

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**

La Navidad en las residencias de mayores, un tiempo de unión y alegría

Celebramos estas fechas juntos, con actividades para los residentes, su familias y los trabajadores.

La Navidad es una de las épocas más esperadas y especiales del año, y en las residencias de personas mayores su celebración cobra un significado aún más profundo. Esta temporada no solo representa un momento de festividad, sino también una oportunidad para reforzar los lazos entre los residentes, el personal y las familias. La importancia de disfrutar de los pequeños momentos y compartirlos como una verdadera familia se convierte en un aspecto fundamental en estas fechas. La Navidad en las residencias de mayores es un recordatorio de que la colaboración y la solidaridad son claves para crear un entorno cálido y acogedor. En este sentido, desde el equipo de Amavir Arganzuela, se están preparando una serie de actividades y actuaciones para que todos los residentes, familiares y equipo puedan disfrutar de una experiencia única y llena de emoción. Estas actividades no solo buscan entretenir, sino también fomentar la participación de los residentes, creando recuerdos y momentos de alegría que quedarán en sus corazones durante todo el año. Desde talleres creativos hasta conciertos, pasando por concursos de villancicos, el objetivo es que cada residente se sienta involucrado



Montando el árbol.

y parte de la gran familia que se forma dentro de la residencia. Y es que, más allá de la decoración y los regalos, lo verdaderamente importante en estas fiestas es la unión y el sentimiento de pertenencia.

Entre focos y aplausos: así vivimos Las Tardes de Telemadrid

Una salida diferente en la que vivimos en directo un programa de televisión, rompimos la rutina y disfrutamos como público invitado.

El pasado 14 de octubre disfrutamos una experiencia muy especial y diferente: fuimos invitados como público al programa “Las Tardes de Telemadrid”. Para muchos de nosotros era la primera vez en un plató de televisión y la ilusión se notaba desde que subimos al autobús. Al llegar, el equipo del programa nos recibió con mucha cercanía y nos explicaron cómo se desarrollaba la grabación. Pudimos ver de cerca a los presentadores, las cámaras, el movimiento entre bambalinas y todo lo que normalmente no se ve desde casa. Durante la emisión, aplaudimos, reímos y participamos del ambiente animado del directo. La salida se convirtió en un plan distinto que rom-



Nuestros residentes, como público, durante el programa.

pió la rutina y nos permitió compartir una tarde divertida, llena de anécdotas que seguimos comentando en el centro. Sin duda, una experiencia para recordar y, ojalá, repetir.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Lunes**

11:00 h. Estimulación cognitiva. 15:30 h. Movilizaciones. 18:00 h. Ludoterapia.

Martes

11:00 h. Ocio y gerontogimnasia. 12:00 h. Tertulia literaria. 17:00 h. Cine.

Miércoles

12:00 h. Entrenamiento de la memoria. 15:30 h. Actividades musicales.

Jueves

11:00 h. Estimulación sensorial. 15:30 h. Gimnasia virtual. 17:30 h. Actividades propositivas.

Viernes

10:15 h. Actividades lúdicas, bingo. 11:30 h. Ocio y Tiempo libre. 17:30 h. Ergoterapia.

Todos los días

Entrenamiento de las ABVD, programa de vida activa y programa de comunicación con familias.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Diciembre**

Visita a ver los belenes a la casa del reloj. Bendición del belén Amavir. Coro CMM Pajuelo: Villancicos y clásicos.

Enero

Visita de los Reyes Magos. Salida al bacalao.

Febrero

San Valentín.

SERVICIOS**Peluquería**

De lunes a viernes a partir de las 10:00 h.

Podología

Dos días al mes a partir de las 10:00 h.

Eucaristía

Sábados a las 18:00 h.

Cafetería

De lunes a domingo de 09:00 a 19:45 h.

HOY COMEMOS María Jiménez

Fabes asturianas

INGREDIENTES

Fabes, laurel, ajo, cebolla, chorizo, morcilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Para preparar unas tradicionales fabes asturianas, comienza por remojar las fabes en agua fría. Luego añádeles, ya escurridas, la hoja de laurel, un diente de ajo y una cebolla entera. Cocina a fuego lento durante dos horas, hasta que estén tiernas. Despues el chorizo, la morcilla, y deja que todo se cocine junto por unos 30 minutos más. Echa sal y pimienta al gusto y tendrás unas fabes asturianas llenas de sabor.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

04/12 María Serrano
12/12 Carmen León
15/12 Dolores Heredia
15/12 Rafael García
20/12 Eugenia Fernández
20/12 Ana López
20/12 Francisca Casillas
21/12 M.ª Encarnación López
24/12 Manuel Tamayo
27/12 M.ª Ángeles Isabel
28/12 M.ª del Carmen Rubio
28/12 Margarita Fernández
28/12 Isabel Pérez

Enero

01/01 Manuel Herrero
02/01 José Curiel
03/01 Elisa García
06/01 Dolores Cobos
06/01 Chafica Fayad
06/01 Adoración Rubio
07/01 Roberto Rodrigo
07/01 Isidoro Sanz
07/01 Teodora Serrano
08/01 Maura González
08/01 Aurelio Díez
10/01 Lucía de la Nava
11/01 Victoriana Martínez
14/01 Aida Inés Morán
17/01 Pilar Alonso
18/01 Francisca Magaz
19/01 Juan Hernández
19/01 Valentín Hernández
20/01 Natalia Sánchez
22/01 Dulce Nombre Pérez
25/01 Inés Delgado
26/01 M.ª Luisa Hernández
27/01 Purificación Pedrosa
28/01 Francisca Ríos

Febrero

02/02 María Fernández
02/02 Pedro Hidalgo
05/02 Antonio Alonso
09/02 Gracia Garrido
11/02 Agustina Carpintero
11/02 M.ª Rosario del Moral
14/02 Magdalena García
16/02 Julianita Jiménez
17/02 Elia América Montes
19/02 Conrado Bueno
21/02 Tomasa Cañamaque
22/02 Josefa Fuentevilla
23/02 Carmen Herrera
23/02 Francisco Robledano
26/02 Francisco Eleno
26/02 Claudia Muñoz
27/02 Aurora Caro
28/02 Francisca Cano

SECRETOS DE MI TIERRA

Tenerife, tierra querida

Viví muchos años en Tenerife, y te puedo decir con el corazón en la mano que fue una de las etapas más bonitas de mi vida. A veces cierro los ojos y todavía puedo sentir el olor del mar, el sol suave en la cara y esa brisa que parece acariciarte el alma. Tenerife no es solo bonita, es especial. Tiene algo que no se puede explicar, hay que vivirlo. Las montañas y los paisajes cambian según donde mires: puedes estar en la playa tomando el sol y en una hora estar caminando entre pinos o mirando el Teide cubierto de nieve. Eso no se ve en cualquier sitio. Recuerdo las tardes en los pueblos, sentada en una terracita con un café, escuchando a la gente hablar, reír... Siempre hay música, alegría, vida. La gente es muy cálida, muy cer-



El Teide.

cana, como si te conocieran de toda la vida, aunque acabes de llegar. Y la comida... ¡ay! Qué delicia. Las papas arrugás con mojo, el gofio, el pescado fresco y los postres de toda la vida. Pero lo más bonito de Tenerife es cómo te hace sentir. Yo allí me sentí en paz. Me sentí en casa. Cada rincón tiene una historia, un paisaje que te deja sin palabras. Si tienes la oportunidad de ir, ve. No te lo pienses.

AYER Y HOY

Antes

José Luis Caballero es de esas personas que dejan huella con la palabra y el ejemplo. Dedicó su vida al estudio y a la enseñanza, con la vocación tranquila de quien ama el saber y disfruta compartiéndolo. Fue un profesor entregado, paciente, que supo sembrar curiosidad y respeto por el conocimiento en quienes le rodeaban. Hoy, en esta nueva etapa, sigue siendo ese hombre sereno, reflexivo y sabio, que encuentra en cada conversación una oportunidad para seguir aprendiendo y enseñando.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Palacios Menéndez



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Al acercarnos al final de este año, marcado por nuevas etapas y aprendizajes, quiero aprovechar la ocasión para poner en valor el compromiso y la entrega que cada día demuestra la gran familia que formamos en Amavir Arganzuela. Gracias al esfuerzo conjunto de todos —profesionales, residentes y familiares— seguimos avanzando con un objetivo común: mejorar cada día y hacer de nuestro centro un lugar cálido, armonioso y lleno de vida. Quiero expresar mi más sincero agradecimiento por el acompañamiento, la implicación y la confianza que recibimos constantemente. Sin duda, ese espíritu de colaboración es lo que da sentido a todo lo que hacemos. Entramos ya en el último tramo del año y, con él, se acerca una de las épocas más especiales: la Navidad. Nuestro equipo ya está trabajando con mucha ilusión en la organización de actividades pensadas para disfrutar, compartir y hacer que estos días se vivan con el cariño y la alegría que merecen. Como siempre, os haremos llegar toda la programación para que podáis sumaros junto a vuestros seres queridos y celebrar juntos estas fechas tan entrañables. En nombre de todo el equipo de Amavir Arganzuela, os deseo con cariño una muy Feliz Navidad, llena de momentos compartidos y emociones bonitas. Un abrazo.

COSAS DE CASA

Un nuevo comienzo

Decoración con plantas creadas por nuestros propios residentes.

En la residencia, siempre buscamos formas de fomentar el bienestar, la creatividad y la participación de todos nuestros residentes. Hoy queremos compartir un nuevo proyecto que ha nacido de la colaboración entre residentes, auxiliares y el equipo técnico: la creación de un espacio lleno de vida, color y naturaleza, gracias a las plantas cuidadas y trasplantadas por nuestros residentes. Las plantas no solo embellecen el espacio, sino que ofrecen una serie de beneficios tanto emocionales como físicos. Se ha demostrado que estar en contacto con la naturaleza mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y promueve una sensación de paz y tranquilidad. Al incorporar plantas en nuestro entorno, estamos creando un lugar más acogedor, relajante y lleno de energía positiva. Además, el cuidado de las plantas es una actividad que estimula tanto la mente como el cuerpo. El proceso de trasplante y mantenimiento de las plantas requiere concentración, paciencia y destreza, lo que favorece la



Nuestra sala de lectura.

estimulación cognitiva y motora. Este tipo de actividades pueden mejorar la memoria, la coordinación y la movilidad, beneficiando a nuestros residentes en su día a día. En esta bonita labor, los salesianos nos ayudan con las plantas.

QUIÉN ES QUIÉN

Margarita, coordinadora

Nueva incorporación a nuestro equipo de profesionales.

Edad: 38 años.

En Amavir desde: 2025.

Lo mejor de Amavir: Las personas.

Virtud: Empática.

Defecto: Me cuesta despertarme.

Aficiones: El cine y la música.

Libro: El principito.

Película: Noviembre dulce.

Grupo de música: Pablo López.

Comida favorita: El cocido.

**RECUERDOS**

“El mejor oficio, peluquero”

Me acuerdo como si fuera ayer. La primera vez que cogí unas tijeras fue con más nervios que maña. Tenía apenas 17 años y ya estaba barriendo pelos en una barbería del barrio. Poco a poco, aprendí el oficio: el arte de escuchar, de conversar y de dejar a cada cliente como nuevo. No solo cortaba pelo, también tejía historias. Vi pasar generaciones por esa silla: abuelos, padres, hijos... Fueron años de mucho trabajo, pero también de mucha vida. A veces lo echo de menos, ya que fue mi manera de estar en el mundo.

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”.

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.



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 ani-mal, 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 entre-vistar 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.

Encuestas de satisfacción a usuarios y familiares

Estas semanas se están cumplimentando las encuestas de satisfacción a las perso-nas mayores usuarias de las residencias y centros de día de Amavir y sus familiares. Estas encuestas son muy importan-tes 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.