

# 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**

# Primer campamento intergeneracional navideño en La Marina

**Los más pequeños llenaron de alegría el centro en dos días de actividades muy especiales.**

Tras el éxito de nuestros campamentos de verano, estas fiestas hemos celebrado nuestro primer campamento intergeneracional navideño en La Marina. El evento tuvo lugar los días 26 y 27 de diciembre, coincidiendo con las vacaciones de los más pequeños de la casa. Durante estos dos días, niños y residentes participaron en una variedad de actividades navideñas, creando un ambiente mágico. Entre las actividades destacaron los talleres de pinta caras, la creación de esferas navideñas para el árbol y la pintura 3D. Por supuesto, no podía faltar nuestro tradicional bingo navideño, que fue todo un éxito. Además, disfrutamos de la actuación del Dúo Géminis, donde residentes, niños y familiares compartieron grandes momentos y recuerdos a través de la música y el baile. Antes de comenzar el espectáculo, los pequeños nos sorprendieron con una actuación de villancicos, llenando el ambiente de alegría y espíritu festivo. Estos dos días fueron emocionantes, permitiendo que pequeños y mayores compartieran la ilusión de estas fechas tan espe-



**Niños y mayores durante el campamento navideño.**

ciales. Hemos tenido la oportunidad de acercar a los más jóvenes al día a día de la residencia, fortaleciendo los lazos entre generaciones y potenciando la integración de nuestros mayores en la comunidad. Esperamos que el próximo año podamos volver a celebrar esta actividad tan enriquecedora para todos.

# Nos visitan los Reyes Magos

**Supuso un día lleno de magia y alegría para cerrar las fiestas navideñas.**

Para alegrarnos el fin de las fiestas navideñas, recibimos una visita muy especial: la de Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente. Hicieron una breve parada en nuestro centro para compartir la ilusión y la magia de estas fechas con residentes, familiares y trabajadores. Esta visita fue especialmente significativa para los más pequeños de la familia, permitiendo unir a varias generaciones en la celebración de este día tan especial. Los Reyes Magos no se olvidaron de traer consigo un detalle para cada residente, llenando de alegría y emoción a todos los presentes. Queremos agradecer la colaboración del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, sin la cual no podríamos haber disfrutado de esta jornada tan memorable.



**Sus Majestades los Reyes Magos en Amavir La Marina.**

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Animación sociocultural

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Sábados alternos en horario de mañana. Sesiones de manualidades, bingo, juegos de mesa, celebración de cumpleaños y festividades.

#### Fisioterapia

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Tratamientos de rehabilitación, reeducación de la marcha, equilibrio, fracturas.

#### Terapia ocupacional

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Psicomotricidad, estimulación cognitiva y sensorial, Atención centrada en la persona, eliminación de sujeciones físicas y Actividades significativas.

#### Psicología

Se realizan actividades de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. Estimulación cognitiva, reminiscencia, intervención individual, gestión emocional de la adaptación y el duelo, atención a familiares.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Marzo

Taller de cocina.  
Celebración de la Feria de Abril.  
Terapia asistida con perros.

#### Abril

03/03 Día Mundial de la Vida silvestre.  
05/03 Día de la Eficiencia Energética.  
08/03 Celebración del Día Internacional de la Mujer.  
Salida al exterior.  
Taller de manualidad de primavera.  
Terapia asistida con perros.

## SERVICIOS

#### Peluquería

Lunes a viernes de 09:00 a 13:00 h.

#### Podología

Una vez al mes y según necesidades.

#### Servicio religioso

Misa los viernes de 11:00 a 12 h.

**HOY COMEMOS** Departamento de Fisioterapia

# Bizcocho al microondas

#### INGREDIENTES

4 cucharadas de harina, 4 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de cacao, 1/3 de cucharadita de levadura, 1 huevo, 3 cucharadas de leche y 3 cucharadas de aceite.

#### PREPARACIÓN

En una taza, mezcla las cucharadas de harina, azúcar, cacao y levadura hasta que estén completamente integrados. Añade el huevo y mézclalo bien con los ingredientes secos. Luego, incorpora la leche y el aceite, y mezcla nuevamente hasta obtener una masa homogénea. Finalmente, coloca la taza en el microondas y cocina durante 3 minutos.



## CUMPLEAÑOS



#### Marzo

01/03 Ángel Granado  
01/03 Isabel García  
01/03 Remedios Lorenzo  
03/03 Ángel Rubio  
04/03 Matea Lina Casla  
09/03 Hilario Culebras  
13/03 Encarnación Muñoz  
13/03 Natividad Pareja  
14/03 José González Mesa  
15/03 María Conde  
16/03 Marcelina Muñoz  
17/03 José Luís Hernández  
18/03 Félix Casero  
27/03 Elvira Herreros  
27/03 Gonzala Jiménez  
27/03 M.ª Dolores Pizarro  
28/03 Dorotea Olmos  
30/03 Fernanda Jurado

#### Abril

05/04 Vicenta Valladolid  
09/04 Benito López  
10/04 Emérita Plaza  
13/04 Francisco Jericó  
13/04 Concepción Torres  
15/04 Luis Arranz  
17/04 Ascensión Redondo  
18/04 Resurrección Olmos  
19/04 Julián Sánchez  
21/04 Josefina Poves  
23/04 Sagrario Gallego  
26/04 M.ª Luisa Martínez  
26/04 Julián Gabaldón  
26/04 M.ª Rosa Ruiz  
28/04 Digna Marcote  
30/04 Catalina Bernal

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Recuerdos de Torrenueva, por Felipa Ballesteros

Felipa Ballesteros nos transporta a su querida Torrenueva, un pequeño pueblo agrícola en la comarca de Campo de Montiel, Ciudad Real. Felipa vivió allí hasta poco después del nacimiento de sus hijos, y sus recuerdos están llenos de encanto. Felipa nos cuenta que en Torrenueva eran muy típicas las casas de labor, donde los vecinos solían tener mulas u ovejas e incluso elaboraban quesos. Con mucho cariño, recuerda las novenas dedicadas a Nuestra Señora de la Cabeza, patrona de la localidad. Esta festividad se celebra cada 8 de septiembre, cuando la imagen de la Virgen es trasladada desde su ermita, a las afueras del pueblo, hasta la parroquia. En lo referente a la gastronomía, Felipa



Calle Real de Torrenueva engalanada para el Corpus.

nos recomienda no marcharnos de su tierra sin haber probado unas buenas gachas manchegas o unas chuletas de cordero. Torrenueva, con sus viñas y olivos, es un encantador pueblo que actualmente cuenta con unos 2.700 habitantes. El año clave para esta población fue 1440, cuando se le otorgó su Carta Puebla, un documento a través del cual el rey Carlos I confirmaba el privilegio fundacional del lugar.

**AYER Y HOY**

## Antes

Felicísima Canales nació el 18 de julio de 1934 en Santa Cruz del Retamar, Toledo. A los 12 años, se trasladó a Madrid con toda su familia. Fue allí, a los 15 años, donde conoció a su marido en un baile. Tras cinco años de noviazgo, se casaron y se mudaron a Tres Cantos. No tuvieron hijos y Felicísima y su esposo se dedicaron a viajar, disfrutando de una vida plena y llena de amor. Más tarde, se trasladaron a San Sebastián de los Reyes para cuidar de la madre de Felicísima. Tras quedar viuda y someterse a una operación de corazón, decidió mudarse a La Marina hace ya 10 años, donde es muy querida y apreciada por todos.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Beatriz Sosa



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Quisiera aprovechar este espacio para agradecerles profundamente la confianza que han depositado en nuestro centro. Gracias a todos los familiares, residentes y trabajadores que, día a día, hacen posible que alcancemos nuestros objetivos de mejora continua en el servicio que prestamos. En nombre de todo el centro, quiero expresar mi gratitud por las colaboraciones desinteresadas que hemos recibido durante la Navidad. Institutos, parroquias y familias han contribuido a generar espacios de encuentro a través de la música, creando momentos inolvidables para todos. El 4 de enero, tuvimos el honor de recibir la visita de los Reyes Magos y sus pajes reales. Gracias al Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes y a la dirección del centro comercial Alegra, nuestros residentes pudieron disfrutar de uno de los días más mágicos del año, llenos de ilusión y alegría. El Día de Reyes fue nuevamente una mañana muy especial. Agradecemos a todas las familias que participaron en la propuesta del centro, trayendo sus regalos para que pudieran ser entregados a los residentes. Este gesto hizo que la celebración fuera aún más significativa. Este 2025 ha llegado con la intención de mantener nuestras líneas de trabajo enfocadas en conseguir que nuestros mayores vivan como en su casa, haciendo del centro un espacio cálido, acogedor, seguro y familiar. Sin más, reciban un cordial saludo.

**COSAS DE CASA**

# Consejos para combatir la alergia estacional

Os dejamos algunos trucos prácticos para disfrutar de la primavera sin molestias.

Con la llegada de la primavera, nuestros paisajes se llenan de color y vida. Sin embargo, esta estación también trae consigo un desafío para quienes sufren de alergia estacional. Por eso, queremos ofrecer algunos consejos útiles para hacer frente a esta molesta condición. La alergia estacional se produce cuando el sistema inmunitario reacciona de manera exagerada a sustancias inofensivas, provocando síntomas similares a los de un resfriado: goteo nasal, picazón y enrojecimiento de los ojos, congestión, estornudos y presión en los senos paranasales. Aunque estos síntomas no suelen causar complicaciones graves, pueden ser muy incómodos para quienes los padecen. Para ayudar a nuestros residentes a sobrellevar esta época del año, aquí van algunos trucos prácticos:

1. Vinagre de manzana: Disuelve dos cucharadas en un poco de agua para aliviar las molestias respiratorias y el dolor de garganta. Repítelo tres veces al día.
2. Cambio de ropa: Al llegar a casa, cambia tu ropa para evitar dejar rastros de alérgenos.
3. Mantén cerradas las ventanas de tu hogar para disminuir la exposición al polen.
4. Gárgaras con agua salada: Pueden calmar el dolor de garganta.



La primavera puede ser un desafío para quienes tienen alergia.

5. Cítricos: Los alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos, ayudan a aliviar los síntomas de la alergia.

Esperamos que estos consejos sean de gran ayuda para todos. ¡Cuidémonos y disfrutemos de la primavera con salud y bienestar!

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Noelia Martín Onrubia, terapeuta ocupacional

**“Los sueños no se persiguen, se trabajan”.**

**Edad:** 29 años.

**En Amavir desde:** 2024.

**Lo mejor de Amavir:** Sus residentes.

**Virtud:** Paciente y tolerante.

**Defecto:** Me cuesta decir que no y en ocasiones me sobrecargo de responsabilidades.

**Aficiones:** Hacer senderismo, leer y juegos de mesa.

**Libro:** La bestia, de Carmen Mola.

**Grupo de música:** Marea.

**Comida favorita:** La sopa de cocido y la tortilla de patata de mis padres, aunque me encanta la comida en general.

**RECUERDOS**

## Sabiduría popular sobre el invierno

Queremos compartir algunos dichos populares sobre el invierno que nuestros residentes han recordado con cariño:

- A invierno lluvioso, verano caluroso.
- Cuando el invierno primavera, la primavera invierno.
- No creas en invierno claro ni en verano nublado.
- En invierno, noche sombría y el siguiente hermoso día.
- Ningún invierno es pasado, mientras abril no ha acabado.
- En invierno no hay tal amigo como una capa y una copa de vino.
- Cuando el grajo vuela bajo, hace un frío del carajo.
- Por primavera el pescado y en invierno el estofado.
- Invierno que mucho hiela, cosecha de fruta espera.
- Ande yo caliente, ríase la gente.
- Por San Blas verás las cigüeñas volar y si no las vieres, año de nieves.

# 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



Coincidiendo 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.



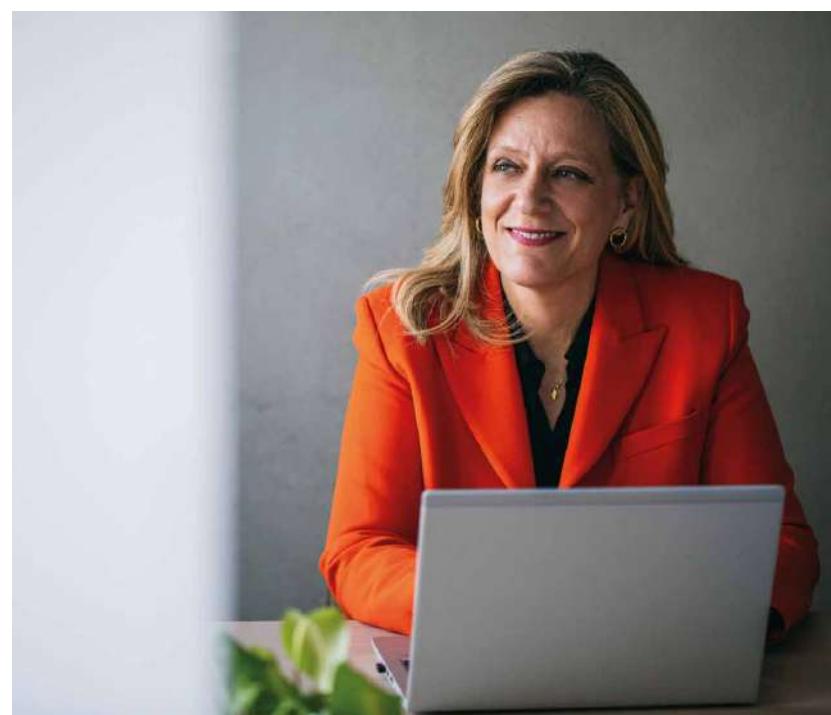
La jefe médica de Amavir, Sara González, ha participado como ponente en la jornada «Salud mental y supercentenarios», en la que se abordaron los desafíos emocionales y psicológicos de las personas mayores para identificar las claves para una longevidad saludable.



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.