

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

Jóvenes y mayores se encuentran en Amavir Argaray

Las actividades intergeneracionales refuerzan vínculos, rompen estereotipos y enriquecen a jóvenes y mayores, esenciales en nuestro día a día.

En Amavir Argaray hemos recibido la visita de un grupo de estudiantes de la universidad para realizar una actividad conjunta. La iniciativa, centrada en el Modelo de Atención Centrado en la Persona, permitió al alumnado acercarse a la realidad del trabajo social desde una experiencia práctica, cercana y profundamente humana. Esta colaboración se suma a la que mantenemos con el alumnado del Colegio Sagrado Corazón, que también acude al centro para compartir con nuestros residentes diferentes actividades físicas y dinámicas de movimiento. Estas colaboraciones entre jóvenes y mayores son una oportunidad única para crear espacios de aprendizaje mutuo, derribar estereotipos y fomentar el respeto entre generaciones. A través de las actividades compartidas, se promueve la escucha, la empatía y el reconocimiento



Alumnos y residentes durante uno de los encuentros.

de las historias de vida de nuestros residentes, al tiempo que el alumnado descubre otra manera de entender el cuidado y el acompañamiento. De este modo, cada encuentro se convierte en una experiencia enriquecedora que fortalece los lazos con la comunidad y refuerza nuestro compromiso con un modelo de atención más humano y cercano.

Con las manos en la masa

Los talleres de cocina siempre son un buen lugar de encuentro para compartir recetas, recuerdos y risas entre residentes y profesionales.

Con las manos en la masa, nunca mejor dicho, nuestras chefs favoritas y favoritos de Amavir Argaray han aprovechado el taller de cocina para viajar a la Bella Italia a través de sus sabores, elaborando unas riquísimas pizzas que después se han podido degustar. Más allá de lo rico del resultado, este tipo de talleres de cocina tan participativos son muy importantes para nuestros residentes, ya que les permiten mantener habilidades manuales, estimular la memoria a través de recetas tradicionales y reforzar su autonomía. Además, cocinar en grupo fomenta la conversación, el sentido del humor y la colaboración, creando un ambiente distendido en el que cada persona aporta su toque personal. En definitiva, una actividad completa que alimenta el cuerpo, la mente y también el buen ánimo.



Nuestros residentes durante la elaboración de las pizzas.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Grupo 1

Lunes: Terapia ocupacional, psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Martes:** Terapia ocupacional y fisioterapia. **Miércoles:** Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Jueves:** Fisioterapia. **Viernes:** Fisioterapia, animación sociocultural, psicología y terapia ocupacional.

Grupo 2

Lunes: Terapia ocupacional, psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Martes:** Terapia ocupacional y fisioterapia. **Miércoles:** Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Jueves:** Fisioterapia. **Viernes:** Fisioterapia, animación sociocultural, terapia ocupacional y psicología.

Grupo 3

Lunes: Fisioterapia. **Martes:** Terapia ocupacional y fisioterapia. **Miércoles:** Animación sociocultural y terapia ocupacional. **Jueves:** Animación sociocultural, psicología, terapia ocupacional y fisioterapia. **Viernes:** Animación sociocultural y fisioterapia.

Grupo 4

Lunes: Psicología, animación sociocultural y fisioterapia. **Martes:** Terapia ocupacional. **Miércoles:** Terapia ocupacional. **Jueves:** Psicología y animación sociocultural. **Viernes:** Terapia ocupacional.

Grupo 5

Lunes: Terapia ocupacional y fisioterapia. **Martes:** Animación sociocultural y fisioterapia. **Miércoles:** Terapia ocupacional y psicología. **Jueves:** Animación sociocultural. **Viernes:** Terapia ocupacional.

HOY COMEMOS Hermanos Zaratiegui

Receta de garbanzos

INGREDIENTES

Garbanzos, sal, tocino y chorizo.

PREPARACIÓN

Poner de víspera los garbanzos a remojo en agua fría con un puñado de sal. Al día siguiente, cambiar el agua y poner limpia para poner a cocer. En una sartén aparte, poner tocino y chorizo a freír. Los añadimos a la cazuela al final de la cocción para que cojan el sabor ¡y a disfrutar!

Grupo 6

Lunes: Animación sociocultural. **Miércoles:** Terapia ocupacional y fisioterapia. **Jueves:** Psicología **Viernes:** Terapia ocupacional y animación sociocultural.

Actividades de ocio tardes

Lunes: Reminiscencia/laboterapia. **Martes:** Juegos de mesa (ludoterapia). **Miércoles:** Dardos y juegos dinámicos (ocio y tiempo libre). **Jueves:** Bingo (ludoterapia). **Viernes:** Cine.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Actuación Escuela de danza.
Actuación Coro de góspel.
Actuación cofradías San Saturnino.
Voluntarios Maristas y Sagrado Corazón.
Voluntarios profesionales; historias de vida.
Talleres navideños.
Decoración de residencia y puertas de técnicos.
Misas.
Actuaciones navidad.
Terapia con animales 11 y 18.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes y miércoles.

Podología

Viernes en la tarde (quincenal).

Misa

Martes, miércoles y jueves a las 18:30 h.

Domingo a las 11:00 h.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

05/12 Catalina Molina
06/12 María Jesús Oroz
10/12 María Luisa Gastesi
10/12 María Jesús Azpiroz
12/12 Imelda Luisa Armendáriz
13/12 Ángeles López
21/12 Nureya Pérez
23/12 Marcos Ducay
24/12 M.ª Luz Izquierdo
25/12 Antonio Pérez
26/12 Elisa Martín
28/12 M.ª Soledad Larumbe
29/12 Lidia Eceolaza
29/12 Isabel Morales

Enero

01/01 Carmen Martín
02/01 M.ª Elena Lorea
02/01 Rosa Isabel Martín
04/01 José Manuel San Miguel
06/01 Juliana Pérez
07/01 Manuel Lizarraga
08/01 M.ª Reyes Balduz
10/01 M.ª del Carmen Andrés
14/01 M.ª Josefa Eslava
16/01 Ángel Castaño
16/01 Victoria Ollo
17/01 Rosalina Apestegui
19/01 Fernando Leranoz
20/01 M.ª Josefa Muñoz
21/01 Inés Urdánoz
21/01 Ana María Usieto
23/01 M.ª Jesús Arreba
23/01 Luis Rodrigo
25/01 Miguel Vidondo
26/01 Blanca Esther Urtasun

Febrero

02/02 María Luisa Polido
06/02 María Pilar Monreal
13/02 Josefina García
15/02 Emilio Bergantiños
17/02 Ignacio Zaratiegui
18/02 María Mercedes Larequi
20/02 Sagrario Martínez
21/02 Fabiola Aguirre
21/02 Francisca García
22/02 Cristino Raúl Roure
23/02 José María Urralburu

SECRETOS DE MI TIERRA

Feria de San Andrés de Estella

A finales de noviembre, o primeros de diciembre, se celebra en Estella la feria en honor a San Andrés. El domingo, en la Plaza de Santiago es la tradicional exhibición de ganado, y en la vecina Plaza de los Fueños se expone una muestra de artesanía y alimentación de la comarca donde toda clase de artesanos exponen su mercancía en diferentes casetas alrededor de las cuales se produce una animada concentración de visitantes que buscan productos al mejor precio. A lo largo de toda la jornada se desarrollan diversos concursos de productos de la tierra (queso, vino, trufas, etc.). Los asistentes pueden degustar estos manjares, así como una exquisita ternera que se asa



Iglesia de San Pedro de Estella.

en la plaza de San Martín. Las calles de Estella se convierten durante la celebración de la Feria de San Andrés en escenario para la celebración de actos infantiles, pasacalles, actuaciones de diverso tipo o visitas guiadas, algunas teatralizadas, que ponen al visitante en contacto con la historia, el arte y las tradiciones locales. La Feria de San Andrés de Estella es, en definitiva, una de las principales citas del calendario de otoño.

AYER Y HOY

Antes

Hoy compartimos la historia de María Fe Jurío, una mujer de 96 años, nacida en un pequeño pueblo de Navarra, Ujué, donde fue a la escuela. A los 14 años, se mudó a Pamplona y comenzó a trabajar en una panadería de Mutilva. Se casó con Antonio, el amor de su vida, y juntos criaron a sus dos hijos. Ahora también disfruta de la compañía de sus dos nietos y su bisnieta. María Fe es alegre, risueña, cariñosa y siempre está dispuesta a colaborar en las actividades del centro. También le ha gustado mucho viajar y ha podido conocer países como Francia e Italia, además de otros lugares de nuestro país.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Belén Mateo Esteban



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Ya es otoño en Argaray. Cálido y otoñal, así es esta estación en Argaray. Empezamos el último trimestre del año con ánimo para despedir 2025 y dar la bienvenida a 2026. El final del año para nosotros es la mejor etapa del año, como el otoño de la vida. Seguiremos celebrando años, historias, fiestas, vida... Y también despediremos a los que ya no nos acompañan y que han dejado su huella y su presencia en el centro. El año 2025 ha sido un año intenso, con cambios frecuentes y con muchas historias que contar. Ahora toca prepararnos para el invierno, vacunas, abrigos, chocolate, turrón, castañas, villancicos, olentxero, belenes y Navidad. Para eso aprovechamos el sol de otoño, para calentar los recuerdos y las ilusiones del año que en breve comenzará. Nuestro recuerdo para los que ya no nos acompañan y nuestra bienvenida a las personas que se incorporan a nuestra residencia. Aquí acompañaremos a todos los que se quieran instalar en Argaray y daremos cobijo a las ilusiones, historias de vida y recuerdos de todos vosotros.

COSAS DE CASA

Con música, todo se vive mejor

Estos espacios de música en directo rompen la rutina, fomentan la participación y ayudan a crear buenos momentos en el centro.

Una de las actividades que más disfrutamos en Amavir Argaray son, sin duda, las actuaciones musicales. La música siempre consigue llenar de vida nuestros pasillos, despertar recuerdos y animar a cantar incluso a quienes suelen ser más tímidos. En esta ocasión, hemos tenido la suerte de recibir la visita del coro San Jorge, que nos ofreció un repertorio de canciones populares de toda la vida, de esas que nuestros residentes se saben casi de memoria y que forman parte de la banda sonora de su historia. Desde las primeras notas, muchos comenzaron a seguir el ritmo con las palmas, a tararear e incluso a entonar las letras con entusiasmo. El ambiente se llenó de sonrisas cómplices, miradas emocionadas y algún que otro recuerdo compartido en voz baja: “esta canción la bailaba de joven” o “me la cantaba mi madre”. Más que un concierto, fue un encuentro lleno de calidez y cercanía. Además, aprovechamos este día tan especial para rendir un cariñoso homenaje a una de nuestras residentes, que acaba



Actuación del coro San Jorge.

de cumplir nada más y nada menos que 107 años. Durante la celebración, le dedicamos unas palabras, un fuerte aplauso y, cómo no, un “cumpleaños feliz” muy emotivo acompañado por las voces del coro y de todos los presentes. Fue un momento entrañable que nos recordó la importancia de celebrar la vida y de seguir creando recuerdos, a cualquier edad, acompañados de buena música y compañía.

QUIÉN ES QUIÉN

Javier Maeztu Sola, psicólogo

**Nuevo psicólogo del centro
que nos viene de Tierra Estella.**

Edad: 24 años.

En Amavir desde: 2025.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Empatía.

Defecto: Desorganizado.

Aficiones: Fútbol.

Libro: El hombre que confundió a su mujer con un sombrero.

Película: Gran Torino.

Grupo de música: Extremoduro.

Comida favorita: Chuletón.

**RECUERDOS**

Antiguos remedios antiguos para la salud

Manzanilla calmante para el picor de los ojos y el dolor de tripa, el barro para calmar las picaduras y la cebolla para la tos, además de hacer gárgaras con agua con sal. Para dolencias musculares solían meterse en baños de sal y ponerse compresas de aceites esenciales, como por ejemplo de árnica y de romero. Todos estos remedios los utilizaban nuestros antepasados cuando los medicamentos eran inaccesibles para mucha gente. Actualmente también se suelen utilizar, además de los medicamentos convencionales.

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 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.

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.