

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



Amavir entrega sus primeros premios anuales para reconocer el trabajo de las residencias de la compañía

El acto de concesión de estos galardones tuvo lugar a mediados de diciembre en Madrid.

Amavir ha entregado los galardones de la primera edición de los Premios Amavir, instaurados en 2024 para reconocer el trabajo que llevan a cabo las residencias de la compañía en distintas áreas, encaminadas todas ellas a buscar la excelencia en la gestión de los centros. En total, había seis categorías, en cada una de las cuales se entregó un primer premio y dos accésits, que fueron para los siguientes centros:

- **Premio Mejor Innovación Asistencial:** Amavir Torrejón (Madrid), segundo premio Amavir Patones (Madrid) y tercer premio Amavir El Encinar del Rey (Valladolid).
- **Premio Medio Ambiente:** Amavir Patones (Madrid), segundo premio Amavir Haría (Lanzarote) y tercer premio Amavir Diagonal (Barcelona).
- **Premio Mejor Gestión del Personal:** Residencia El Balconcillo (Guadalajara), segundo premio Amavir Pozuelo (Madrid) y tercer premio Amavir Alcorcón (Madrid).
- **Premio Mejor Eficiencia Financiera:** Amavir Sant Cugat (Barcelona), segundo premio Amavir Usera (Madrid) y tercer premio Amavir Colmenar (Madrid).
- **Premio a la Mejor Comunicación:** Amavir Tejina (Tenerife), segundo premio Amavir Colmenar (Madrid) y tercer premio Amavir Coslada (Madrid).
- **Premio Residencia Mejor Valorada:** Residencia El Balconcillo (Guadalajara), segundo premio Amavir Tías y Amavir Haría (Lanzarote) y tercer premio Amavir Patones (Madrid).



Abren sus puertas las residencias Amavir Reus, en Tarragona, y Amavir Vicálvaro, en Madrid

La compañía continúa con su plan de expansión para ampliar su presencia por todo el territorio nacional. La residencia Amavir Reus (Tarragona), próxima al Hospital Universitari Sant Joan de Reus, abrió sus puertas el pasado 18 de noviembre y cuenta con 142 plazas. Por su parte, Amavir Vicálvaro, ubicada en el distrito del mismo nombre de la ciudad de Madrid, abrió sus puertas el pasado 25 de febrero y dispone de 132 plazas.

Amavir recibe el Premio La Razón de la Comunidad de Madrid a la empresa líder en atención a personas mayores y dependientes

La directora general, Lourdes Rivera, dedicó el galardón a todos los trabajadores y trabajadoras de la compañía y a las miles de familias que han confiado en Amavir a lo largo del tiempo.

Amavir ha sido galardonada en la categoría de empresa líder en atención a personas mayores y dependientes de los Premios La Razón de la Comunidad de Madrid. Como destacó el periódico, «a lo largo de casi tres décadas, Amavir ha tejido una historia de compromiso con el bienestar de las personas mayores. Con 45 residencias y 40 centros de día repartidos en ocho comunidades autónomas, esta empresa se ha consolidado como uno de los referentes en el sector de la atención a la tercera edad». Recogió el premio la directora general de la compañía, Lourdes Rivera. «Muchas gracias a La Razón -dijo en su discurso- por habernos concedido este premio, que es un reconocimiento a todos los trabajadores y trabajadoras de la empresa y al esfuerzo que ponemos día a día en dar la



mejor atención a las personas mayores que viven en nuestras residencias y a sus familias, que confían en nosotros para cuidar a los que más quieren. Gracias por esa confianza y sigamos reivindicando el gran trabajo que hacen las residencias en este país». La consejera de Asuntos Sociales de Madrid,

Ana Dávila, quiso también felicitar a Amavir. «La Comunidad de Madrid -escribió en sus redes sociales tras la gala- cuenta con los mejores aliados para alcanzar la excelencia en el cuidado y asistencia a personas mayores. Enhorabuena a Amavir y a su directora general Lourdes Rivera por este premio».



Otros premios y reconocimientos a Amavir

Amavir consigue cinco de los diez premios convocados por el Grupo Maisons de Famille entre las compañías que forman parte del mismo. Los galardones han sido en las categorías de comunicación, desarrollo del talento, transformación, fomento del espíritu de equipo y cooperación con otros países.

Amavir Humanes y Amavir Alcorcón ganan el primer y tercer premio en el concurso de belenes de la Comunidad de Madrid. Además, Amavir Usera y Amavir Getafe se llevaron también una mención especial en la categoría de tarjetas navideñas.

Marta Gómez, responsable de Enfermería de Amavir, recoge en representación de todos los trabajadores y trabajadoras del sector el **Premio Senda** al profesional del año.

Nuestra compañera Resurrección Iriarte, animadora de Amavir Mutilva (Navarra), **premiada por la Fundación Profesionales Solidarios**.

Nuestra compañera Gema Porras, terapeuta de Amavir Arganzuela (Madrid), premiada en el **concurso de fotografía del Colegio Oficial de Terapeutas Ocupacionales de Madrid**.


ACTUALIDAD

Una Navidad repleta de actividades

Las visitas y actuaciones llenaron nuestro centro de ilusión.

En Amavir Ciudad Real hemos vivido una Navidad llena de alegría y actividades, gracias a diversas visitas y actuaciones musicales. El mes de diciembre comenzó con la visita del Ayuntamiento de Ciudad Real junto a la Federación de Peñas. Ataviados con vistosos trajes, nos alegraron con música y detalles que llenaron de color y alegría nuestro centro. Continuamos con la visita de los alumnos del Colegio San José, una actividad enriquecedora para ambas generaciones, posible gracias a la Fundación 'Adopta un abuelo'. También pasamos una agradable mañana de domingo con la Asociación Juvenil La Daga Dorada, quienes nos brindaron su compañía y entusiasmo. El Grupo Zarzuela nos deleitó con sus grandes voces, levantando numerosos aplausos y emocionando a todos los presentes. La visita de los niños del Colegio Salesianos fue especialmente emotiva, cantaron como los ángeles junto a su profesora de música, Eva. Una tarde especial fue la visita del Coro Universitario de Ciudad Real, dirigido por Sofía, familiar de uno de nuestros usuarios. Nos emocionaron con sus bonitas palabras y su canto en diferentes idiomas. Finalmente, cerramos el mes con la ternura que causaron los niños y niñas de la Asociación de Coros y Danzas Mazantini, quienes bailaron folclore de nuestra tierra, llenando de tradición y alegría nuestro centro.



Residentes disfrutan de una actuación navideña.

Visitamos el Belén Monumental de Ciudad Real

Este año, recreaba la Huida hacia Egipto, algo que fascinó a los residentes.

El pasado 26 de diciembre, los residentes tuvieron la oportunidad de visitar el Belén Monumental realizado por la Asociación de Belenistas de Ciudad Real, situado en el Antiguo Casino. Este año, la recreación se centró en “la huida” de la Sagrada Familia hacia Egipto para escapar de la amenaza del Rey Herodes. El diorama destacaba por sus impresionantes efectos de luz y sonido, así como por la detallada representación del río Nilo, las viviendas típicas del desierto y templos icónicos como Luxor, Abu Simbel y Philae. La atención al detalle y la creatividad de los belenistas hicieron de esta visita una experiencia fascinante para todos los presentes. Tras la visita al Belén, realizamos una parada en un bar cercano para tomar un aperitivo. Durante este tiempo, los residentes



Residentes visitan el Belén Monumental en el Antiguo Casino.

intercambiaron opiniones e impresiones sobre el Belén y compartieron un buen rato en agradable compañía.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Trabajo social

Atención social y familiar durante el proceso de estancia en el centro, desde su adaptación. Asesoramiento en tramitaciones y gestiones administrativas para la solicitud de ayudas técnicas o prestaciones económicas vinculadas al servicio.

Psicología

Programas de estimulación cognitiva, reminiscencia, así como, intervenciones en función de las necesidades de atención como son, programa de atención individualizada en trastornos psicoafectivos, de intervención en alteración de conducta y de intervención en duelo.

Fisioterapia

Programas de psicomotricidad, gerontogimnasia en planta, tratamientos individuales en sala de rehabilitación, reeducación de la marcha y equilibrio, movilizaciones pasivas y supervisión del programa de paseos.

Terapia ocupacional

Programas de rehabilitación funcional, psicomotricidad, estimulación cognitiva, ergoterapia, entrenamiento en actividades de la vida diaria, estimulación sensorial, así como, actividades de juego y ocio y tiempo libre.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Marzo

Celebración de Carnaval.
Salida de ocio por Carnaval.
Programa Amavir en Familia: Charla a familias.
Celebración de cumpleaños del mes.

Abril

Taller de manualidades: decoración Feria de Abril.
Salida de ocio a la Feria de Abril.
Programa Amavir en Familia: Charla a familias.
Celebración de cumpleaños.

*Estas actividades están sujetas a cambios que se comunicarán previamente.

CUMPLEAÑOS



Marzo

04/03 M.ª Teresa Moreno
06/03 José León
08/03 M.ª de las Mercedes Navas
11/03 Ángel Cobos
24/03 Manuel Fernández
24/03 Carmen Valbuena
26/03 Adelaida Sobrino
28/03 Elena Julia García
31/03 Julián Pintor

Abril

04/04 Jenaro Maldonado
17/04 Dolores Pulido
18/04 Mar Garrido
20/04 Juana Pérez
26/04 Josefa Lara
26/04 Mercedes León

HOY COMEMOS Julián Pintor

Paella

INGREDIENTES

Arroz, almejas, calamares, pollo, judías verdes, garrofó, caldo de pescado, tomate, aceite, pimentón dulce y sal.

PREPARACIÓN

En una sartén grande, cocina el pollo hasta que esté dorado y luego resérvalo. A continuación, añade las judías verdes y el garrofó, y cocina por unos minutos. Incorpora los tomates rallados y el pimentón dulce, mezclando bien. Cocina hasta que la mezcla espese ligeramente. Luego, añade el arroz y vierte el caldo. Vuelve a poner el pollo en la sartén y cocina todo junto. Finalmente, coloca las almejas y los calamares sobre el arroz, y cocina hasta que estén hechos.



SECRETOS DE MI TIERRA

Una infancia en Villanueva de Córdoba

Francisca Jurado, nacida en Villanueva de Córdoba, recuerda con ternura su infancia en tiempos de la posguerra. A pesar de las dificultades de la época, su vida estuvo marcada por la cercanía de su familia y sus vecinos. En concreto, destaca el papel fundamental de dos tías que fueron monjas, con las que mantuvo una relación especial y con las que compartía, además de su vocación religiosa, su amor por el teatro, una de las pasiones que más disfrutaba en su niñez. Francisca recuerda con especial cariño las fiestas en honor al patrón del pueblo, San Miguel, donde niños y adultos se reunían para celebrarlo, no importaba la edad que se tuviera. Francisca recuerda también los juegos que



Iglesia de San Miguel Arcángel, en Villanueva de Córdoba.

se practicaban en las calles, la unión familiar y la cosecha del garbanzo, que reunían a la familia en el campo para trabajar juntos. Después, se deleitaban con un guiso de conejo, un plato sencillo pero lleno de cariño.

AYER Y HOY

Antes

Carmen Lizana nació el 18 de septiembre de 1928 en Estepona, Málaga. Su infancia y juventud transcurrieron en la ciudad de Valencia, donde desarrolló una profunda pasión por la música. Fue precisamente en un baile donde conoció a Vicente, el amor de su vida. Juntos, contrajeron matrimonio y formaron una hermosa familia con sus hijos, Vicente y María Carmen. Profesionalmente, Carmen destacó como responsable de logística, siempre mostrando un carácter alegre y resolutivo. Su vida nos enseña que, a veces, la mejor manera de enfrentar los desafíos es como si estuviéramos en un buen baile, con ritmo y alegría.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Petra M^a Alhambra García-Cervigón



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Me dirijo a todos vosotros a través de esta vía, para agradecer vuestra colaboración y apoyo diario, siempre centrados en nuestro objetivo común: el bienestar de nuestros mayores. Ellos son nuestro mejor legado, y en esta etapa de sus vidas, somos su punto de apoyo. Nuestro cariño les permite revivir recuerdos que aún forman parte de ellos, y a través de nuestra mirada, conocen el mundo actual. Sus sonrisas son el motor que nos impulsa a mejorar cada día. Recientemente, hemos disfrutado de las celebraciones de carnaval, llenas de alegría y diversión. Ahora, nos preparamos para organizar nuestro segundo aniversario. Han sido dos años llenos de buenos momentos junto a vosotros, y estamos seguros de que este 2025 será aún mejor. Seguimos acompañando a nuestros residentes y sus familias día a día, esforzándonos por hacer nuestra labor cada vez más profesional y destacando la calidad humana de nuestro equipo. Queremos que nuestra huella perdure en esta gran familia, y por supuesto, seguimos aprendiendo de lo mejor que tenemos: nuestros mayores. Atentamente, Petra.

COSAS DE CASA

Consejos para prevenir y mejorar el edema

Algunas recomendaciones de nuestra médica Sandra Agüero para mantener una buena salud.

En esta edición de “Cosas de Casa”, nuestra médica Sandra nos ofrece valiosos consejos para prevenir y mejorar el edema, una condición común entre nuestros residentes. El edema es la inflamación causada por el exceso de líquido atrapado en los tejidos del cuerpo. Aunque puede afectar cualquier parte del cuerpo, es más frecuente en las piernas y los pies debido a la gravedad. Las personas con insuficiencia cardíaca, enfermedad renal, cirrosis o diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar edemas, especialmente en épocas de calor y a medida que avanza el día. Para combatir el edema, debemos incorporar las siguientes medidas en nuestra rutina diaria:

1. Realizar actividad física diaria para controlar el sobrepeso.
2. Llevar una dieta equilibrada, reducir el consumo de sal y mantenerse hidratado.
3. Mantener un ritmo intestinal regular, evitando el estreñimiento.
4. Aprovechar cualquier situación de reposo para elevar las extremidades inferiores.
5. Emplear medias de compresión y evitar calzado incómodo, ajustado o de tacón.
6. Mejorar el tono muscular mediante ejercicios como montar en bicicleta.
7. Sumergir las piernas y pies en agua fría o con sal o pasear por la playa.
8. Recibir masajes de drenaje linfático e hidratar la piel de los miembros inferiores.
9. Consumir alimentos diuréticos que favorecen disminuyen la retención de líquidos, como limón, ajo, apio, espárragos, repollo, berenjena, tomate, pepino, sandía y alcachofas.



Edema acumulado en unos pies.

QUIÉN ES QUIÉN

Itziar Franco Ruedas, coordinadora de auxiliares

“Soy una persona positiva y siempre intento sacar el lado bueno de las cosas”.

Edad: 33 años.

En Amavir desde: 2019.

Lo mejor de Amavir: El trato tan cercano con los residentes y el ambiente de trabajo.

Virtud: Soy perseverante.

Defecto: Le doy muchas vueltas a las cosas.

Aficiones: Escuchar música y salir a comer.

Libro: Cualquiera de Stephen King.

Película: Pearl Harbor.

Grupo de música: Bruno Mars.

Comida favorita: Las lentejas.

**RECUERDOS**

Recuerdos de mi finca

Nuestra querida Dolores García, una mujer de corazón inmenso y con gran afición a la naturaleza, evoca con cariño los recuerdos de su finca, la que fue durante mucho tiempo su refugio y retiro personal. En este rincón especial, Dolores ha cultivado un huerto y cuidado de decenas de árboles frutales, encontrando en ellos serenidad y una inmensa satisfacción. La finca no solo ha sido un lugar de paz para Dolores, también el escenario de innumerables momentos felices: aquí ha compartido grandes momentos con familiares y amigos, quienes han sido testigos de la paz y alegría que emanan de este precioso rincón.

Residentes y familiares puntúan las residencias Amavir con un 8,42 y un 7,60, respectivamente

En las encuestas de satisfacción de 2024 han participado un total de 2.578 familiares y 2.278 usuarios, tanto de residencia como de centro de día.

Durante el último trimestre del año pasado, se llevaron a cabo las encuestas anuales de satisfacción entre usuarios y familiares. En las correspondientes a las residencias, participaron 2.387 familiares y 1.863 residentes. Estos últimos han puntuado con una nota de un 8,42 sobre 10 los servicios que reciben, habiendo aumentando la nota con respecto al año anterior (que fue de un 8,08). En cuanto a las familias, se ha pasado de un 7,35 en 2023 a un 7,60 en 2024. Los servicios mejor valorados por los residentes han sido psicología, recepción, fisioterapia, trabajo social, animación y personal gerocultor. Por su parte, las familias otorgan las mayores notas a recepción, trabajo social, enfermería y personal gerocultor. Las principales áreas de mejora son alimentación y lavandería, aunque han mejorado las notas con respecto al año pasado (alimentación pasa de un 6,78 a un 6,97 en residentes y de un 6,57 a un 6,72 en familias). En cuanto al centro de día, en cuyas encuestas han participado 415 usuarios y 191 familiares, los usuarios han otorgado una puntuación de 9,01 y los familiares de 8,81.

	Residentes	Familiares
Dirección	8,51	7,76
Medicina	8,44	7,77
Enfermería	8,57	7,96
Personal gerocultor	8,60	7,91
Fisioterapia	8,87	7,74
Coordinación	8,30	7,64
Recepción	8,92	8,75
Trabajo Social	8,73	8,04
Terapia ocupacional	8,58	7,57
Psicología	8,94	7,68
Podología	7,87	7,52
Entorno	8,62	7,99
Confort	8,73	8,00
Respeto, atención y cuidados del personal	8,65	7,87
Actividades terapéuticas	8,65	7,43
Peluquería	8,31	7,80
Lavandería	7,80	6,85
Limpieza	8,68	7,95
Alimentación	6,97	6,72
Animación	8,61	7,49
Información sobre la salud de los usuarios	8,21	7,46

Celebramos el III Día del Voluntariado Amavir



Coinciendo con la proximidad de las navidades, Amavir organizó la tercera edición de su Día del Voluntariado. El objetivo de esta iniciativa es que la plantilla de las oficinas centrales, tanto de Madrid como de Pamplona, se acerque al día a día del trabajo de las residencias y participe del cuidado que prestamos a las personas mayores que viven con nosotros, que es nuestra razón de ser. Los trabajadores y trabajadoras de las oficinas centrales, repartidos en grupos de unas cinco personas, se trasladaron a varias residencias de la compañía para participar en diversas actividades navideñas con las personas mayores.



Amavir colabora un año más (y ya van diez) con la Alianza Mundial para la Vacunación Infantil (GAVI) que, desde sus orígenes, ha ayudado a vacunar a más de 10 millones de niños en 10 países, luchando así contra la mortalidad infantil.



La Consejera de Asuntos Sociales de Madrid ha visitado nuestra residencia Amavir Villaverde para conocer los sistemas de estimulación sensorial implantados por la compañía. Además, compartió un desayuno con las personas mayores y profesionales del centro que elaboraron el belén de la residencia.



Jesús Vidal y Mar Romera, protagonistas de las jornadas de Amavir de este año en Madrid y Barcelona

Estos eventos, dirigidos a profesionales sociosanitarios y con acceso gratuito, se celebran el 12 de marzo en Barcelona y el 12 de junio en Madrid.



Desde nuestra creación, en Amavir hemos apostado por la celebración de jornadas formativas dirigidas a profesionales sociosanitarios. Hasta el momento hemos contado con ponentes de primer nivel como Luis Rojas Marcos, Elsa Punset, Mario Alonso Puig, Víctor Küppers, Emilio Duró y Javier Urra, entre otros. Y este año los protagonistas serán Jesús Vidal y Mar Romera, que estarán el 12 de marzo en la jornada de Barcelona y el 12 de junio en la de Madrid. El

actor Jesús Vidal conquistó al público tras ganar el Goya a Mejor Actor Revelación por la película Campeones, convirtiéndose en símbolo de visibilidad e inclusión. Pese a tener una discapacidad visual del 90 % y una ceguera total en un ojo, nunca buscó paternalismos. Licenciado en Filología Hispánica y con un máster en periodismo, trabajó en la sección de deportes de la agencia EFE. En 2014 dejó el periodismo para dedicarse de lleno a la interpretación, formándose en prestigiosas escuelas y en el Centro Dramático Nacional. Por otro lado, Mar Romera es una destacada experta en educación e inteligencia emocional, con más de 30 años de experiencia docente en todas las etapas del sistema educativo español. Licenciada en Pedagogía y Psicopedagogía, cuenta con másteres en Inteligencias Múltiples e Innovación Educativa. Es directora de máster en Florida Universitaria y creadora del modelo pedagógico «Educar con tres Ces: capacidades, competencias y corazón», una referencia clave en la educación emocional y el desarrollo integral de los estudiantes.



La jefe médica de Amavir, Sara González, ha participado como ponente en la jornada “Salud mental y supercentenarios”, en la que se abordaron los desafíos emocionales y psicológicos de las personas mayores para identificar las claves para una longevidad saludable.



La residencia Amavir La Gavia (Madrid) organizó un filandón literario en el que participaron la escritora y periodista Nieves González, residente del centro, junto a la filóloga y editora Inmaculada Carretero, la novelista Maite Cabrero y la ilustradora Mairiví Arriola.

La directora general de Amavir, Lourdes Rivera, nueva presidenta de la Asociación de Empresas de Servicios para la Dependencia (AESTE)

Esta patronal representa a 18 compañías, con más de 62.500 profesionales, 500 residencias y 300 centros de día, además de servicios de atención a domicilio y teleasistencia.



La Asociación de Empresas de Servicios para la Dependencia (AESTE) renueva su presidencia. Lourdes Rivera, directora general de Amavir, releva en el cargo a la hasta ahora presidenta Natalia Roldán, de Eulen, quien ha estado al frente de la patronal desde 2021. Lourdes Rivera es licenciada en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid y cuenta con más de 25 años de experiencia en el sector. Inició su trayectoria en enero de 1998 como directora de Desarrollo en Geroplán. En diciembre de 2001 pasó a ocupar el puesto de directora general de Adavir y, desde noviembre de 2016, viene desempeñando el puesto actual en el grupo Amavir. La nueva presidenta asume el cargo en AESTE “con responsabilidad” y con la mirada puesta en tres retos fundamentales para el sector de los cuidados: el déficit de profesionales; la imprescindible coordinación con las administraciones públicas para caminar hacia un pacto de Estado de los Cuidados, y la necesaria y urgente toma de decisiones para afrontar en toda Europa el envejecimiento de la población y la creciente demanda de servicios.