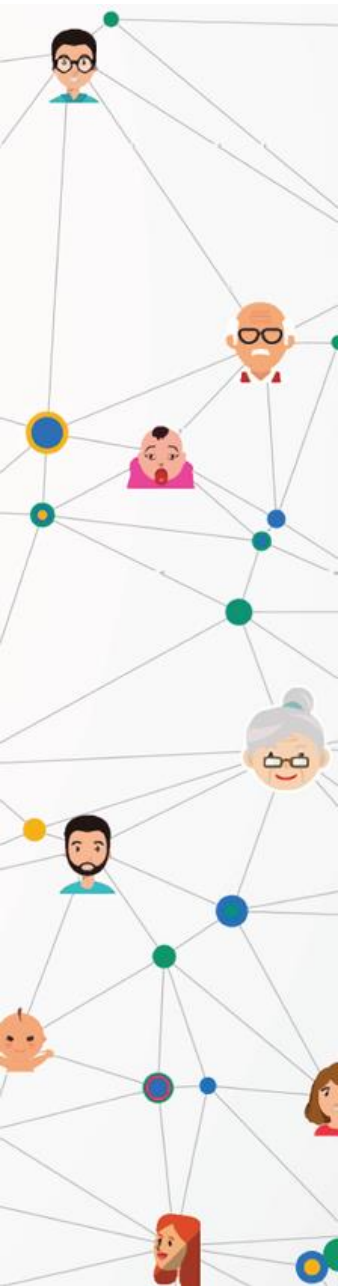


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**

SI VIVES EN LISTA



FARMACIA

FARMACIA DULCINEA - C/ Francisco Silvela 75 - 91 562 26 21

ALIMENTACIÓN Y OTROS

MANTEQUERÍA ALEMANA C/ Padilla 88	91 401 98 21 616 739 780 (Entrega del pedido en el día, reparte a toda la ciudad)
ALIMENTACIÓN RUBIO C/ General Díaz Porlier 32	91 402 47 15 (Entrega del pedido al día siguiente)

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.

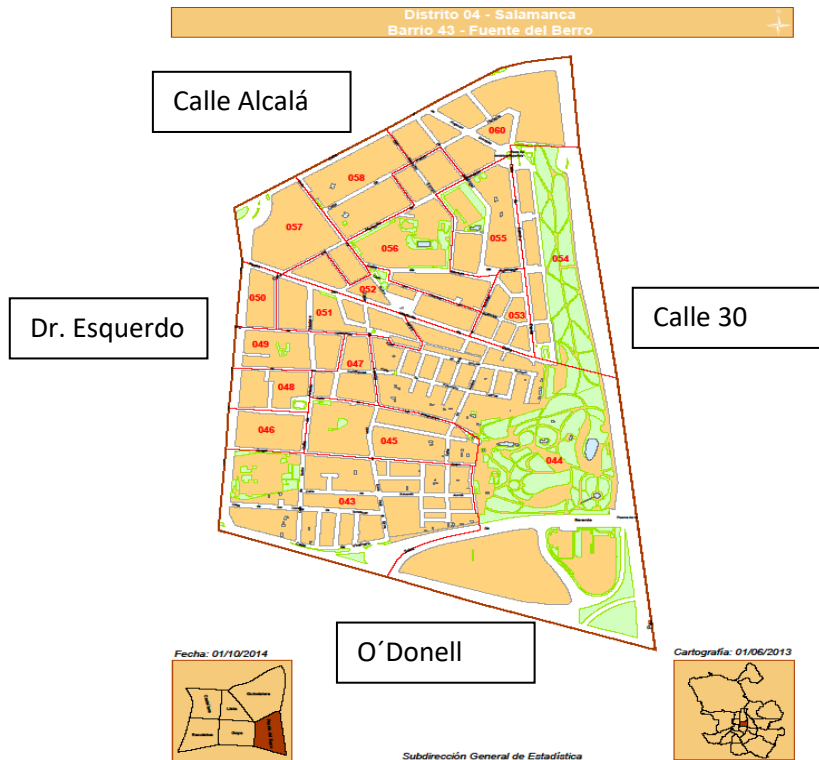
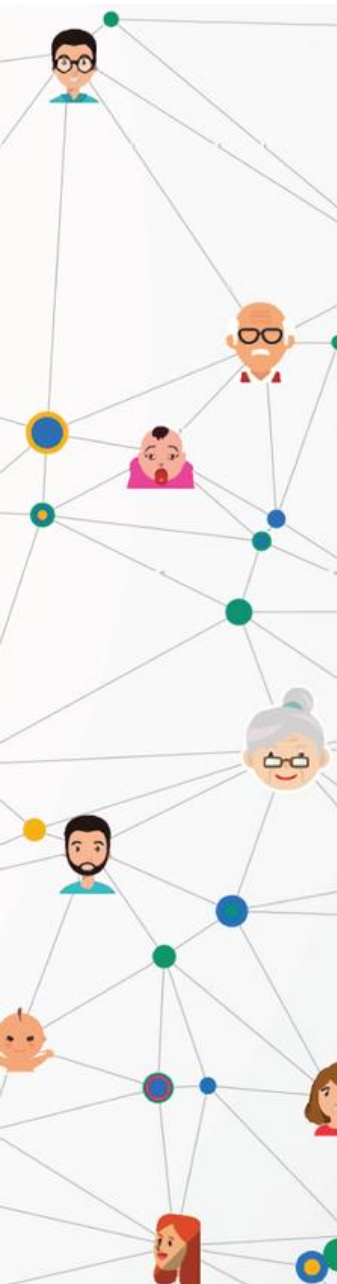


PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL CORONAVIRUS?

SI VIVES EN FUENTE DEL BERRO



FARMACIA

FARMACIA FUENTE DEL BERRO - Paseo Marqués de Zafra 43- 91 725 18 90
 FARMACIA KAISER TERRIZA - Paseo Marqués de Zafra 19 - 91 725 14 22

ALIMENTACIÓN Y OTROS

HERMANOS DE BLAS C/ Doctor Esquerdo, 43	91 574 56 51
FRUTERÍA DAVID C/ Rufino Blanco 12	667 788 158 (Lunes a jueves y sábado mañanas. Viernes todo el día)

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.

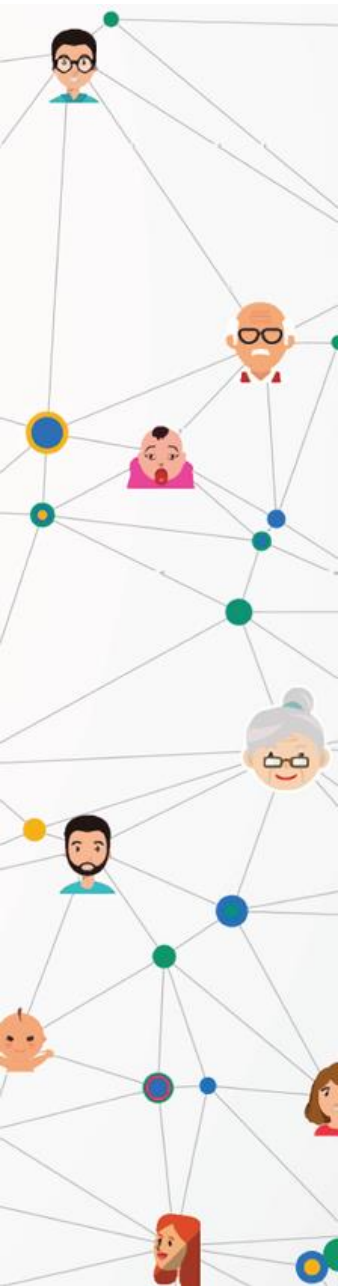


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

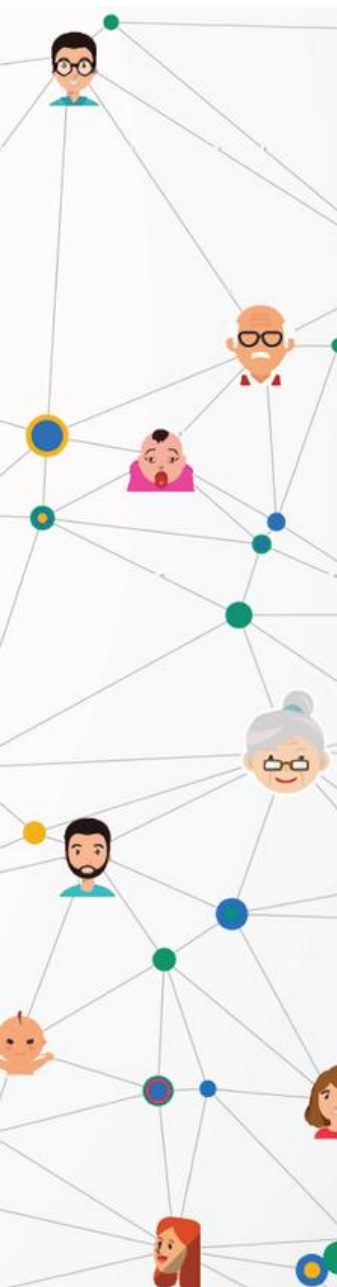
¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**

SI VIVES EN GUINDALERA



FARMACIA

FARMACIA RAIMUNDO PÉREZ FERNÁNDEZ - C/ Alcalá 219 - 91 725 02 38



ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO GUINDALERA:

Frutos secos y variantes Luismi	615 27 34 41
Alimentación Sierra (lácteos, ultramarinos y dulces)	659 47 69 23
La Chocoteca de Angy - (Chocolates, cafés y tés)	669 66 38 31
Carnicería La Ideal	91 725 74 43
Hermanos Villar - (Alimentos gallegos: pan, dulces, embutidos)	91 173 46 79
Carnicería de Joaquín	91 361 51 83
Carnicería Julián García	91 355 08 20
Hiwakaya sushi fusión - (japonesa)	601 359 850
Charcutería J. Moreno	91 726 20 79
Charcutería Trigo Garro	91 726 32 57
Pescadería Cortizo	91 356 58 39
Frutas Moriles	91 725 97 24
Frutería Miguel Ángel	91 356 65 48

GALERIA DE ALIMENTACIÓN PARQUE DE LAS AVENIDAS
Avenida Bruselas, 45

91 725 62 10



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**

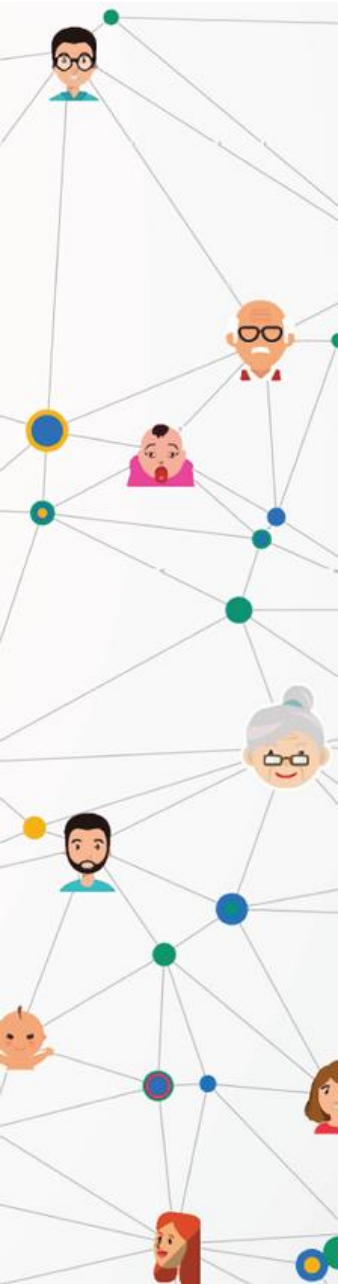
RED DE APOYO Y CUIDADOS

ASOCIACIÓN DE VECINOS LA ATENEA - Red de apoyo vecinal (especialmente atención remota a necesidades informáticas)

Email: hola@espaciolaatenea.org

RED DE CUIDADOS GUINDALERA

WhatsApp: 633 42 65 20 | Email: redcuidadosguindalera@gmail.com



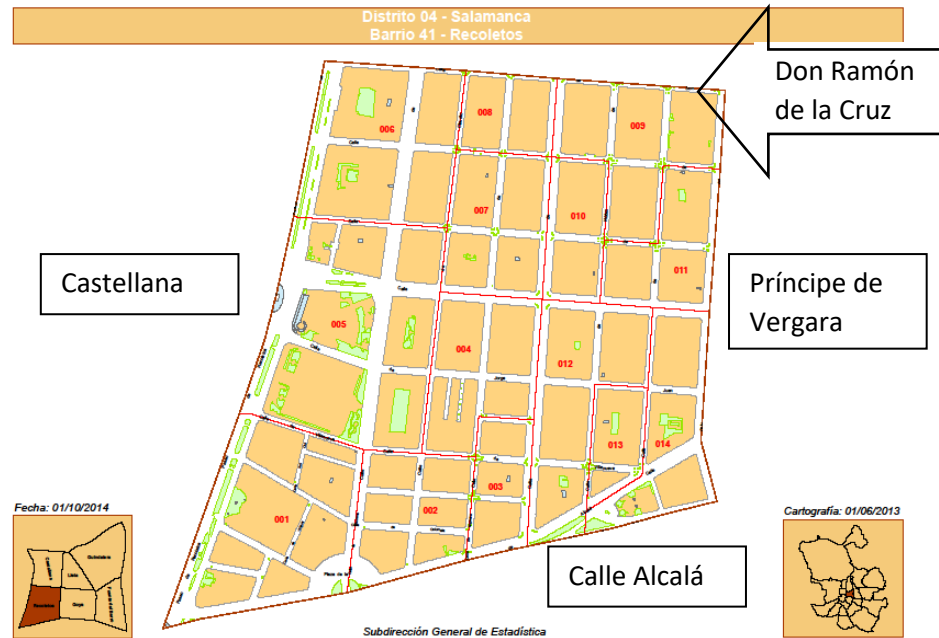


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

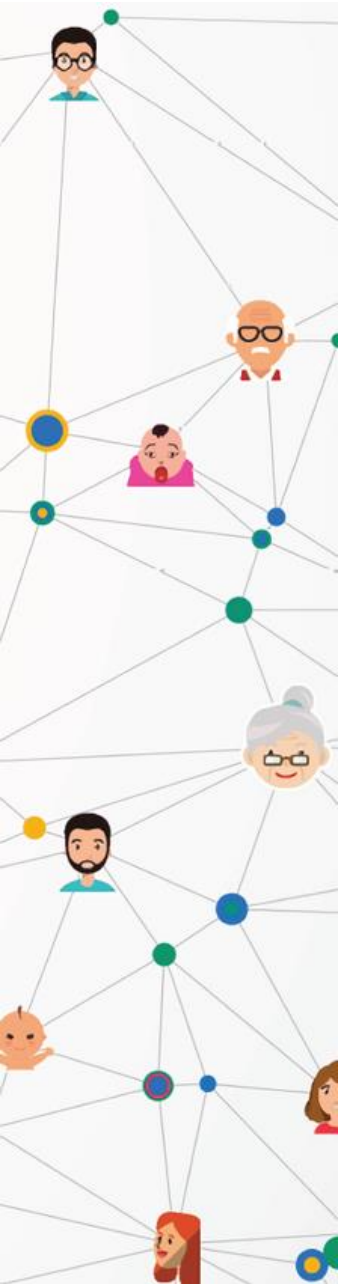
¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**

SI VIVES EN RECOLETOS



FARMACIA

FARMACIA JORGE JUAN 34 - C/ Jorge Juan 34 - 91 435 67 59

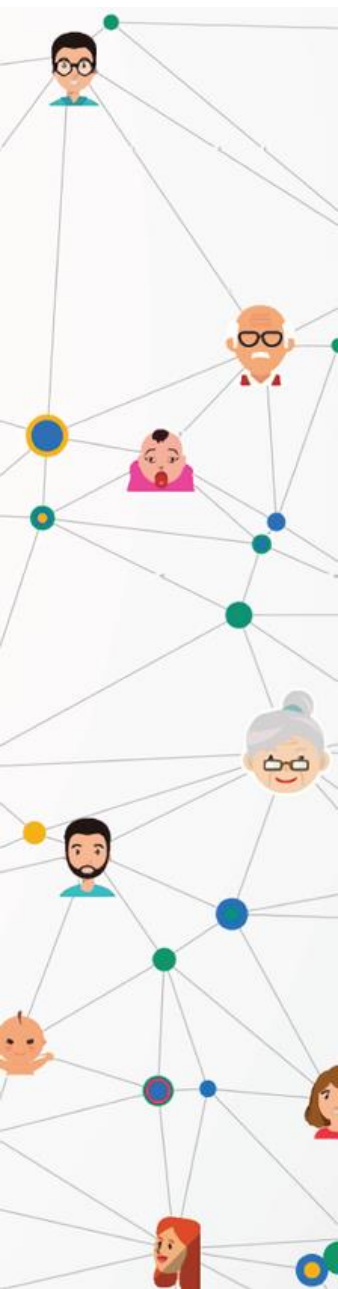




ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO DE LA PAZ:

Pollería Medina - (Aves, huevos y caza)	91 577 1211
Pescadería José Ramón - (Pescadería y congelados)	91 575 9111
La Boulette - (Alta gastronomía, charcutería gourmet)	91 431 77 25
PYANN - (Venta online de zapatos y complementos)	91 575 57 34
Casa Dani - (Comida casera para llevar)	91 575 59 25
12 Chiles - (Comida mexicana para nevar)	91 449 70 43
Bar Cebreros - (Comida casera)	91 431 07 89
Sanabria Catering - (Comida saludable para llevar)	91 431 25 35
Freiduría Oñate - (Comida para llevar)	91 575 57 35
Pollería Dani - (Aves, huevos y caza)	91 575 59 76
Pescadería La Central - (Pescadería y congelados)	91 431 02 15
Pescadería V. Ballesteros - (Pescadería)	91 578 45 54
Carnicería Las Viandas de Julián - (Carnicería - Charcutería-Pollería-Casquería)	91 431 78 91
Matteo Cucina Italiana - (Productos italianos para llevar)	91 230 68 16
Frutería El Huertico - (Frutas, verduras y legumbres)	91 435 35 36
Don Bombilla - (Electricidad - Venta online)	91 431 03 58
Mini Market Sanabria - (Alimentación en general)	91 431 25 35

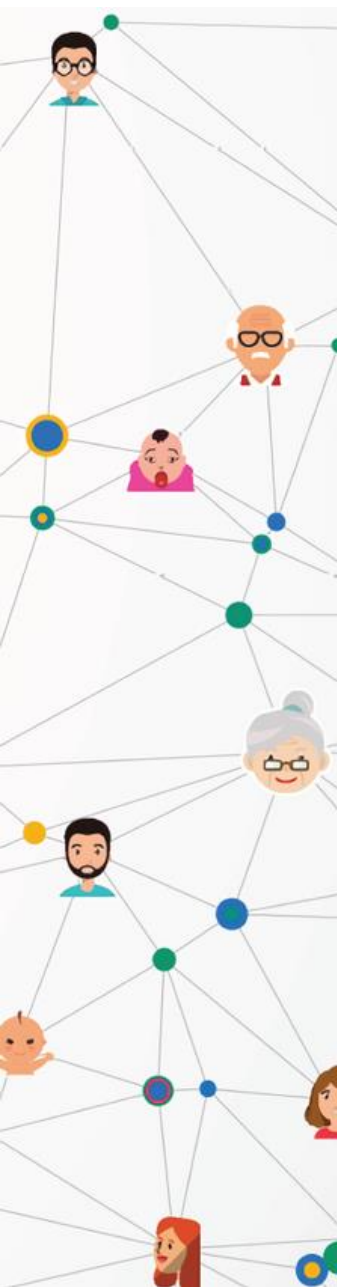




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**



Carnicería Lalo - (Carnicería - Charcutería)	91 576 33 77
La Tahona de Ayala - (Panadería - Pastelería)	91 435 68 13
Vinoteca Tierra - (Vinoteca)	629 213 541
Alvarez Selección - (Charcutería - Quesos - Ahumados)	91 576 45 45
Frutas MariCarmen - (Frutas, verduras y legumbres)	91 435 04 94
El Abuelo Pedro - (Frutas, verduras y legumbres)	91 575 90 81
La Cazuela Verde S.L. - (Comida casera para llevar)	91 435 04 94
Pescadería Oñate - (Pescadería)	91 575 57 35
La Alacena del Gourmet - (Alimentación gourmet y variantes)	91 575 07 72
Dehesa El Milagro - (Productos frescos ecológicos)	91 103 57 30

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**

ACTIVOS EN TODOS LOS BARRIOS...

En todos los barrios se están organizando **redes de vecinos y vecinas** que apoyan de diferentes maneras a las personas mayores.

www.supervecina.com

Echa un vistazo a todos los grupos que existen y anímate a ayudar en tu barrio.

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1wvbrxqlxITKJLUE9c0tTrp7EbJPNX1G4&ll=40.42065940704985%2C-3.6937802897375605&z=12>

RED DE APOYO Y CUIDADOS

Cuidados de forma puntual

RED DE CUIDADOS GUINDALERA: Realización de tareas de la vida cotidiana (hacer compra, pasear mascota, tirar basura...) para mantener a las personas mayores en situación de vulnerabilidad en casa.

WhatsApp: 633 42 65 20 | Email: redcuidadosguindalera@gmail.com

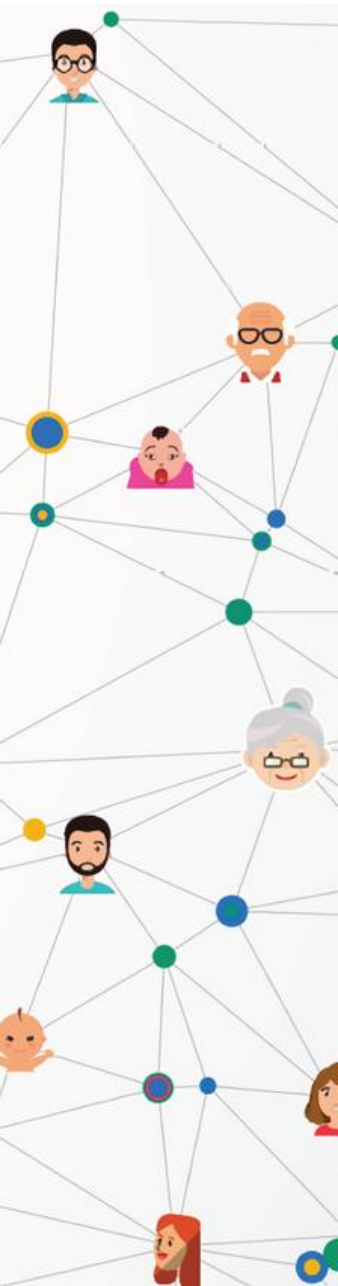
Urgencia

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

Email: cssguindalera@madrid.es

Teléfono: 917130701

010: Información Ayuntamiento de Madrid

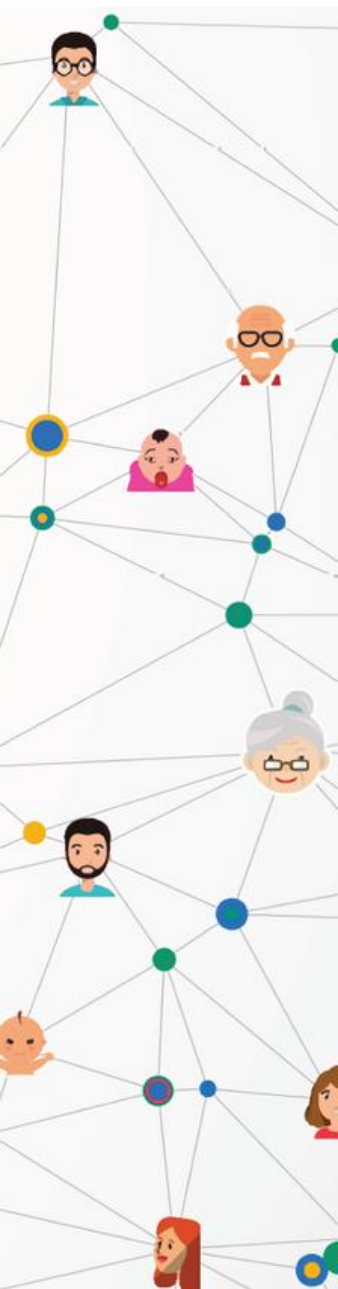




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**



Atención telefónica

“TELÉFONOS DE LA AMISTAD” DE CEOMA Y AECSBST: paliar el aislamiento de nuestros mayores.

Teléfonos: 900877037 | 900 713 771

COMUNIDAD DE MADRID: Atención telefónica gratuita 24 horas.

Teléfono: 900 124 365

ABG: Llamadas telefónicas a los **mayores que se encuentran solos** - (1día/semana)

Teléfonos: 91 523 47 86 | 91 522 42 23

CÁRITAS: Atiende en Vicaría II telefónicamente a las personas de su parroquia los lunes, miércoles y viernes.

Teléfono: 91 781 13 84

AMAFE: Mejora de la calidad de vida de las personas con esquizofrenia y sus familiares/allegados.

Teléfono: 91 361 27 68

Cuadernos de actividades <https://www.amafe.org/-yomequedoencasa-actividades>

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

Teléfono: 91 949 01 11

UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS: Atención psicológica disponible de 9h a 20h.

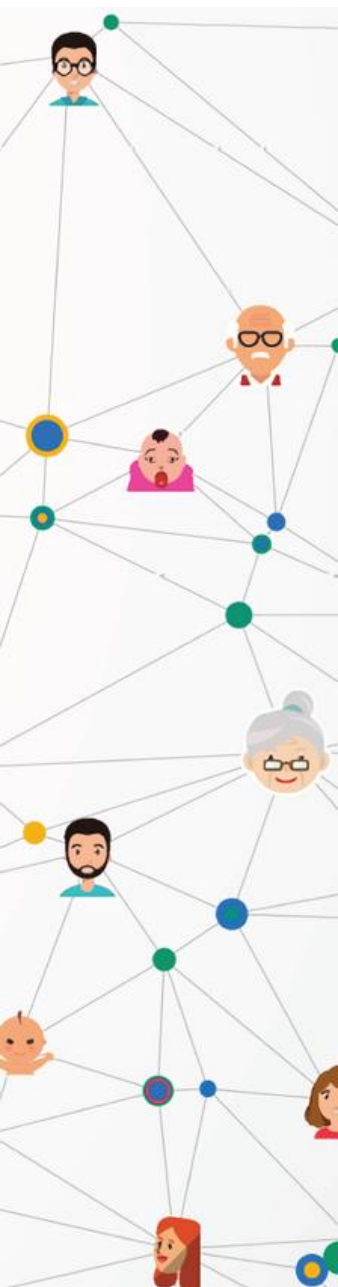
Teléfono: 914 889 005



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL CORONAVIRUS?



Comida preparada a domicilio

PASTELERÍA GÓMEZ: Panadería, pastelería y comida preparada.
Entrega a domicilio en todo el distrito. De 9h a 16h de lunes a domingo.
Precio al peso. (Llamar por la mañana para encargar pedidos)

Teléfonos: 91 355 47 49 | 91 725 36 57

Web: <https://www.pasteleriagomez.com>

BEDMAR: Servicio de catering a domicilio.

Teléfonos: 914990299

Web: <https://cateringcomidas.es>

UCALSA: Servicio de catering a domicilio.

Teléfonos: 917813780

Web: http://www.ucalsa.com/es_sev_catering.php

Ocio

BIBLIOTECA MANUEL ALVAR: Plataforma gratuita Ebiblio, de libros, revistas, periódicos, audios y películas.

Web: <https://madrid.ebiblio.es>

MUSEOS PARA VISITAR ESTANDO EN CASA: (Tour virtual y colecciones online).

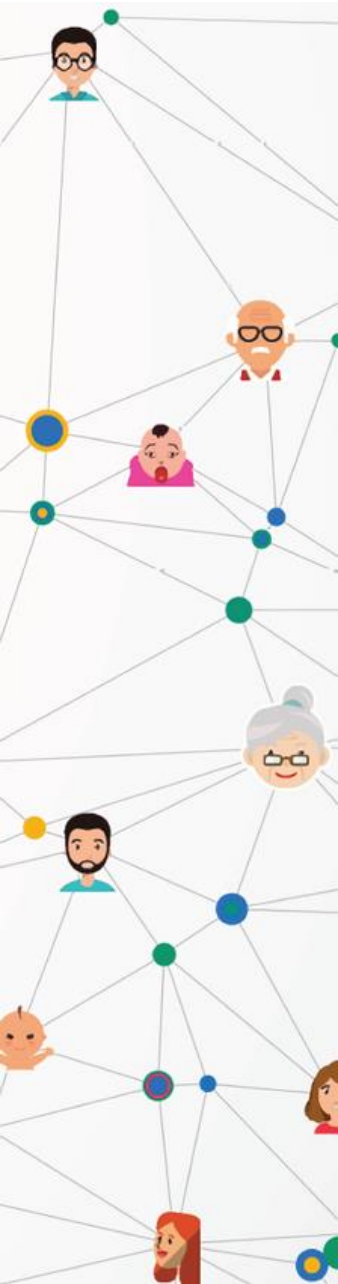
- PINACOTECA DI BRERA - Milán:
<https://pinacotecabrera.org/>
- GALLERIA DEGLI UFFIZI - Florencia:
<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
- MUSEI VATICANI - Roma:
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
- MUSEO ARCHEOLOGICO - Atenas:
<https://www.namuseum.gr/en/collections/>
- MUSEO DEL PRADO - Madrid: <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
- MUSEO DEL LOUVRE - París:
<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- BRITISH MUSEUM - Londres: <https://www.britishmuseum.org/collection>



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL **CORONAVIRUS?**



- METROPOLITAN MUSEUM - New York:
<https://artsandculture.google.com/explore>
- HERMITAGE - San Petersburgo:
<https://bit.ly/3cJHdnj>
- NATIONAL GALLERY OF ART - Washington:
<https://www.nga.gov/index.html>

Información COVID-19

HERRAMIENTA INFORMATIVA DIGITAL:

<https://coronavirus.epidemixs.org/#/opening>

CONSEJOS AISLAMIENTO DOMICILIARIO:

<https://diarioenfermero.es/las-enfermeras-lanzan-los-consejos-sanitarios-para-el-aislamiento-domiciliario-por-covid-19/>

COMBATIR BULOS E INFORMACIONES ERRÓNEAS:

<https://maldita.es/coronavirus/>

Esto lo sacamos adelante con la solidaridad de todas las personas.

Si realizas reparto a domicilio en algún barrio de Distrito Salamanca y quieres formar parte, contacta con salamancasenes@abd-ong.org

Si deseas que tus datos dejen de figurar en este documento, igualmente contacta en el mail arriba indicado.

¡GRACIAS!