

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



## Todo listo para celebrar la Navidad



Las residencias de Amavir ultiman estos días los preparativos para vivir por todo lo alto estas fiestas tan entrañables.

Ante la proximidad de las fiestas navideñas, las residencias de Amavir están preparando ya un amplio programa de actividades para que las personas mayores puedan celebrar estos días en compañía de sus familiares. Los propios mayores han venido trabajando en los talleres de terapia ocupacional y animación en la elaboración de adornos navideños con los que engalanar las residencias. No faltarán los belenes y los árboles de Navidad y, por supuesto, los regalos de Papá Noel y los Reyes Magos, sin olvidarnos del Olentzero en las residencias de Navarra y del Caga Tió en Cataluña.

Se están ultimando también los menús especiales navideños, así como el programa de eventos, visitas de colegios y de grupos de voluntarios, concursos, conciertos de villancicos, excursiones a los centros de los municipios para ver las luces de navidad y la decoración y otras muchas cosas más. Como en años anteriores, tendremos también ocasión estas fechas de volver a mostrar nuestra solidaridad, por ejemplo, ayudando al programa “Ningún mayor sin regalos”, que lleva regalos de Navidad a las personas mayores que tienen que pasar estos días hospitalizadas, y celebrando mercadillos solidarios en las residencias en favor de distintas ONGs y fundaciones.

## Reafirmamos nuestro compromiso contra la violencia de género

Un año más, el 25 de noviembre todos los centros de Amavir se vuelcan con la celebración de numerosas actividades con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, reafirmando así nuestro compromiso con la eliminación de esta lacra social. Amavir forma parte del grupo “Empresas por una sociedad libre de violencia de género”, liderado por el Ministerio de Igualdad, y colabora con distintas administraciones y entidades sociales facilitando oportunidades laborales a mujeres víctimas.



# Barcelona acoge la VI Jornada del Comité de Bioética de Amavir

Se celebró en el salón de actos de la residencia Amavir Horta, con más de un centenar de asistentes.

El Comité de Bioética Asistencial de Amavir ha celebrado la sexta edición de sus Jornadas de Bioética en Barcelona, bajo el título “Nuevas miradas sobre el sentido de la vida: desafiando estigmas”. La cita reunió a destacadas voces del ámbito de la bioética, la filosofía y la gerontología para reflexionar sobre el valor del cuidado, la responsabilidad y la dignidad en una sociedad marcada por la fragilidad humana.

La jornada contó con la participación de Montserrat Esquerda, decana de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna-URL y presidenta de la Comisión de Deontología del Consejo de Colegios de Médicos de Cataluña;



Francesc Torralba, catedrático de la Universitat Ramon Llull y director de la Cátedra de Pensamiento Cristiano del Obispado de Urgell y de la Cátedra Ethos de Ética Aplicada; y Mónica Ramos Toro, doctora en Antropología Social y especialista en envejecimiento y género.

Con esta sexta edición, Amavir reafirma su compromiso con la reflexión ética y humanista en el ámbito de los cuidados, promoviendo espacios de pensamiento que ponen en el centro la dignidad, la responsabilidad y la atención a las personas en todas las etapas de la vida.



## Celebramos la III Jornada Amavir de Terapia Ocupacional

Centrada en los productos de apoyo y las ayudas para la autonomía personal.

Amavir celebró hace unas semanas su III Jornada de Terapia Ocupacional, un encuentro dirigido a profesionales del ámbito sociosanitario con el objetivo de actualizar conocimientos sobre productos de apoyo y recursos disponibles para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y dependientes.

El evento, desarrollado en colaboración con Sociosan y Rehagirona, y celebrado en la residencia Amavir Vicálvaro, contó con la participación de destacadas terapeutas ocupacionales como Ara Isabel Barradas, Silvia Checa y Guadalupe López, quienes compartieron su experiencia y conocimiento en materia de atención y rehabilitación.

**ACTUALIDAD**

# ¡Cómo nos gustan las manualidades!

**En los últimos meses, hemos estado haciendo distintos trabajos manuales para vender en el mercadillo solidario de Navidad.**

Los talleres de manualidades son una de las actividades que más suelen gustar entre los residentes y usuarios, pues nos permite trabajar, además de nuestras habilidades manuales, la creatividad y la imaginación. Con el mercadillo solidario por delante, nos hemos puesto manos a la obra para ofreceros los mejores regalos de Navidad. Por las mañanas, nos hemos juntado para recortar y coser los abalorios del árbol, mientras que, por las tardes, hacíamos punto y ganchillo para crear unas fantásticas bolsas. Han sido meses de trabajo, pero estamos muy orgullosas de los resultados, que esperamos que os gusten tanto como a nosotras, pues nos han quedado unos adornos navideños, unas libretas, unos maceteros y unas bolsas preciosas. Por ello, os invitamos a



Residentes haciendo punto para el Mercadillo Solidario.

pasaros por el centro durante nuestra Semana Solidaria, del 15 al 19 de diciembre, en la que se realizarán diferentes actividades, entre ellas, el mercadillo navideño.

# Encuentro con los estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Alcalá de Henares

**Durante el mes de octubre visitamos la facultad de este prestigioso centro de estudios.**

Llevamos ya varios años acudiendo con diferentes residentes y tenemos que decir que es una actividad que les encanta. Acudimos a la facultad de Fisioterapia con los alumnos de 2º, donde dentro de una de sus asignaturas estudian el desarrollo de la marcha en las personas mayores. En una primera visita, dividen a los residentes con diferentes grupos de alumnos. A cada uno le realizan una valoración de fisioterapia y establecen unos objetivos. En la segunda visita, plantean a cada uno de ellos un tratamiento de ejercicios fáciles que pueden realizar de forma autónoma en el centro.



Valoración de residentes en la UAH.

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

Círculo de rehabilitación, electroterapia, movilizaciones asistidas, gerontogimnasia, asesoramiento en productos de apoyo, etc.

**Terapia ocupacional**

Intervención en actividades de la vida diaria, estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, psicomotricidad, asesoramiento en productos de apoyo, etc.

**Animación sociocultural**

Fiesta de cumpleaños del mes, bingo, ludoterapia, etc.

**Psicología**

Valoración, asesoramiento e intervención con usuarios y familiares, etc.

**Trabajo social**

Asesoramiento en recursos y ayudas sociales

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Diciembre**

Del 15 al 19, Mercadillo Solidario.  
Actuaciones navideñas con colegios, centros de día, etc.  
Salida al Belén Monumental de Alcalá.  
Taller de laborterapia navideña.  
Salida a tomar churros con chocolate.  
Fiesta de cumpleaños del mes.  
¡Nos tomamos las uvas!

**Enero**

Entrega de regalos de los Reyes Magos.  
“Apadrina un abuelo” con el Colegio Hemingway.  
Charla sobre la Unión Europea.  
Celebración de cumpleaños del mes.

**Febrero**

Taller de manualidades de San Valentín con el Colegio Hemingway.  
Salida al Mercadillo de Alcalá.  
Fiesta de Carnaval.  
Video fórum por el Día Mundial del Cine.  
Celebración de cumpleaños del mes.

**SERVICIOS****Peluquería**

Lunes, miércoles y viernes: 10:00 a 14:00 h. y 15:00 a 19:00 h.

**Podología**

A petición de cita previa en Enfermería.

**HOY COMEMOS** Begoña Mansilla**Tarta de queso La Viña****INGREDIENTES**

570 gramos de queso crema, 4 huevos, 230 gramos de azúcar, 10 gramos de harina, 285 ml. de nata.

**PREPARACIÓN**

Precalentamos el horno a 200 grados, ponemos en un bol el queso y los huevos de uno en uno. Añadimos el azúcar, la harina y de nuevo integramos con unas varillas. Finalmente, añadimos la nata. Forramos un molde con papel vegetal humedecido y vertemos la mezcla. Horneamos a 200 grados durante 40 minutos, retiramos la tarta de queso del horno, la dejamos atemperar para que adquiera la textura adecuada y la servimos.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

01/12 Teodoro Mozas  
03/12 Casiano Contreras  
04/12 M.ª Antonia Moreno-Arrones  
04/12 Teresa Vizuete  
06/12 Ángeles Hernández  
07/12 María Nagel  
07/12 Ana Josefa Serrano  
10/12 M.ª Pilar Rodríguez  
14/12 María González  
19/12 Basilia Calonge  
19/12 Alejandro Ferrant  
19/12 Fidela Mazoteras  
19/12 Antonio Ramos  
20/12 Isabel Clavero  
22/12 Tomás García  
23/12 Rosario Girón  
23/12 Victoriano Toledano  
24/12 Salud Toribio  
28/12 Agustín Romero  
29/12 Rosa Rojano  
30/12 Jesús Pardo

**Enero**

01/01 Rosa Salinero  
03/01 Concepción Fernández  
04/01 Mirtha Hidalgo  
07/01 Miraída Lanz  
09/01 Aurora Pérez  
10/01 Mariano Baeza  
10/01 Carmen Fernández  
13/01 Pilar Pérez  
16/01 Teresa Escudero  
16/01 Antonio Martínez  
17/01 Isabel Presa  
17/01 Trinidad Sánchez  
21/01 Antonio Serrano  
26/01 Dolores Pérez  
30/01 Alberta Carbonell  
30/01 Felicidad Márquez  
31/01 Montserrat Garriga

**Febrero**

01/02 Abel Gomes  
01/02 Evelia Ladrón  
01/02 Manuela Luque  
01/02 Covadonga Toril  
02/02 Víctor Aguilar  
03/02 Rosa Varea  
05/02 José Fernández  
05/02 Felipa Martínez  
09/02 Dionisia López  
12/02 Socorro Alcolea  
18/02 Consuelo Manzanedo  
19/02 Felipe Luengo  
20/02 Pilar Alonso  
20/02 Francisca Naranjo  
21/02 Gloria Rivillo  
22/02 Dolores Moreno  
23/02 Isidora Vidal  
27/02 Ulpiano Cillero

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# De Alcalá de Henares a Torrelaguna

Hoy en día, Miguela, de 88 años, nos habla sobre su tierra, siendo ésta no sólo un lugar, sino todos aquellos por los que ha ido desplazándose a lo largo de su vida y en los que ha ido creando recuerdos y vivencias hasta el día de hoy. Nacida en Alcalá de Henares en un momento muy convulso de septiembre de 1937, vivió con sus padres y sus dos hermanos, con los que jugaba a corretear cerca de la carretera en una ciudad que entonces no era Patrimonio de la Humanidad, bajo la atenta mirada de sus múltiples edificios centenarios llenos de historia. Siendo niños, se trasladaron a varias localidades destacando Hontoba, cuya iglesia de San Pedro es una de las más antiguas de la Alcarria, y a Torrelaguna, donde el conjunto urbano fue declarado en 1974 Monumento Histórico Artístico Nacional. Tras aproximadamente 40 años conviviendo con un impresionante patrimonio medieval y renacentista, Miguela volvió



Plazas de Alcalá de Henares y Torrelaguna.

a Alcalá. Bajo la mirada de las cigüeñas desde lo alto de sus campanarios, Miguela formó su familia con su marido y sus 5 hijos.

**AYER Y HOY**

## Antes

Felipa Martínez Oviedo nació el 5 de febrero de 1938 en Madrid y tiene 87 años. De carácter sociable, está muy contenta con los trabajadores y amistades que tiene en el centro. Le gusta mucho la gente, siendo muy querida por sus vecinos y amigos de su barrio Puerta de Hierro. Cuando echa la vista atrás, solo tiene buenos recuerdos de su infancia y juventud. Son sus hijos, nietos, biznietos y hermanos los que le dan fuerza para seguir adelante, siendo su familia de lo que más orgullosa se siente.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Sandra Guerrero Yáñez



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

A punto de adentrarnos en uno de los meses que trae consigo una agenda llena de actos, eventos, comidas, reuniones, compras, etc., quiero detenerme en una de esas fechas del calendario que suele pasar desapercibida: el Día Internacional de la Solidaridad, que el 20 de diciembre cumplirá su segunda década, tras la resolución adoptada por la Asamblea General de Naciones Unidas, y que tiene por objeto promover la solidaridad como un valor fundamental y universal. Esta conmemoración nos recuerda que con pequeños gestos podemos construir una sociedad más justa y empática. Y este año, Amavir Alcalá quiere aportar su granito de arena celebrando la I Semana de la Solidaridad. Para que este bonito proyecto salga a la luz, un grupo de usuarios, capitaneados por las terapeutas del centro, lleva meses trabajando en ello. Pronto os daremos a conocer todos los detalles, pero desde ya os animo a participar. Y para los que no nos podáis acompañar, recordaros que la solidaridad va más allá del simple hecho de dar. A través de gestos sencillos como ayudar a un compañero, ofrecer un tiempo de escucha de calidad a alguien que lo necesite o colaborar en causas sociales, podemos hacer sentir bien a alguien. Todos tenemos algo que ofrecer: tiempo, recursos y apoyo emocional. Termino con una bonita reflexión que escribió el escritor y periodista uruguayo Eduardo Galeano: "Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo". ¿Participamos en ese cambio?

**COSAS DE CASA**

# Beneficios de las salidas del centro

**Las salidas y excursiones son una de las actividades qué más éxito tienen entre nuestros residentes y usuarios.**

Desde nuestra casa, realizamos diversas actividades con nuestros residentes y usuarios de centro de día, desde terapias hasta celebraciones de cumpleaños. Así pues, en el programa de ocio solemos incluir también todos los meses una salida del centro. En nuestra larga trayectoria hemos visitado múltiples lugares: exposiciones, parques, belenes, bares, mercadillos, colegios... Todas ellas con éxito entre los residentes y usuarios. Sin embargo, este éxito no es casual, pues dichas salidas no constituyen únicamente un elemento lúdico, sino también una herramienta favorable para ellos. Entre sus múltiples beneficios, podemos encontrar: el fomento de la orientación a la realidad, su inclusión en la comunidad, potenciar las relaciones sociales e interpersonales, el entrenamiento del manejo del dinero, mejorar la orientación espacio – temporal e incluso, la que encontramos más enriquecedora de todas, mejorar su estado anímico. Una simple salida a tomar un refresco o un paseo por el parque



Salida al Mercado Cervantino.

pueden parecer actividades nimias del día de cualquier persona. Sin embargo, su importancia entre nuestros residentes va más allá y en muchas ocasiones mejoran estado de ánimo o su capacidad de relacionarse, viéndose cada cual envuelto en una comunidad de iguales, realizando actividades en conjunto y compartiendo experiencias en su ciudad.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## María Amor Santos, familiar

**Siempre dispuesta a ayudar a los demás.**

**Edad:** 76 años.

**En Amavir desde:** 2025.

**Lo mejor de Amavir:** La excelente disposición y prontitud en atender las necesidades del usuario con cariño, y siempre te escuchan.

**Virtud:** La empatía.

**Defecto:** Me dicen que hablo muy alto.

**Aficiones:** Leer, bailar y cantar.

**Libro:** Los cipreses creen en Dios, de José María Gironella.

**Película:** La misión, interpretada por Robert de Niro.

**Grupo de música:** Dúo dinámico.

**Comida favorita:** Los canelones.

**RECUERDOS**

## Las recetas navideñas de entonces

En estas fechas que llegan, los residentes de Duero nos han contado qué hacían para comer en su Navidad. Algunos nos relatan que, en su casa, era muy típico hacer besugo al horno; otros, en cambio, eran más de cordero asado. Algunos residentes recuerdan cómo comían todos alrededor de un gran perol de gachas con sus rebanadas de pan. Eso sí, lo que no podía faltar en ningún hogar eran las castañas asadas, y en algunas casas las puches, que, según nos explican, son parecidas a las gachas pero en dulce. A todos los residentes se les hace la boca agua recordando tales delicias de su época.

## Abre sus puertas Amavir Albacete, la residencia número 48 de la compañía

El pasado 29 de octubre abrió sus puertas la residencia Amavir Albacete, de 181 plazas. Con esta nueva apertura, la compañía suma ya en Castilla-La Mancha siete residencias. A nivel nacional, el grupo gestiona un total de 48 centros residenciales y 41 centros de día en 8 comunidades autónomas (Madrid, Cataluña, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Navarra, Murcia, Canarias y Andalucía), con más de 8.000 plazas entre residenciales y de centro de día, y una plantilla de 5.000 trabajadores, siendo así uno de los operadores líderes del sector a nivel nacional. Amavir forma parte del grupo internacional Maisons de Famille, que opera en Francia, Alemania, Italia y España.



## Amavir, distinguida en los Premios Supercuidadores

Nuestros compañeros de Amavir Santa Cruz (Tenerife) han sido distinguidos con el primer accésit en los Premios Supercuidadores 2025, por su proyecto «Cuidar con propósito: integración, sostenibilidad y bienestar para una sociedad más justa». Amavir Santa Cruz optaba a estos premios con el propósito de visibilizar su modelo integral de cuidado centrado en las personas, la sostenibilidad y la ética. En su candidatura, se presentaba una estrategia transversal de Responsabilidad Social Corporativa, cuyo punto fuerte es el ser el primer centro sociosanitario a nivel nacional en convertirse en centro especial de empleo.



## Tres residentes y una profesional de Amavir, galardonadas en los Premios «Adopta un Abuelo»

Las residentes Toñi Alcázar (90 años), Alejandra Gómez (88) y Teresa Venegas (102) y la animadora sociocultural Marta Maceira, todas ellas de Amavir Coslada (Madrid), fueron premiadas en la cuarta edición de los premios de la ONG «Adopta un abuelo», por su colaboración con esta entidad, cuyo objetivo es unir generaciones en torno al voluntariado.



## Residencias de Amavir fomentan el ejercicio físico con competiciones deportivas

Amavir Alcorcón (Madrid) ha celebrado la quinta edición de su «Milla de Oro», que consiste en varias competiciones de carreras alrededor de la residencia en las que participan residentes, trabajadores y familiares en varias categorías. Por otro lado, Amavir Tejina (Tenerife) ha celebrado la primera edición de su «Prueba atlética intergeneracional» en colaboración con el IES Antonio González.



# La patronal AESTE presenta un estudio sobre las personas centenarias que viven en residencias

Destaca que el 41 % de ellas están cognitivamente bien o tienen un deterioro cognitivo leve.

La Asociación de Empresas de Servicios para la Dependencia (AESTE), a la que pertenece Amavir, ha presentado el informe “100 años de vida, 100 años de legado”, para el que se ha contado con la información de 1.146 personas centenarias que viven en las residencias asociadas, 116 de ellas en los centros Amavir.

Es una evidencia que cada vez hay más centenarios en nuestro país. Según el INE, en 2024 había 16.902 y hoy se estima que son unas 19.190, lo que supone un aumento del 76 % en la última década.

El estudio destaca que el 41 % de ellas están cognitivamente bien o tienen un deterioro cognitivo leve, lo que contradice la idea extendida de que llegar a los 100 años implica una pér-

dida severa de capacidades. Esto demuestra que “los cuidados continuados en residencias contribuyen a que estas personas centenarias estén bien cuidadas, se sigan manteniendo activas, relacionadas socialmente y con actividad física”. Un 86,3 % son mujeres y, en términos de autonomía, un 33,16 % tiene dependencia total, pero un 9,43 % conserva independencia completa. El estudio también refleja una diversidad de perfiles: el 20,2 % carece de estudios formales, el 58,37 % tiene estudios básicos y el 10,19 % estudios superiores. En cuanto a la participación en actividades, el 37,5 % se involucra en talleres, el 31,4 % en terapia ocupacional y el 31,5 % en fisioterapia. “Son cifras altas para este rango de edad y demuestran que las actividades son un eje fundamental incluso para las personas mayores de 100 años”.



**Volvemos a colaborar con el programa “El Hormiguero”**

Desde hace años, este programa de Antena 3, presentado por Pablo Motos, trata de ofrecer una imagen positiva de las personas mayores, para lo que suele pedir colaboración a nuestras residencias. En este caso, varios residentes de Amavir fueron invitados a poder “hablar” con sus “yo” del pasado, a través de la recreación de fotos antiguas suyas mediante inteligencia artificial.

## El presidente del Cabildo de Lanzarote visita la residencia Amavir Haría

El presidente del Cabildo de Lanzarote, Oswaldo Betancort, acompañado por el consejero de Bienes-  
tar Social del Cabildo, Marci Acuña, acudieron al centro para conocer el programa de cuidado de la salud mental y desarrollo emocional con apoyo animal, a través de intervenciones asistidas con perros.

## Entrevista a nuestra residente Amparo Soto, que dio voz a Dorothy de “Las chicas de oro”

Se acaba de cumplir el 40 aniversario del estreno de la mítica serie de televisión “Las chicas de oro”. Por este motivo, el telediario de TVE se desplazó hasta nuestra residencia Amavir Alcalá para entrevistar a Amparo Soto, actriz de doblaje, que vive en este centro y que fue la que prestó su voz a Dorothy, una de las protagonistas de la serie.

## Mucho cuidado con las estafas por teléfono móvil

La Policía Nacional vuelve a insistir a las personas mayores que tengan mucha precaución ante los intentos de estafas a los que pueden verse expuestas a través de los teléfonos móviles, desgraciadamente cada vez más frecuentes. No se deben compartir datos personales ni facilitar los números de la tarjeta o de la cuenta bancaria.



## Participamos en una jornada de Cruz Roja sobre cualificación profesional

El Departamento de Recursos Humanos de Amavir ha participado en la jornada “El desafío de cualificar el sector sociosanitario”, organizada por Cruz Roja. En ella se abordaron cuestiones como la necesidad de mejorar la cualificación profesional, fomentar la empatía y el trabajo en equipo, y avanzar hacia modelos de atención más humanizados.

## Encuestas de satisfacción a usuarios y familiares

Estas semanas se están cumplimentando las encuestas de satisfacción a las personas mayores usuarias de las residencias y centros de día de Amavir y sus familiares. Estas encuestas son muy importantes para conocer la opinión acerca de los servicios que prestamos en los centros y detectar áreas de mejora. Animamos a todos a la máxima participación.