

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.



Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

20.º aniversario

Cumplimos 20 años y lo celebramos con familiares y residentes en un día muy especial.

El pasado sábado 18 de octubre celebramos con gran alegría nuestro 20.º aniversario, conmemorado con la tradicional Milla de Oro. Fue una jornada llena de emoción y compañerismo, en la que participaron niños, familias, residentes y trabajadores. El buen tiempo nos acompañó desde primera hora, permitiendo que todo se desarrollara con ilusión y sin contratiempos. La mañana comenzó con la entrega de dorsales y bolsas del corredor, y las carreras se sucedieron a lo largo del día, empezando por los más pequeños, seguidos por familiares, trabajadores y, muy especialmente, nuestros residentes, que también recorrieron su propia milla con ayuda técnica y el apoyo de sus familias y el personal del centro. Contamos con la colaboración de la Policía, que garantizó la seguridad cortando las calles cercanas. Uno de los momentos más emotivos fue la entrega de trofeos, elaborados con materiales reciclados por los propios residentes. La celebración continuó con una clase de zumba a cargo de SkyGym, que llenó el ambiente de energía y alegría. Música, pinta caras y muchas sonrisas



Residentes, familiares y trabajadores juntos celebrando la V Milla.

amenizaron un día inolvidable. Y, como broche de oro, en el patio del centro —bellamente decorado con banderines hechos a mano por nuestros residentes y coloridas flores de globos— nos esperaba un exquisito aperitivo, pensado para satisfacer hasta los paladares más exigentes. Nuestro equipo de cocina se lució, ofreciendo una variedad de delicias que fueron el cierre perfecto para una jornada que quedará grabada en nuestra memoria.

¡Activa tu vida!

Nuevo taller dedicado a cuidar a las familias de Amavir Alcorcón.

Uno de los principales objetivos de nuestra residencia es cuidar de los residentes y también de sus familias, fundamentales en el bienestar emocional y cotidiano de las personas mayores. Reconociendo su dedicación y esfuerzo diario, surge el taller Activa tu vida, creado junto a las propias familias. Este taller, con dos sesiones mensuales, busca cuidar a quienes cuidan, fomentar el autocuidado y crear una red de apoyo entre familiares. Con ello, reforzamos la idea de que la residencia sea un verdadero hogar, donde cuidamos tanto a los residentes como a sus seres queridos. Si estás interesado/a en participar ponte en contacto con trabajo social, ya que estamos encantados de que el grupo siga creciendo.



Familiares que participan en el taller durante una de las sesiones.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Animación sociocultural**

Intervención con la música, ludoterapia, ocio y tiempo libre, ergoterapia, atención centrada en la persona, eventos extraordinarios y cumpleaños.

Fisioterapia

Programas de mantenimiento, encamados, caídas, patologías crónica, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, transferencias y apoyos, agudas, gerontogimnasia, deambulación y baile terapéutico.

Psicología

Gimnasia mental, estimulación cognitiva, mantenimiento cognitivo, unidad de convivencia, manejo de conducta, intervención individual, relajación, laborterapia, teatro de títeres y como en casa.

Terapia ocupacional

Rehabilitación funcional y cognitiva, aromaterapia, gerontogimnasia, gimnasia de manos, AVD's, logoterapia, repostería, estimulación cognitiva.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Diciembre**

Cumpleaños.
Visita a un belén.
Salida al centro de Madrid.
Actuación y taller repostería.

Enero

Cumpleaños.
Salida cultural.
Actuación.
Taller roscón.
Visita de los Reyes Magos.

Febrero

Cumpleaños.
Salida cultural.
Actuación.
Taller de repostería.

SERVICIOS**Cafetería**

De 10:00 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:30 h. de martes a domingo.

Peluquería

Martes a viernes de 09:00 a 16:00 h.

Podología

Dos días al mes.

HOY COMEMOS Ángela Valle**Rosquillas****INGREDIENTES**

Huevo, azúcar, harina, levadura en polvo, zumo de naranja y rascadura de limón.

PREPARACIÓN

De medida utilizamos la cascara de un huevo. Si se hace con media cascara es el doble de cantidad. En un bol se pone una de aceite, una de leche o zumo de naranja a elección, rascadura de limón, 1 sobre de levadura en polvo, un huevo, una de azúcar, se mezcla todo y se añade la harina hasta formar la masa. Despues se hacen bolas y a cada bola el agujero. Si se quiere decorar se pueden hacer cortes con tijera en el borde de la rosquilla, se frién y se pasan por azúcar y canela. ¡A disfrutar!

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

05/12 José Gómez
05/12 Purificación Iradier
07/12 Concepción Arevalillo
07/12 Concepción Moreno
09/12 Mario Palacios
18/12 Josefa Astillero
19/12 Margarita Lugaro
21/12 M.ª Concepción Rodríguez
22/12 Rufina de la Llave
23/12 Manuel Toloba
25/12 Pilar Guerrero
26/12 José Antonio Burgos
27/12 Luisa Macías
27/12 Francisca Olmedo
28/12 Rosa Cuesta
28/12 María Silva
31/12 Carmen Díaz
31/12 Valeriana Molina

Enero

02/01 Ramona Bayón
02/01 Florentina Fernández
04/01 Benita Álvarez
05/01 Rosa Fleita
05/01 Juan Miguel Serna
06/01 Ana Olivares
09/01 Soledad Sanz
10/01 Dolores Cañas
10/01 Petra García
12/01 Benita Sánchez
13/01 Josefa Herranz
13/01 María Rodríguez
18/01 Pedro Izquierdo
19/01 Luis Núñez
20/01 Carmen Bobillo
21/01 Rodelinda Julián
23/01 María Fernández
23/01 Rosa Prieto
24/01 José Ruiz
25/01 Paula Aceituno
25/01 Marina Cáceres
29/01 José Esteban
31/01 Ana Barrionuevo

Febrero

02/02 Guadalupe Jabón
03/02 Antonia Martos
04/02 Emilio Alonso
05/02 M.ª Soledad Fernández
05/02 Antonia Llanos
07/02 Custodia Calvillo
09/02 José Luis Valle
10/02 M.ª Aurora García
10/02 Pedro Merinero
14/02 María Hortensia González
15/02 Eulalia Abanades
16/02 José Casillas
16/02 Jesús Vallecillo
22/02 María Tránsito López
22/02 María Sedano
24/02 María Jiménez
25/02 Tomasa Gómez
26/02 Fulgencio González
28/02 Elena de José
28/02 Teófilo Ortiz

SECRETOS DE MI TIERRA

Berlanga de Duero

Berlanga de Duero es el pueblo de nuestro animador. Se encuentra en la provincia de Soria y ha sido nombrado en 2025 uno de los pueblos más bonitos de España, un reconocimiento que impulsa su turismo y conservación. Su imponente castillo, situado sobre un cerro, destaca por sus dobles murallas y su imponente Torre del Homenaje, que ofrece vistas únicas del paisaje y del río Escalote. En el centro del pueblo, la Colegiata de Santa María del Mercado, joya renacentista con bóvedas estrelladas y un retablo barroco, alberga también una valiosa talla románico-gótica de la Virgen del Mercado. La histórica Puerta de Aguilera, con su arco ojival y escudos, conserva el



El castillo de Berlanga.

paso medieval que protegía la villa. La Plaza Mayor, con sus soportales y cercana al Palacio de los Marqueses, es el punto de encuentro donde se celebran mercados y eventos culturales. Este nombramiento destaca el valor patrimonial y cultural de Berlanga, reforzando el orgullo local y su futuro como destino turístico de calidad.

AYER Y HOY

Antes

Ángela nació en 1938 en Montiel, siendo la mayor de 6 hermanos. Desde pequeña ayudó en el cortijo donde trabajaba su padre y cuidó de sus hermanos. Conoció a su marido a los 13 años, comenzaron su relación a los 18 y se casaron a los 24. Confeccionaba ropa mientras su marido prosperaba en Mallorca. Juntos construyeron su casa y montaron una carnicería en el pueblo. Tuvieron 3 hijas. Vivió un tiempo en Zaragoza y desde hace unos años reside en Alcorcón. Desde marzo asiste al centro de día, y contagia alegría y vitalidad.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Inmaculada Gallego Muñoz



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Solo tengo palabras de agradecimiento a todos los que con vuestra presencia, esfuerzo y trabajo nos habéis ayudado a festejar el 20.º aniversario de Amavir Alcorcón. Comenzamos el día con la entrega de dorsales para la participación en las distintas modalidades de carrera: niños de diferentes edades, residentes con sillas de ruedas, con andadores, familiares y trabajadores. Las carreras han consistido en realizar una vuelta completa alrededor del centro. No quiero dejar de nombrar a la concejalía de Deportes del Ayuntamiento y, por supuesto, a la Policía Municipal de Alcorcón, quienes nos han puesto a disposición todos los medios a su alcance para hacer posible la celebración de nuestra deseada Carrera de la V Milla de Oro. Todos los trofeos entregados a los ganadores han sido elaborados por nuestros residentes utilizando materiales reciclados como botes de espesante, latas de bebidas, maderas reutilizadas y pintura, apoyándonos en el proyecto junto con Ecoembes: "Terceros en edad, primeros en reciclar". Acercaos así a nuestros mayores conceptos como reciclaje y circularidad, haciéndoles partícipes del cuidado del medio ambiente. Con estas actividades todos hemos sido más conscientes de que reciclando evitamos que se conviertan en residuos, y los transformamos en otros objetos completamente nuevos. ¡Os espero el año que viene! Os doy tiempo para pensar qué tipo de materiales reciclaremos para la creación de los próximos trofeos.

COSAS DE CASA

Nuestro taller de laborterapia

Conoce nuestro taller de punto, donde tejen desde figuras para el belén, hasta bufandas.

Desde hace más de 3 años en la residencia tenemos un taller de laborterapia, creando un espacio donde la creatividad y la calma se encuentran. Los viernes por la mañana, los residentes, junto con familiares que también acuden al taller para aportar su granito de arena, y la psicóloga del centro al mando, tejen, comparten historias y risas, descubren los beneficios terapéuticos de mantener las manos en movimiento. La actividad fomenta la atención, la memoria, la concentración, las relaciones sociales y el bienestar emocional. En el taller tejen bufandas, cuadrados para mantas, etc., que se donan a la ONG La Iaia (Asociación de Labores Solidarias), la cual manda todo lo recogido a diferentes lugares donde se necesita. También se



Nuestras residentes en el taller de laborterapia.

tejen elementos decorativos para el centro. El año pasado se elaboró nuestro belén, que ganó el segundo premio, y este año se están tejiendo cuadrados con los que se creará un árbol de navidad.

QUIÉN ES QUIÉN

Diana Ruiz, auxiliar

“Soy tenaz, constante y me gustan las cosas bien hechas”.

Edad: 54 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Los abuelitos.

Virtud: Cariñosa.

Defecto: Cabezota.

Aficiones: Viajar, hacer rutas de senderismo.

Libro: Todos mis futuros son contigo, de Marwan.

Película: Forrest Gump.

Grupo de música: Lola Young / Los secretos.

Comida favorita: Arroz con bogavante.

**RECUERDOS**

La castañera

Hoy recordamos con especial cariño a la figura de la castañera. Dolores Ojeda evoca su infancia en Madrid, cuando en las esquinas aparecía una castañera rodeada de humo y olor a invierno. Por una peseta compraba un cucurcho de papel con 4 o 5 castañas calientes, que no solo saciaban su apetito, sino que también le calentaban las manos durante los fríos días de diciembre. Aquellas mujeres, casi siempre mayores, formaban parte del paisaje urbano y del alma de la ciudad. Con su presencia sencilla y cercana, dejaron un recuerdo entrañable y cálido que aún perdura en la memoria.

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.