



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



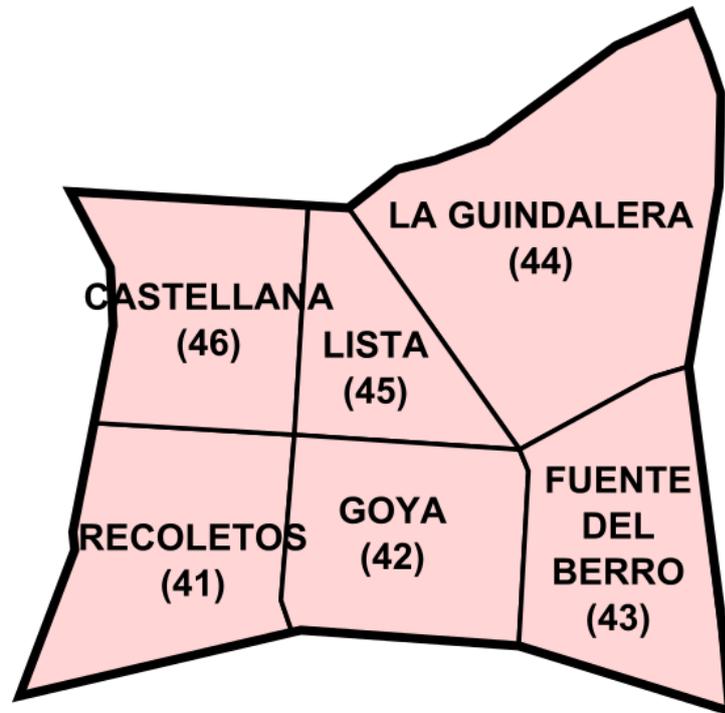
PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

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



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, 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

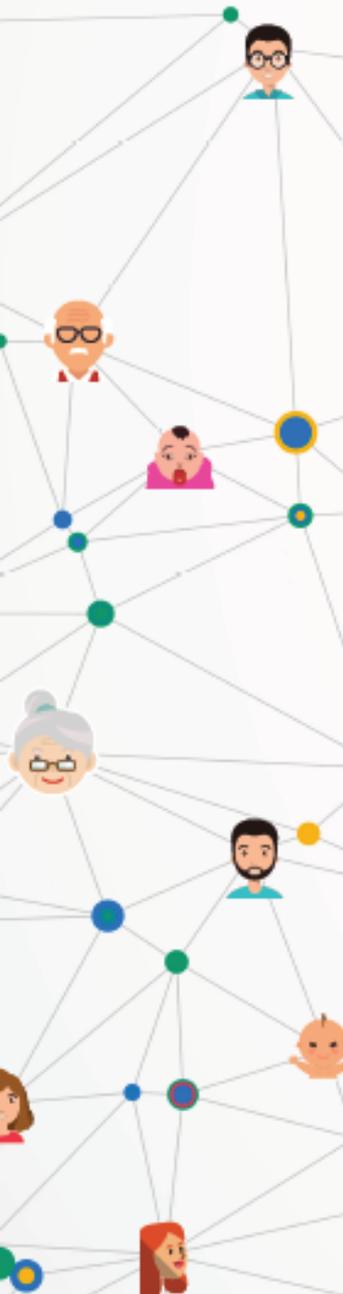
➤ Si vives en CASTELLANA	3
FARMACIA	3
ALIMENTACIÓN Y OTROS	4
RED DE APOYO Y CUIDADOS	4
➤ Si vives en GOYA	5
FARMACIA	5
ALIMENTACIÓN Y OTROS	5
RED DE APOYO Y CUIDADOS	5
➤ Si vives en LISTA	6
FARMACIA	6
ALIMENTACIÓN Y OTROS	6
RED DE APOYO Y CUIDADOS	6
➤ Si vives en FUENTE DEL BERRO	7
FARMACIA	7
ALIMENTACIÓN 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	9
➤ Si vives en RECOLETOS	10
FARMACIA	10
ALIMENTACIÓN Y OTROS	10
RED DE APOYO Y CUIDADOS	11
➤ ACTIVOS EN TODOS LOS BARRIOS ...	12



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

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



➤ Si vives en CASTELLANA



FARMACIA

Farmacia-María de Molina, 22-Tlfno. 91 561 82 18

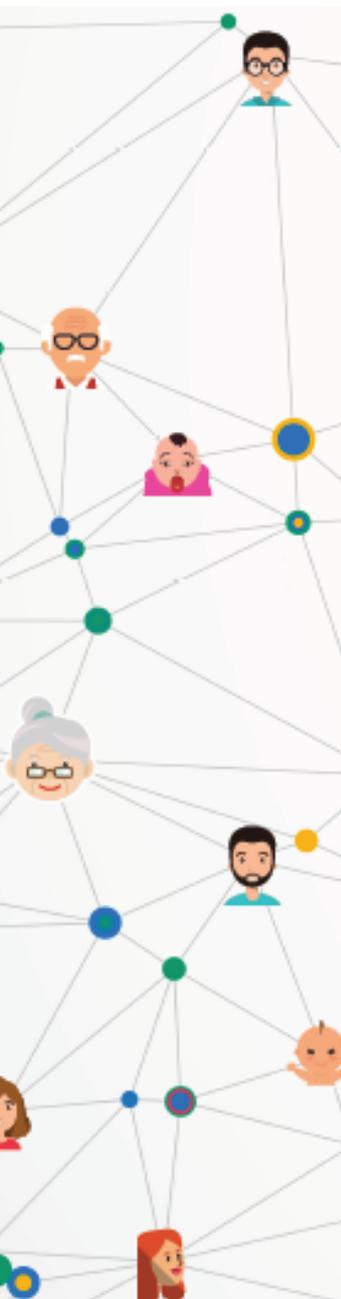
Farmacia-Serrano, 112-Tlfno. 91 561 40 92



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

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



ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO DIEGO DE LEÓN

Pollería Sabroso	914 31 35 91
Carne, fruta y embutido-Robleño	914 31 32 73
Fruta	915 77 05 45
Carne y embutido	915 75 77 12
Pescadería	629 155 706
Pescadería	915 75 95 38
Panadería Yolanda	910 462 913
Frutas Madrid	918 25 8397/ 615 887 788
Fruta El Abuelo Pedro	915 77 05 45
Frutería Antonio y David	915 75 15 49

RED DE APOYO Y CUIDADOS

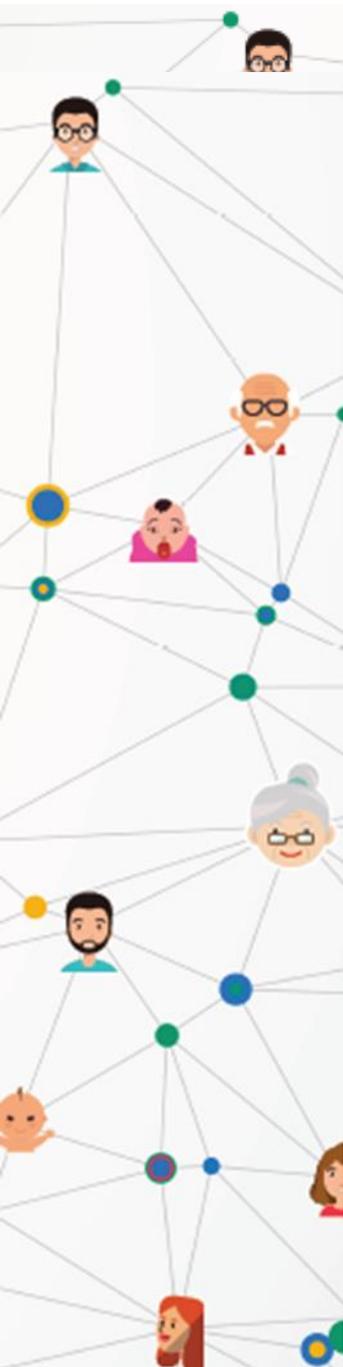
No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera, puede tener voluntarios en esta zona.



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME EN CASA DURANTE EL CORONAVIRUS?



➤ Si vives en GOYA



FARMACIA

Farmacia-Avda. Felipe II, 1- Tfno.915 77 10 40

ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO TORRIJOS C/Hermosilla, 82	Estrella-914 02 53 68 Gema-915 77 37 06 (Entrega del pedido en el día)
GALERÍA COMERCIAL TORRES MIRANDA Calle de montesa, 12	915 75 33 88

RED DE APOYO Y CUIDADOS

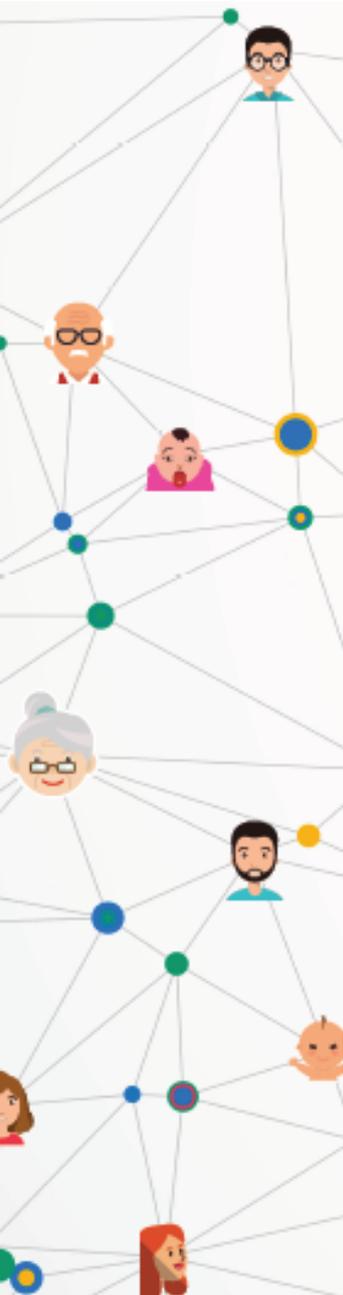
No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera, puede tener voluntarios en esta zona.



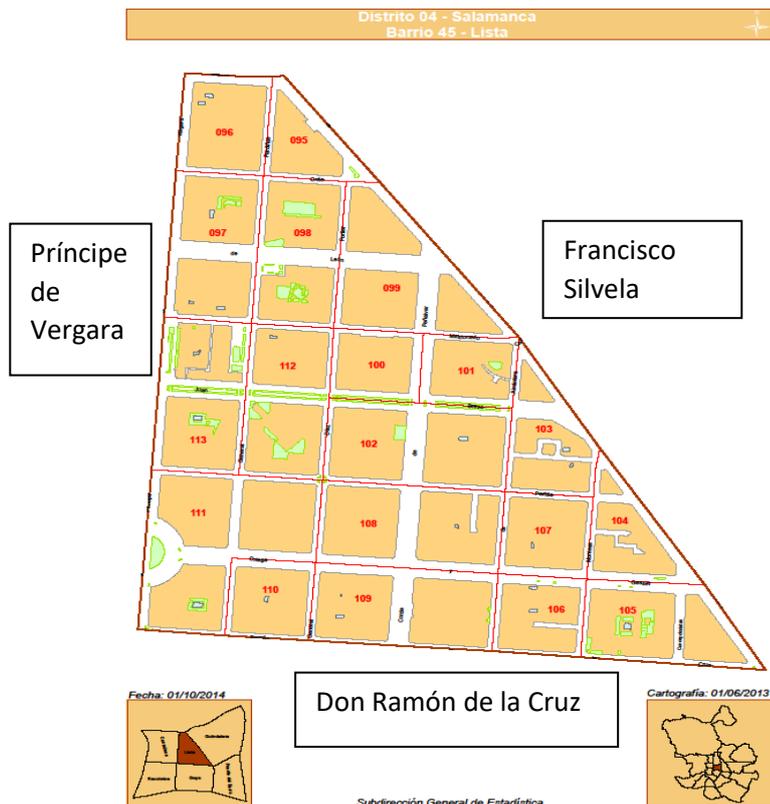
PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

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



➤ Si vives en LISTA



FARMACIA

Farmacia- Francisco Silvela, 75-Tlfno. 915 62 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
Calle General Díaz Porlier, 32

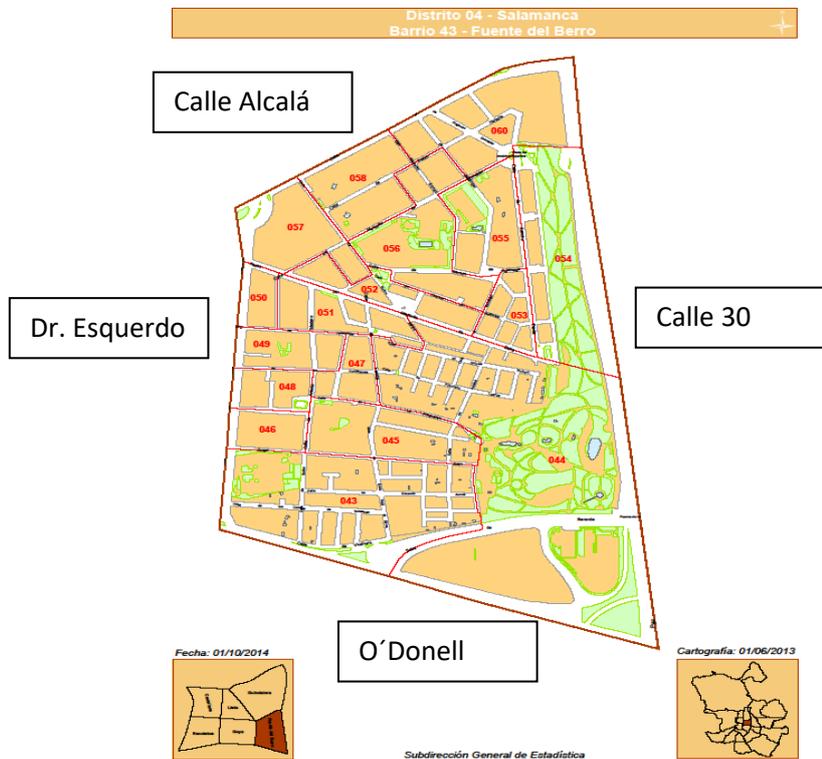
91 402 47 15
(Entrega del pedido al día siguiente)

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.



➤ Si vives en **FUENTE DEL BERRO**



FARMACIA

FARMACIA- Paseo Marqués de Zafra, 43- 917 25 18 90

FARMACIA-Paseo Marqués de Zafra, 19-917 25 14 22

ALIMENTACIÓN Y OTROS

HERMANOS DE BLAS

915745651

Doctor Esquerdo, 43

FRUTERÍA DAVID

667 788 158

Rufino Blanco, 12 L-J y S mañanas, V 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

Distrito 04 - Salamanca
Barrio 44 - Guindalera



FARMACIA

FARMACIA-Alcalá, 219-91 725 02 38



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

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

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	917 25 74 43
Hermanos Villar (alimentos gallegos: pan, dulces, embutidos)	911 73 46 79
Carnicería de Joaquín	913 61 51 83
Carnicería Julián García	913 55 08 20
Hiwakaya sushi fusión (japonesa)	601 359 850
Charcutería J. Moreno	91 726 20 79
Charcutería Trigo Garro	917 26 32 57
Pescadería Cortizo	913 56 58 39
Frutas Moriles	917 25 97 24
Frutería Miguel Angel	913 56 65 48

GALERIA DE ALIMENTACIÓN PARQUE DE LAS AVENIDAS

Avenida Bruselas, 45 91 725 62 10

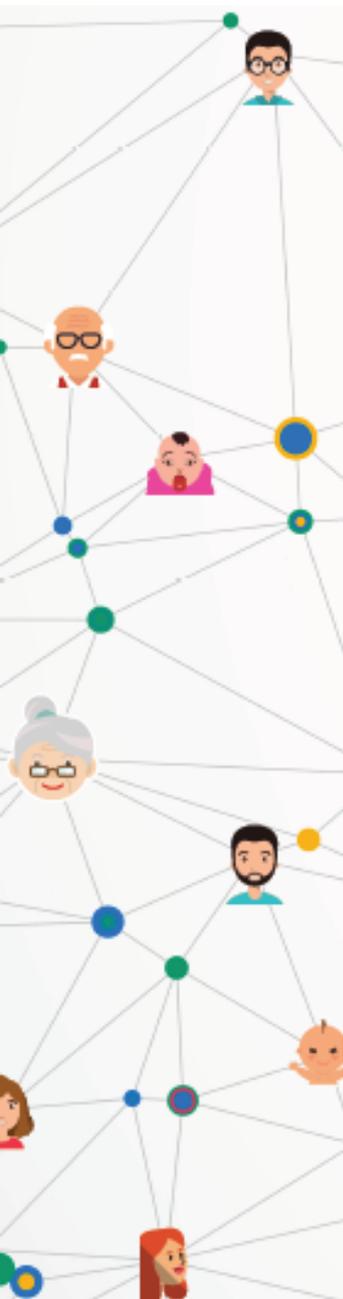
RED DE APOYO Y CUIDADOS

ASOCIACIÓN DE VECINOS LA ATENEA hola@espaciolaatenea.org

Red de apoyo vecinal (especialmente atención remota a necesidades informáticas)

RED DE CUIDADOS GUINDALERA

Wasap. 633 42 65 20 – Email: redcuidadosguindalera@gmail.com





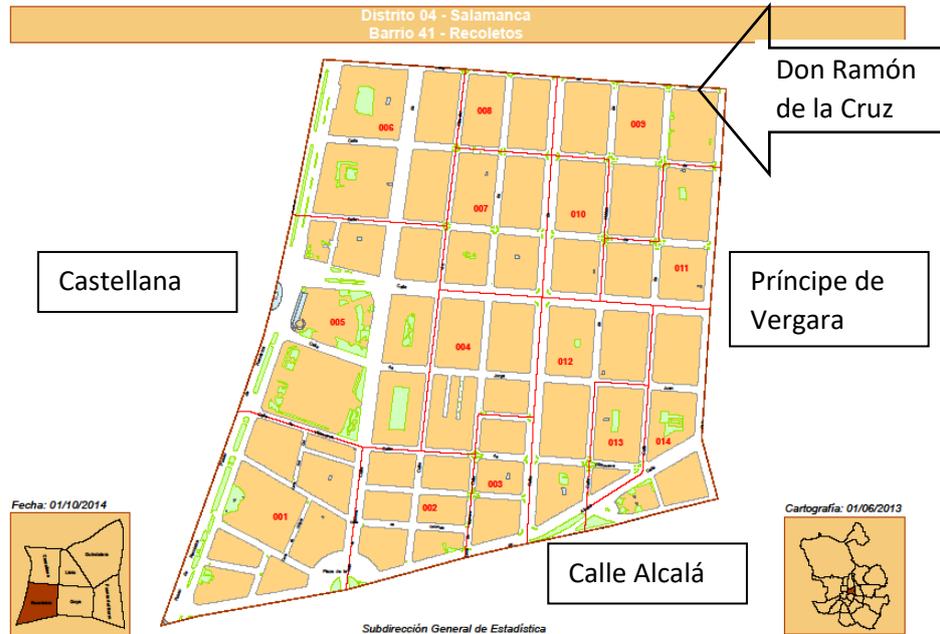
PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

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



➤ Si vives en RECOLETOS



FARMACIA

Farmacia-Jorge Juan, 34 -91 435 67 59

ALIMENTACIÓN Y OTROS

Puedes hacer la compra en el Mercado de la Paz



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

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



Pollería Medina	Aves, huevos y caza	915771211
Pescadería José Ramón	Pescadería y congelados	915759111
La Boulette	Alta gastronomía, charcutería gourmet	914317725
PYANN	Venta online de zapatos y complementos	915755734
Casa Dani	Comida casera para llevar	915755925
12 Chiles	Comida mexicana para llevar	914497043
Bar Cebreros	Comida casera	914310789
Sanabria Catering	Comida saludable para llevar	914312535
Freiduría Oñate	Comida para llevar	915755735
Pollería Dani	Aves, huevos y caza	915755976
Pescadería La Central	Pescadería y congelados	914310215
Pescadería V. Ballesteros	Pescadería	915764554
Carnicería Las Viandas de Juián	Carnicería - charcutería-Pollería-casquería	914317891
Matteo Cucina Italiana	Producto italiano para llevar	912306816
Frutería El Huertico	Frutas, verduras y legumbres	914353536
Don Bombilla	Electricidad - Venta online	914310358
Mini Market Sanabria	Alimentación en general	914312535
Carnicería Lalo	Carnicería-charcutería	915763377
La Tahona de Ayala	Panadería-pastelería	914356813
Vinoteca Tierra	Vinoteca	629213541
Alvarez Selección	Charcutería-Quesos-Ahumados	915764545
Frutas MariCarmen	Frutas, verduras y legumbres	914350494
El Abuelo Pedro	Frutas, verduras y legumbres	915759081
La Cazuela Verde S.L.	Comida casera para llevar	914350494
Pescadería Oñate	Pescadería	915755735
La Alacena del Gourmet	Alimentación gourmet, variantes	915750772
Dehesa El Milagro	Productos frescos ecológicos.	911035730

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.sup vecina.com

Echa un vistazo a todos los grupos que existen y **ánimate 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

La **red de cuidados Guindalera** realiza tareas de la vida cotidiana (hacer compra, pasear mascota, tirar basura...) para mantener a las personas mayores en situación de vulnerabilidad en casa.

WASAP **633 426 520**

Mail 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.

Mail: csguindalera@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 **900877037/ 900 713 771**

Comunidad de Madrid: atención telefónica gratuita 24 horas **900 124 365**

ABG: Llamadas telefónicas a los **mayores que se encuentran solos** 1 día/semana-**91 5234786/ 91 5224223**

Cáritas: atiende en Vicaría II telefónicamente a las personas de su parroquia los L, X y V en el **917 811 384**

Amafe: mejora de la calidad de vida de las personas con esquizofrenia y sus familiares/ allegados

- Atención telefónica 913 612 768
- Cuadernos de actividades <https://www.amafe.org/-yomequedoencasa-actividades>

Minutos en compañía: teléfono gratuito para **personas mayores solas** de 10-14/15-19 Llamar al **919 490 111**

Universidad Rey Juan Carlos: **atención psicológica** en **914 889 005** y estará disponible de 09:00 a 20:00.

Comida preparada a domicilio

Pastelería Gómez: **91 355 47 49 / 91 725 36 57 /**
<https://www.pasteleriagomez.com/>

Panadería, pastelería y comida preparada

De 9 a 16 lunes a domingo (llamar por la mañana para encargar el pedido, precio al peso) Entrega a domicilio en todo el distrito

Bedmar: **914990299**

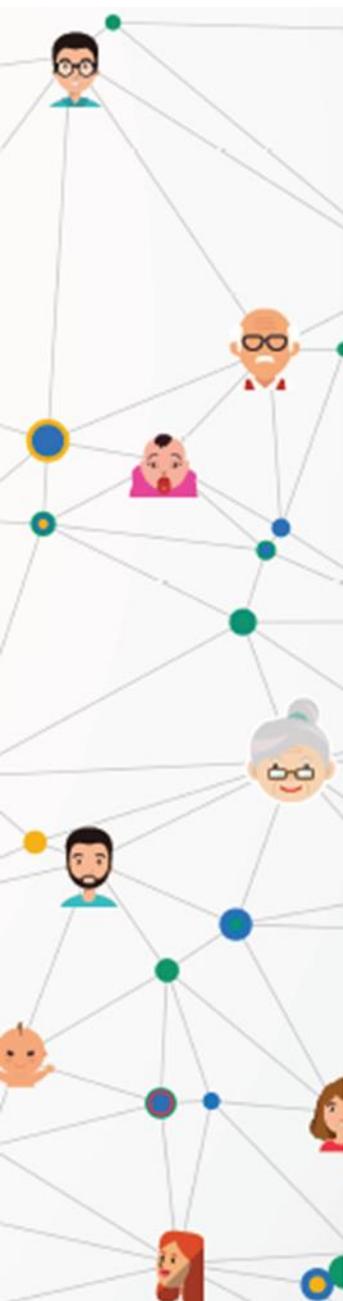
<https://cateringcomidas.es/>

Servicio de catering a domicilio

Ucalsa: **917813780**

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

Servicio de catering a domicilio



Ocio

Biblioteca Manuel Alvar: **plataforma gratuita ebiblio**, de libros, revistas, periódicos, audios y películas. <https://madrid.ebiblio.es/opac/#indice>

10 museos para visitar estando en casa: tour virtual y colecciones online.

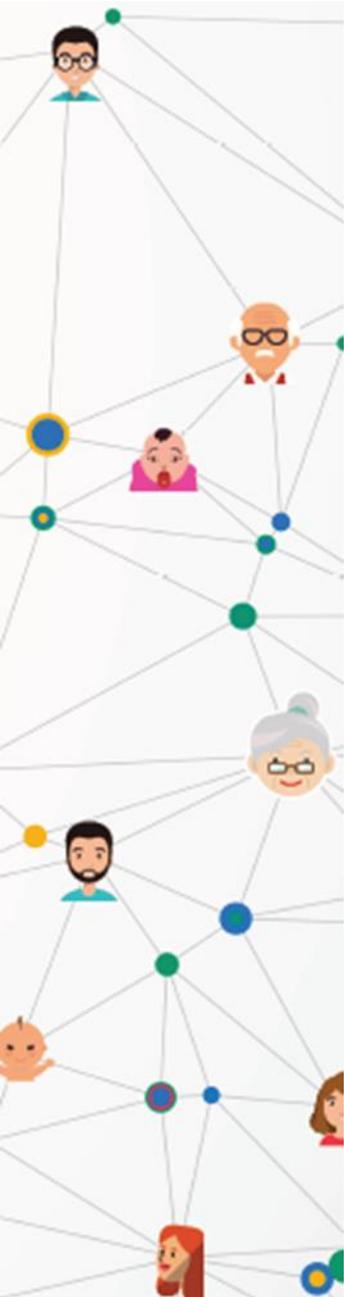
1. Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>
2. Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
3. Musei Vaticani - Roma
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
4. Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
5. Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
6. Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
7. British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>
8. Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>
9. Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>
10. National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

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



Información

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!