

# 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 Sociosani 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

# Viviendo la historia: un día entre cartagineses y romanos

**Los residentes se sumergen en las raíces de Cartagena con una visita llena de cultura, tradición y sabor.**

La historia cobró vida para los residentes durante su visita al campamento de las Fiestas de Cartagineses y Romanos, una jornada organizada gracias al apoyo del Ayuntamiento de Cartagena y la Legión Romana de Marte et Minerva. Entre trajes, recreaciones históricas y personajes de época, los participantes descubrieron los orígenes de Qart-Hadast y la apasionante evolución de Cartagena, disfrutando de cada relato que conecta el pasado con el presente de nuestra ciudad, un gran viaje cultural para todos nosotros. La jornada continuó con una paella compartida, símbolo de unión y convivencia, que puso el toque de sabor a un día repleto de emoción y aprendizaje. Más que una excursión, fue una inmersión en la identidad cartagenera, un encuentro con la historia y una oportunidad para sentir el orgullo de pertenecer a una ciudad con un legado único. Estamos deseando que llegue el próximo año para repetir esta gran aventura.



Residentes acompañados por la Legión Romana de Marte et Minerva.

# Amavir Cartagena celebra septiembre con tradición y convivencia

**Residentes, familias y trabajadores disfrutan de una jornada festiva.**

En Amavir Cartagena hemos celebrado el mes de septiembre con un aperitivo muy especial que reunió a residentes, familias y trabajadores en un ambiente lleno de alegría y participación. La jornada contó con la visita de los guerreros de la tropa cartaginesa, conquistadores de Iberia y de los Fundadores Bárcidas, quienes llenaron el día de historia, tradición y emoción, acercando las fiestas locales de Cartagineses y Romanos hasta nuestro centro. Entre risas, música y buena compañía, compartimos un encuentro que reforzó los lazos entre residentes, familiares y profesionales, demostrando que en Amavir Cartagena la convivencia y la historia también se celebran juntos.



La tropa cartaginesa con nuestros residentes.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Todos los días movilizaciones y paseos programados. De lunes a jueves se realizan tratamientos rehabilitadores en el gimnasio y tratamientos individualizados. Los viernes gerontogimnasia lúdica.

Psicología

De lunes a viernes se realizan talleres de estimulación cognitiva, reminiscencias y musicoterapia. Además, se desarrollan los siguientes programas: alteraciones de conducta, psicoafectivo y otras intervenciones individuales.

Terapia ocupacional

Todos los días se realizan talleres de laborterapia, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, entrenamiento en las ABVD en aseo, comedores, etc.

Actividades Ocio-Rehabilitadoras

Los lunes y martes, cinefórum, y los miércoles, bingo. Todas las tardes, juegos de mesas. Los lunes el Hermano José María Romero desarrolla el Taller de Sudoku y los viernes, el Grupo de Fe. Los jueves a las 17:00 h. en planta 0, coro con el voluntariado de Coti y Teté.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Visita Belén.  
Día Mundial de la Montaña.  
Conferencia mensual.  
Celebración de cumpleaños.

Enero

Regalo de Reyes- Visita Paje Real.  
Salida cultural de la zona de Cartagena.  
Conferencia mensual.  
Celebración de cumpleaños.

Febrero

Fiesta de Carnaval.  
Comida de San Valentín.  
Exposición de San Valentín.  
Conferencia mensual.  
Celebración de cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

De martes a viernes, semanalmente. Lunes a petición de los residentes y/o familiares.

Podología

Quincenalmente.

Eucaristía familiar

Sábados a las 11:30 h. Salón 1.ª planta.

CUMPLEAÑOS



Diciembre

- 02/12 Encarnación Sánchez
- 06/12 Manuela Mulero
- 08/12 María Carmen Sánchez
- 10/12 Pedro Berruezo
- 10/12 Pedro Antonio Rivera
- 21/12 Dolores Pérez
- 24/12 Clotilde Guirado
- 24/12 Juan Villar
- 27/12 Clara Gonzalo
- 27/12 Juana Rodríguez

Enero

- 01/01 Francisco Cervantes
- 01/01 Ginesa Olmos
- 02/01 Rosa Pérez
- 03/01 Salvador García
- 11/01 Higinio Saura
- 14/01 Lauro Andueza
- 14/01 Francisca García
- 14/01 Ginés Rabadán
- 17/01 Pedro Martínez
- 17/01 Francisca Rodríguez
- 18/01 Michelle Carrasco
- 23/01 Daniel P. McCarthy
- 26/01 Rosa Martínez
- 26/01 Carmen Soto

Febrero

- 01/02 José Ignacio Villanueva
- 02/02 Fernando Fernández
- 04/02 Francisca Locubiche
- 06/02 María Martínez
- 07/02 Pedro Clemente
- 11/02 Dolores Moreno
- 13/02 Mercedes Pérez
- 14/02 María Cruz Marín
- 14/02 Joaquín Sevilla
- 21/02 Isabel Bevia
- 23/02 Ana Naranjo
- 24/02 Manuel Osset
- 26/02 Antonia Bernabé
- 26/02 Josefa Gutiérrez
- 27/02 Pedro Ros

HOY COMEMOS Antonia

Morcilla de verano

INGREDIENTES

Berenjenas, cebolla, aceite de oliva, piñones.

PREPARACIÓN

Lavar y secar bien las berenjenas. Cortarlas en cuadrados y cocer hasta que queden blandas. Picar y pochar la cebolla en aceite de oliva hasta que esté transparente. Añadir la berenjena y los piñones junto con medio vaso de vino y cocer unos 40 minutos. Añadir orégano y servir para degustar.





SECRETOS DE MI TIERRA



Vista de la Catedral Antigua desde el Teatro Romano de Cartagena.

La Catedral Vieja, el corazón de Cartagena

La Catedral Vieja es uno de esos lugares que hacen sentir orgullo de ser cartagenero. En lo alto del cerro de La Concepción, sus muros cuentan historias de siglos, de fe, de cultura y de vida. Aunque el tiempo la haya dejado en ruinas, sigue teniendo una presencia imponente y llena de alma. Cada piedra parece hablar

del pasado glorioso de nuestra ciudad y de todo lo que hemos sido. Es un sitio que invita al silencio, al respeto y también al orgullo de pertenecer a esta tierra. Porque la Catedral Vieja no es solo un monumento: es símbolo, memoria y esencia de Cartagena. Un lugar que, aunque callado, sigue recordándonos quiénes somos.

AYER Y HOY



Antes

Adela Bonet, de 87 años y nacida en Cartagena, estudió Magisterio y dio clases en San Miguel. Era la mayor de tres hermanos, casándose con un militar de la Marina con el que tuvo 5 hijos y, actualmente, 8 nietos y un bisnieto. Ha regentado una librería durante 15 años, junto a su marido. Actualmente mantiene una vida muy activa y participativa tanto en la vida del centro como fuera del mismo, ya que realiza salidas habitualmente.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

Manuel Gámez de la Llana



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Aprovecho la oportunidad que me da Nuestra Casa, el periódico de Amavir Cartagena, para presentarme, aunque con muchos ya he tenido la oportunidad de coincidir y saludarnos en persona, y con el resto seguro que pronto podremos hacerlo. Tras 25 años trabajando en el sector sociosanitario, de los cuales los últimos 10 han sido como director de centros residenciales y vinculado con Amavir los últimos 5, afronto este nuevo reto profesional con mucha ilusión y ganas de poder aportar mi experiencia en Cartagena. Para mí es un orgullo poder contar con un gran equipo profesional como el que forma parte de Amavir Cartagena y que seguro nos va a permitir mejorar día a día la atención que prestamos tanto a los residentes como a los usuarios de centro de día. Sin duda, son la base para poder desarrollar nuestro modelo de atención Guiados por Ti, en el que vuestros familiares son los verdaderos protagonistas en torno a los que deben girar todos nuestros esfuerzos para lograr que se sientan como en su casa. Para nosotros, las familias tenéis un papel fundamental en lograr los objetivos que nos marcamos y, como centro abierto y transparente que nos caracteriza, nos encantaría contar con vuestra presencia en el día a día del centro, colaborando y participando en alguna de nuestras actividades y disfrutando de los eventos especiales que cada mes, trataremos de realizar. Os esperamos.

## COSAS DE CASA

# Nuevo espacio de encuentro: arranca el Cine Fórum semanal

**Una propuesta de ocio y convivencia para residentes y familias en un entorno tranquilo y participativo.**

Hemos puesto en marcha una nueva actividad semanal que combina cultura, ocio y convivencia: el “Cine Fórum” que se desarrollará en el segundo salón de la planta 0. El objetivo principal es crear un espacio lúdico y relajado, donde tanto residentes como familiares puedan disfrutar de una tarde diferente, fomentando la participación y el diálogo en torno al cine. La elección de este salón busca garantizar un entorno tranquilo y sin interrupciones, favoreciendo la concentración y el disfrute de la actividad. Las películas serán seleccionadas por los propios residentes, lo que potencia su implicación, autonomía y sentido de pertenencia. Además, el cine ofrece múltiples beneficios: estimula la memoria, despierta emociones, favorece la comunicación y permite conectar



Residentes disfrutando una proyección en la Sala Polivalente.

con la actualidad y con otras realidades. El Cine Fórum se celebrará todos los martes por la tarde, con inicio entre las 16:00 y las 16:30 horas, y contará con la colaboración activa del equipo profesional y de las familias. Una cita semanal para compartir cultura, recuerdos y buenos momentos en comunidad.

## QUIÉN ES QUIÉN

## M.<sup>a</sup> Victoria Ras, auxiliar de enfermería

**Mariví es inquieta, alegre y trabajadora.**

**Edad:** 38 años.

**En Amavir desde:** 2022.

**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros y los abuelos.

**Virtud:** Alegre.

**Defecto:** Cabezona.

**Aficiones:** Senderismo.

**Libro:** Los Bridgerton.

**Película:** El diario de Noa.

**Grupo de música:** Arde Bogotá.

**Comida favorita:** Pasta.



## RECUERDOS

## Plaza de los Héroes de Cavite

Esta plaza es un importante espacio público de Cartagena, situado en el centro histórico de la ciudad. Su nombre rinde homenaje a los héroes de la batalla de la guerra hispano-estadounidense de 1898. La plaza tiene una arquitectura colonial, con una fuente central y rodeada de jardines, así como de edificios históricos, que reflejan el legado cultural de nuestra ciudad. Es un lugar popular para paseos, eventos culturales y actividades al aire libre, en un entorno donde el mar el protagonista acompañándonos.



# 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 mas 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 Bienestar 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.