

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

Comida popular en Amavir Betelu

Residentes pudieron convivir y disfrutar de una jornada gastronómica.

Aprovechando la celebración de uno de los días más especiales de la zona, el día de San Miguel de Aralar, Amavir Betelu decidió realizar en la planta baja en la sala común una comida popular con todos los residentes de las distintas unidades de convivencia y trabajadores del centro para fomentar las relaciones personales de todos los residentes. La comida conjunta de los residentes de las tres plantas ha supuesto una experiencia muy enriquecedora. Reunirse en un mismo espacio favorece la convivencia y permite que las personas mayores con distintos perfiles compartan momentos de cercanía. La diversidad de edades, capacidades y formas de vida se convierte en una oportunidad para aprender unos de otros. Estos recuerdos compartidos fortalecen la cohesión entre las personas. Además, este tipo de actividades ayuda a romper las barreras y que se formen vínculos nuevos, más allá del grupo habitual de cada planta. También ayudamos a fomentar el sentimiento de pertenencia al centro, al sentirse parte de una misma comunidad. La actividad estimula la comunicación, la empatía y la comprensión entre iguales, y fomenta la tolerancia y el respeto mutuo. Por último, y más importante, conseguimos entre todos romper con la rutina, pasar un rato juntos y disfrutar del tiempo.



Residentes disfrutando de la comida popular.

Concierto de música en directo

Javier y Ana llegaron desde Pamplona para deleitar los oídos con sus instrumentos.

El pasado mes de septiembre tuvimos el placer en el centro de contar con la actuación de música en directo de la mano de Javier y Ana, llegados desde Pamplona con el fin de acercar la ópera a los centros ubicados en pueblos rurales. Javier y Ana, que cantaron ópera y zarzuela, haciendo gala de las magníficas voces que tienen, consiguieron emocionar a los residentes creando un ambiente sofisticado, emocional y muy cautivador. Los residentes, algunos muy marcados por la música a lo largo de sus trayectorias vitales, pudieron volver a recordar grandes éxitos musicales y pudieron acercarse a un género musical que no conocían mucho.



Javier y Ana durante su actuación en vivo.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS**

Lunes: Fisioterapia. Baile grupal y animación sociocultura por la tarde.

Martes: Fisioterapia, baile grupal y película de la semana o juego de cartas.

Miércoles: Fisioterapia, gimnasia grupal, juegos de cartas o manualidades.

Jueves: Fisioterapia, baile grupal, gimnasia grupal y juegos de cartas.

Viernes: Coro, misa en euskera/castellano, juegos, fisioterapia, gimnasia grupal y chocolate con churros.

Sábado: Manualidades, bingo y juegos de cartas con la animadora sociocultural. Domingo: Pelota y misas televisadas en euskera/castellano.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Diciembre**

03/12 Día de Navarra.

03/12 Villancicos a cargo del colegio para celebrar la Navidad.

03/12 Actividad intergeneracional con el colegio de Betelu.

03/12 Visita del coro de Leitza.

24/12 Visita del Olentzero.

25/12 Celebración Navidad.

31/12 Nochevieja.

31/12 Celebración cumpleaños del mes.

Enero

01/01 Celebración de Año Nuevo.

01/01 Visita de sus Majestades los Reyes Magos.

01/01 Celebración cumpleaños del mes.

Febrero

04/02 Día Mundial contra el Cáncer.

08/02 Celebración de carnavales.

14/02 Día del Amor y la Amistad.

14/02 Celebración cumpleaños del mes.

SERVICIOS**Peluquería**

Una vez a la semana.

Podología

Una vez al mes.

CUMPLEAÑOS**Diciembre**

08/12 Juan Bautista Barberia

12/12 Tere Amorena

23/12 Teresa Lizarraga

25/12 Belén Baztarrica

Enero

06/01 Maxepa Arregui

27/01 Juan Fermín Urtasun

Febrero

03/02 Margari Sagastibeltza

06/02 Rosalía Azparren

08/02 Jesús María Aguirrezzabala

26/02 Carmen Iriarte

HOY COMEMOS Ainhoa Tobajas

Calamares rellenos en su tinta

INGREDIENTES

8 calamares medianos y la tinta, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 vaso de vino blanco, pan rallado (2 cucharadas), aceite de oliva, sal y un 1 vaso de agua (o caldo de pescado).

PREPARACIÓN

Con los calamares limpios, pica las patatas y sofriélas con cebolla, ajo y pan rallado hasta formar el relleno. Rellena los calamares y ciérralos con un palillo. Después, sofrié cebolla y ajo, añade vino y deja reducir. Agrega la tinta diluida en agua e incorpora los calamares y cocina a fuego lento durante 30 minutos.



SECRETOS DE MI TIERRA

Gran hoguera en el Akelarre en Intza, Navarra.

Brujería en Intza

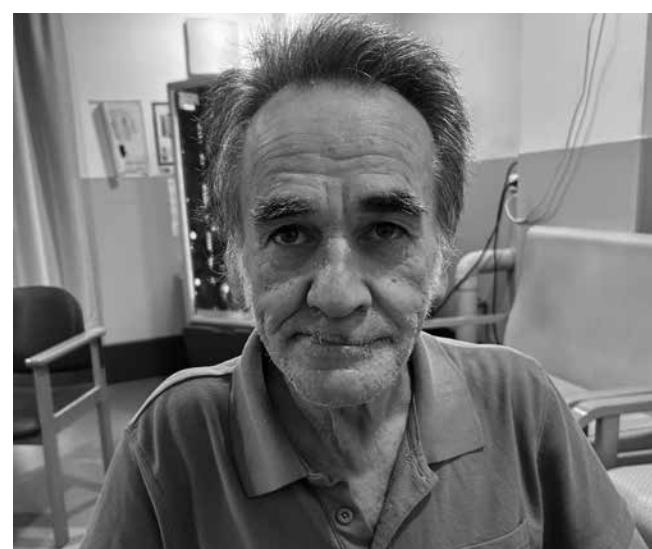
En el valle de Araitz, bajo la sombra de las Maioas, se dice que en las noches sin luna las sorginak, las brujas del lugar, se reunían en una campa de Urrizolako Malda. Allí bailaban alrededor del fuego, entonando cánticos que hacían temblar el aire y despertar a los animales del bosque. Los aldeanos, desde sus casas, veían brillar luces entre los árboles y escuchaban risas que se confundían con el

viento. Algunos juraban haber visto sombras sobre los prados, ungidas con aceites secretos. Se decía que esas mujeres hablaban con Mari, la dama de la montaña, y que dominaban las fuerzas del agua y la tierra. Cuando llegaron los inquisidores, el miedo silenció sus nombres. Hoy solo queda el eco de su recuerdo y, quizás, la sensación de que aún bailan allí cuando nadie las ve.

AYER Y HOY

Antes

Javier Herrera de la Marta nació en Altsasu, Navarra, el 26 de octubre de 1957. Tiene 3 hermanos más, dos hermanas y un hermano. Siempre ha sentido una especial conexión con la música. Toca la guitarra y el bajo, y tocaba con un grupo llamado 'Eskutik', lo que le ha permitido viajar de pueblo en pueblo. En la actualidad, hay días en los que Javier nos deleita en el centro con un teclado. Vive en la residencia desde el 12 de mayo de 2022. Es un placer tenerte con nosotros.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Sara Gil Gracia



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Se acerca la Navidad, una época que nos invita a mirar con cariño todo lo vivido, a agradecer lo compartido y a renovar la esperanza en lo que está por venir. Desde la dirección de la residencia, quiero expresar mi más sincero agradecimiento por la confianza que depositáis en nosotros cada día. A las familias, por estar presentes, por colaborar y por acompañarnos en el cuidado de vuestros seres queridos. A nuestros residentes, por enseñarnos con su sabiduría, por regalarnos momentos únicos y por formar parte de esta gran familia. Y, por supuesto, al equipo humano que hace posible que esta casa sea un hogar, gracias por vuestra dedicación, paciencia y compromiso. Este año ha estado lleno de retos, pero también de alegrías, aprendizajes y encuentros que nos han hecho crecer como comunidad. En las fechas tan especiales que se acercan, deseo que el espíritu navideño nos llene de paz, ilusión y afecto. Que el nuevo año nos traiga salud, serenidad y muchos momentos compartidos. Espero que todo lo que está por llegar supere en bueno a lo anterior.

COSAS DE CASA

Modelo ACP y personas/técnicos de referencia

Cada residente del centro de Amavir Betelu cuenta con su auxiliar y su técnico.

El modelo ACP significa que es un modelo de Atención Centrada en la Persona. Busca garantizar que los cuidados tengan en cuenta poner a la persona en el centro del cuidado, respetando sus preferencias, historia de vida, necesidades y autonomía. Asimismo, para que esto se pueda dar, cada residente tiene su persona de referencia (gerocultor/a), que es la encargada de garantizar que los deseos de esa persona se tengan en cuenta así como dar un apoyo más centrado en esa persona. Con ello, mejoramos la calidad de vida del residente, puesto que garantizamos sus cuidados a la vez que fomentamos su autonomía al atender de forma más individualizada, adaptando sus cuidados y logrando reducir así la despersonalización de los cuidados. Por último, con este modelo se ayuda a favorecer la autonomía y participación de la persona en su propio cuidado, haciéndola dueña de su propia vida y de sus decisiones. En Amavir Betelu hemos ido



Ainhoa, trabajadora social con residentes de la tercera planta.

todavía un paso más allá y los residentes del centro cuentan también con un técnico de referencia según la unidad de convivencia. En primer lugar, Ainhoa, la trabajadora social, es la técnico de referencia de la primera y tercera planta. Por su parte, la fisioterapeuta Ainhoa es la técnico de referencia de la segunda planta. Son las encargadas de garantizar que el modelo se implante en las unidades de convivencia.

QUIÉN ES QUIÉN

Elisa Mayor, gerocultora

“Me gusta el trato cercano con los residentes”.

Edad: 47 años.

En Amavir desde: 2014.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Paciencia.

Defecto: Muy perfeccionista.

Aficiones: Nadar, pasear y leer.

Libro: La fábrica de las sombras, de Ibon Martín.

Película: Dirty Dancing.

Grupo de música: Obrint pas.

Comida favorita: Arroz a banda.

**RECUERDOS**

Los regalos de navidad de los niños de antes

Se recuerdan las Navidades de antes como un tiempo sencillo, pero lleno de magia. No había luces en las calles ni montones de regalos bajo el árbol, ya que muchos ni siquiera árbol de Navidad tenían. Lo que sí llenaba cada casa de magia era la ilusión de los niños con la llegada de los Reyes Magos, pese a saber que los regalos eran humildes. Los niños pedían cosas pequeñas, como un trozo de turrón, un caballito de madera tallada por el abuelo o una navaja. Las niñas, una muñeca nueva, un lazo para el pelo o una cajita de colores. Esa entrañable noche de Reyes olía a carbón, pan caliente y esperanza.

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.