

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**.



Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Un diciembre mágico en nuestro centro

Amavir Torrejón disfrutó de multitud de actividades navideñas para todas las edades.

Durante el pasado mes de diciembre, Amavir Torrejón ha sido escenario de una serie de actividades navideñas que han llenado de espíritu festivo y alegría cada rincón del centro. Estas iniciativas han incluido desde actuaciones de villancicos por parte de niños de diferentes edades hasta animadas fiestas donde residentes y visitantes han disfrutado de la música y el baile. El programa de actividades comenzó con la visita de varios coros infantiles que interpretaron villancicos tradicionales. Además, dos orquestas infantiles ofrecieron conciertos en vivo, en los que se pudieron escuchar instrumentos de cuerda, piano y diversos instrumentos de viento, unas actuaciones que además de deleitarnos a todos, fomentaron la interacción entre generaciones distintas. Por otro lado, las fiestas navideñas, también incluyeron sesiones de baile y canto, que fueron otro de los puntos destacados del mes. En ellas, los residentes participaron activamente, demostrando que la alegría y el espíritu festivo no tienen edad. Ya nos estamos preparando para seguir organizando muchas más actividades en tan buena compañía.



Residentes durante una salida.

Disfrutamos de una deliciosa comida por Navidad

Residentes, usuarios de centro de día y el personal del centro disfrutaron de una comida festiva.

El pasado 20 de diciembre, celebramos una entrañable comida de Navidad que reunió a residentes, usuarios de centro de día y personal de la residencia. Fue una jornada especial en la que todos compartimos momentos de alegría. La celebración comenzó con la entonación de algunos villancicos, unas melodías que cantaron todos los asistentes. El menú, cuidadosamente preparado para la ocasión, consistió en un consomé calentito de primero, seguido de unas deliciosas migas manchegas que fueron todo un éxito. Para finalizar, disfrutamos de un tronco navideño, del que no sobró ni un solo pedazo, acompañado de una sidra muy fresca para brindar por un próspero 2025. La mañana transcurrió de manera muy agradable y divertida, siendo ideal para dar comienzo a todas las actividades que realizamos por Navidad.



Residentes disfrutando de la comida navideña.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Fisioterapia**

Rehabilitación y mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales, prevención de rigideces articulares, reeducación de la marcha y manejo de ayudas técnicas., reducción de algias y rehabilitación de fracturas y daño neurológico.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje, psicomotricidad, rehabilitación., mantenimiento de AVD y asesoramiento en productos de ortopedia.

Psicología

Terapias tanto individuales como grupales, estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje y acompañamiento en duelo.

Trabajo social

Asesoramiento sobre servicios y trámites administrativos de la Comunidad de Madrid.

HOY COMEMOS**Tallarines con ternera****INGREDIENTES**

Tallarines, sal, orégano, aceite de oliva, pimienta, cebolla, puré de tomate, 2 dientes de ajo, zanahoria, carne de ternera troceada y parmesano rallado.

PREPARACIÓN

Primero, cortamos la carne en trocitos y la salpimentamos. Luego, en una cazuela con aceite, añadimos la verdura picada y la carne. A continuación, incorporamos el tomate y el orégano. Mientras tanto, cocemos la pasta en agua con sal, la escurrimos y la añadimos a la cazuela con la salsa. Finalmente, servimos los tallarines al ragú con parmesano rallado.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Marzo**

05/03 Salida cultural.
13/03 Bailes regionales.
26/03 Los cuadros de Picasso.

Abril

08/04 Salida cultural.
16/04 Receta especial: a comer torrijas.
21/04 Huevos de Pascua.

SERVICIOS**Peluquería**

Lunes a viernes de 08:30 a 13:30 h.

Podología

Cita previa a través de enfermería.

Eucaristía

Todos los lunes a las 11:00 h.

Rosario

Todos los martes a las 18:00 h.

CUMPLEAÑOS**Marzo**

02/03 Rosa Castillo
02/03 Salud García
02/03 Ana M.ª Puertas
02/03 Carmen Ruiz
03/03 Evarista Hernández
03/03 M.ª Amparo Ramos
04/03 Rosario Amador
04/03 José Arjonilla
04/03 Gloria Fernández
06/03 Concepción Martínez
06/03 M.ª Isabel Olivera
07/03 Jesús Fernández
09/03 Javier García
11/03 Aurea López
12/03 Juana Álvarez
12/03 Raquel Losa
13/03 Carlos Jiménez
15/03 Josefa Jiménez
19/03 Dolores Redondo
20/03 Francisco de Castro
20/03 Encarnación Sánchez
24/03 Teresa Moreno
25/03 Jaime Bello
26/03 Felisa Mateo
26/03 Eugenia Consuelo Ugarte
27/03 Juana Blázquez
28/03 Carmen Jiménez
29/03 Carmen Galán
29/03 Victoriano Julián García
29/03 Mercedes García
29/03 Encarnación Rojo
30/03 Elena Rojo

Abril

03/04 María Maroto
08/04 Dolores Pérez
08/04 Carmen Olvido Ruiz-Carriedo
09/04 Trinidad San Miguel
13/04 Isabel Jiménez
15/04 Sacramento Abad
16/04 Francisco Mimbrero
18/04 Genaro García
20/04 Dolores Gijón
21/04 Ana María Marín
21/04 M.ª Soledad Martínez
23/04 Martín Moreno
24/04 Fructuoso Martín
24/04 Amparo Izquierdo



SECRETOS DE MI TIERRA

El Madrid de los años 50

**Una imagen de la Puerta de Alcalá.**

Uno de nuestros residentes, que prefiere mantener el anonimato, nos habla con orgullo del Madrid de la década de los 50. Este residente, madrileño de nacimiento y castizo de corazón, nos transporta a una época llena de recuerdos entrañables. En aquellos años, vivía en un cuartel de la Guardia Civil, ya que su padre pertenecía al cuerpo. El cuartel se encontraba en la calle Áncora, cerca de la calle Guindalera, en una zona donde apenas transitaban coches. Nos cuenta que le encantaba jugar con sus amigos,

también hijos de guardias civiles que vivían en el cuartel. Aunque eran muchos, recuerda especialmente a Rafael Puga, Marisol y Maruja. Después de asistir a la escuela pública del barrio, se marchaban a casa a comer. Por las tardes, esperaba ansioso a que sus amigos bajaran a la calle para jugar. Entre los juegos que más disfrutaba destaca la peonza, jugar a la pelota, las chapas y la taba. Al caer la tarde, las madres les llamaban por la ventana para que regresaran. "Las tardes se hacían muy cortas", asegura.

AYER Y HOY**Antes****Después**

Leonor Sierra Madariaga nació en Santurdejo, La Rioja. A los 16 años, con la ilusión de encontrar nuevas oportunidades, se trasladó a Madrid. Allí, tras superar unas pruebas que la llenaron de nervios, comenzó a trabajar en Standard Eléctrica, una fábrica de equipos telefónicos. Leonor trabajó aquí hasta los 23 años, momento en el que se casó con José Antonio. Juntos, formaron una hermosa familia con cuatro hijos. Además, Leonor es abuela de cuatro nietos y bisabuela de una pequeña bisnieta, con otra bisnieta en camino.

CARTA DE LA DIRECTORA

Anabel Vecino



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Un año más, hemos tenido el placer de disfrutar juntos de las fiestas de Navidad y Año Nuevo. Aunque estos días festivos ya quedan atrás, en nuestro centro fueron especialmente intensos y llenos de alegría, con numerosas actividades culturales que nos permitieron compartir momentos inolvidables en familia. Atrás quedan los villancicos, la visita de Papá Noel y la llegada de Sus Majestades los Reyes Magos. Ahora, nos preparamos para una celebración muy especial: el 20º Aniversario de Amavir Torrejón. Los días previos ya los hemos vivido con gran intensidad y entusiasmo, ya que este aniversario es una oportunidad maravillosa para compartir y hacer balance de todo lo que hemos logrado juntos. Hemos preparado un calendario especial de actividades que esperamos sean de vuestro agrado. Con esta celebración, nos marcamos nuevos retos e ilusiones que deseamos compartir con todos vosotros. Por último, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a cada uno de los que nos acompañan día a día: trabajadores, residentes y familias. Gracias por vuestra ayuda, sugerencias y apoyo constante. Os animo a seguir colaborando con nosotros, ya que recibir a cada familia que se acerca en busca de orientación y poder ofrecerles soluciones adecuadas a sus necesidades es un reto apasionante para el equipo que tengo el honor de dirigir. La confianza es la clave de nuestro servicio. Con la transparencia como bandera, nos centramos en un gran proyecto de voluntariado familiar, comenzando una nueva etapa en la que todos somos necesarios. Porque cuidar de los demás es, en definitiva, cuidarse a uno mismo. Un fuerte abrazo.

COSAS DE CASA

Remedios naturales para el resfriado

Enseñamos algunas pautas sobre cómo prevenir y aliviar los síntomas del resfriado con ingredientes caseros.

En nuestra sección “Cosas de casa”, queremos compartir información útil y relevante para todos los residentes. Con la llegada del invierno, es común que aumenten los casos de resfriados. Por eso, hoy hablaremos sobre cómo prevenirllo y aliviártalo. El resfriado es una de las enfermedades respiratorias más comunes, especialmente en los meses fríos. Está causado por varios tipos de virus que se transmiten a través del aire o por contacto con superficies contaminadas. Aunque no existe un tratamiento específico para el resfriado, se pueden tomar medidas para aliviar los síntomas. Una opción es optar por remedios naturales, que pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, aliviar las vías respiratorias y calmar la irritación de la garganta. Es importante destacar que la producción excesiva de mucosidad es una respuesta del sis-



Las infusiones y la vitamina C, aliados contra el resfriado.

tema inmunológico a los virus del resfriado. Esta mucosidad tiene un propósito importante, ya que ayuda a combatir las infecciones y a limpiar las vías respiratorias. Sin embargo, también puede causar molestias y complicaciones como sinusitis, bronquitis y otitis. Para combatirlo, algunos de los remedios naturales más eficaces para los resfriados, que se pue-

den preparar fácilmente en casa utilizando ingredientes naturales y económicos son:

- Infusiones de plantas medicinales.
- Miel.
- Vitamina C.

Con estos remedios, es posible lograr una recuperación más rápida y mejorar la calidad de vida.

QUIÉN ES QUIÉN

Raquel López, fisioterapeuta

“Hazlo, y si te da miedo, hazlo con miedo”.

Edad: 38 años.

En Amavir desde: 2024.

Lo mejor de Amavir: Los compañeros y residentes.

Virtud: Perseverante.

Defecto: Algo cabezota.

Aficiones: Leer, escuchar música y ver series.

Libro: El clan del oso cavernario.

Película: El guardaespaldas.

Grupo de música: The cranberries, Florence & the machine.

Comida favorita: Las croquetas de mi madre.

**RECUERDOS**

La magia de los Reyes Magos

Cuando tenía tres años, solía tener sueños vívidos en los que veía a los Reyes Magos entrar a casa. Una Noche de Reyes, mi madre nos despertó y nos llevó al salón, murmurando: “Ya veréis quién ha llegado”. Al llegar, vimos a los Reyes Magos y el salón estaba lleno de juguetes. Yo no sabía si estaba despierta o soñando. Uno de los Reyes me cogió en brazos. Lo miré y pensé: “Estos ojos me resultan muy familiares”. Con el tiempo, supe que era mi padre, y me hizo más ilusión que si hubieran sido los propios Reyes de Oriente.

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.



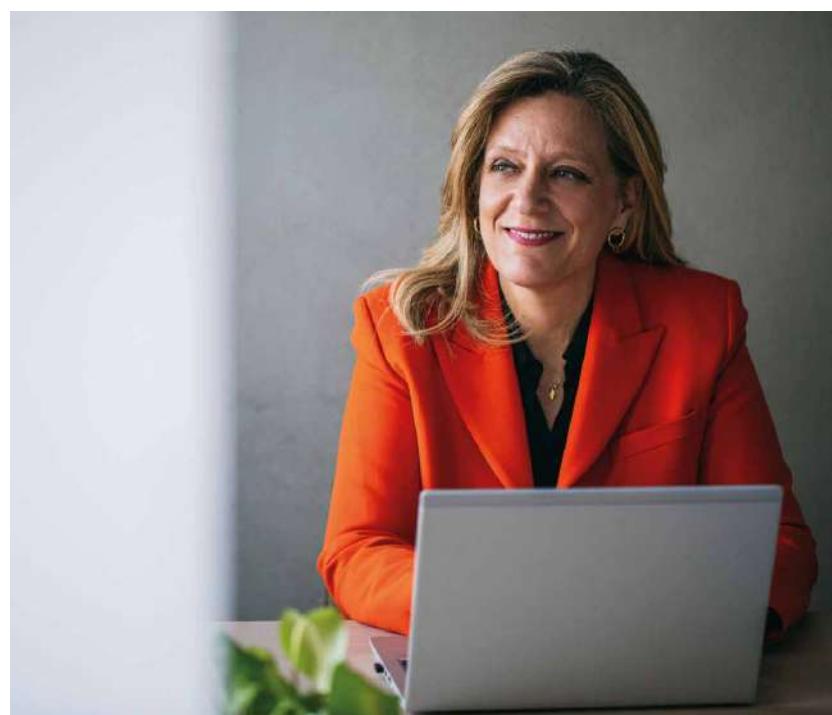
La jefe médica de Amavir, Sara González, ha participado como ponente en la jornada “Salud mental y supercentenarios”, en la que se abordaron los desafíos emocionales y psicológicos de las personas mayores para identificar las claves para una longevidad saludable.



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.