

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**

“A buen vino, no hay mal tiempo”

La tradicional fiesta de la vendimia pasa por Amavir Cenicientos.

Como cada año, aprovechando las suaves temperaturas que trae consigo el final del verano y principios de otoño, los pueblos de la comarca se reúnen para festejar el fin de la temporada de la cosecha de la uva. En nuestro municipio se vive con especial intensidad, siendo uno de los eventos de tradición más esperados por los vecinos. Durante uno de los últimos fines de semana de septiembre, se celebra la “Pisada de la uva”. En este evento, tanto peñas, como vecinos, ayuntamientos, asociaciones, etc. organizan un pasacalles trasportando uva desde la bodega hasta la plaza del pueblo, donde llevan a cabo después la tradicional pisada de la uva, todo ello amenizado con las actuaciones y las jotas tradicionales del pueblo. Como en Amavir no podemos ser menos, también organizamos nuestro ya tradicional concurso “Pie de Oro 2025”. Gracias a la generosidad de la cooperativa municipal de vinos, que nos proporciona tan apreciada fruta de manera gratuita, residentes, usuarios de centro de día,



Pisando uva.

trabajadores y ocasionalmente algún familiar podemos disfrutar de nuestro particular concurso. Los participantes han de mojarse los pies intentando exprimir al máximo la uva y sacar la mayor cantidad de mosto para poder alzarse con la estatuilla. Os podemos asegurar que es una de las fiestas más divertidas y esperadas de la temporada. ¡Estamos deseando que llegue la nueva temporada de vendimias!

“Pasapalabra por el Recuerdo” en la residencia

El pasado 21 de septiembre, conmemoramos el Día Internacional del Alzheimer con una mañana dedicada a la sensibilización y el esparcimiento.

La jornada comenzó con una charla de concienciación impartida por nuestro equipo de terapeutas. Se compartieron consejos prácticos y se destacó la importancia del afecto y la estimulación cognitiva para afrontar la enfermedad. El momento más alegre fue el “Pasapalabra por el Recuerdo”. Adaptamos el concurso con un rosco lleno de preguntas sobre cultura general y recuerdos positivos. Los participantes demostraron entusiasmo y concentración, reforzando la idea de que el juego y la estimulación mental son vitales para el bienestar. Este día reafirma el compromiso de la residencia con el cuidado y la dignidad. Gracias a todos por hacer de este día una celebración de la vida y el apoyo mutuo.



Los residentes disfrutaron participando en el concurso.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Programa de movilizaciones pasivas, psicomotricidad, reeducación de marcha y equilibrio, rehabilitación de patología aguda y rehabilitación funcional.

Terapia ocupacional

Programa de entrenamiento en actividades básicas de la vida diaria (ABVDs), rehabilitación funcional, estimulación multisensorial y estimulación cognitiva.

Psicología

Programa de estimulación cognitiva, estimulación multisensorial, atención individualizada en trastornos psicoafectivos, intervención en alteraciones de conducta, intervención en duelo, reminiscencia-atrapa mis recuerdos.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes de 09:30 a 13:00 h. Martes de 09:30 a 13:00 y miércoles de 11:30 a 13:00 h. Previa petición de cita.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Del 09 al 12/12: Mercadillo artesanal, 4^a edición.
19/12: Celebración de cumpleaños del mes.
23/12: Salida comida especial.
31/12: Pre-uvas y karaoke.

*Fecha a determinar: photocall con perros.

Enero

05/01: Visita de sus majestades los Reyes Magos y reparto de regalos.
16/01: Salida al mercadillo del municipio.
30/01: Celebración de cumpleaños del mes.
*Fecha a determinar: terapia con perros.

Febrero

20/02: Salida al mercadillo del municipio.
18/02: Entierro de la sardina.
27/02: Celebración de cumpleaños del mes.
*Fecha a determinar: terapia con perros.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

02/12 Isabel Porras
08/12 Pablo Villanueva
08/12 Concepción Sánchez
09/12 Concepción Cabañas
11/12 Alicia Santayana
22/12 Gloria Parro
24/12 Marta Esteban
30/12 Tomasa Francisca Hernando

Enero

11/01 Pilar Lozano
12/01 María López
16/01 M.^a Luisa Sánchez
23/01 Dolores Martínez
24/01 Feliciano Díaz
25/01 Elena Tardón
28/01 Encarnación Vázquez
30/01 Angelita Puentes
30/01 Agustina Rodríguez

Febrero

02/02 Purificación Domínguez
02/02 Manuel López
08/02 Paulina Pérez
12/02 José Manuel Robles
18/02 Regla Magrit
20/02 María Jiménez



HOY COMEMOS Rocío González

Flamenquín cordobés

INGREDIENTES

4 filetes de lomo de cerdo finos, 4 lonchas de jamón serrano, harina, huevo batido, pan rallado y AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra) para freír.

PREPARACIÓN

Salpimienta los filetes de lomo y coloca una loncha de jamón encima. Enrolla los filetes firmemente (asegura con palillos si es necesario). Pasa los rollos por harina, huevo y pan rallado. Fríe en abundante AOVE caliente hasta que estén dorados y crujientes. Escurre en papel absorbente. Sirve caliente y cortado en rodajas.



SECRETOS DE MI TIERRA

Preciosa aldea.

Una aldea asturiana

Soy Ibe Villar y nací hace 86 años en una parroquia perteneciente a Cangas de Narcea, llamada San Martín de Sierra y, por tanto, soy asturiana. Cuando era una niña, la aldea tenía mucha vida porque no éramos muchas familias, pero en todas las casas había niños. Se vivía de la agricultura y la ganadería, había vacas, ovejas y cerdos. Yo a los 8 años subía al monte con las ovejas y más de una vez tuve que asustar a algún lobo que inten-

taba atacar al rebaño. Viví allí hasta los 15 años y me vine a Madrid para ayudar a mis hermanos que tenían un bar cerca del Puente de Toledo. Algunos veranos volvía a Asturias para ver a mis padres y aún recuerdo las fiestas patronales que se organizaban en el mes de junio para San Gervasio con orquesta en la pradera, donde merendábamos, comíamos frisuelos (dulce típico) y lo pasábamos de maravilla. Hace unos 15 años que no voy por allí y ahora mi pueblo está deshabitado, pero sigue siendo precioso.

AYER Y HOY**Antes****Después**

Mi nombre es Luisa Gálvez, tengo 71 años y llevo en Amavir Cenicientos desde hace cinco meses. En la fotografía de la izquierda tenía unos 33 años y me la hice para el carnet de la piscina donde iba a nadar, porque me gustaba mucho la natación y necesitaba realizar ese tipo de ejercicio debido a una lesión en la espalda. La fotografía de la derecha corresponde a la actualidad.

CARTA DE LA DIRECTORA

Patricia Herresánchez



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Como directora de la residencia Amavir Cenicientos hoy quiero utilizar este espacio para reconocer el activo más valioso que poseemos: nuestro personal. Más allá de la excelencia profesional en el cuidado de la salud, la alimentación o la limpieza, lo que verdaderamente nos define es la calidez humana y la vocación de servicio de nuestros trabajadores. Mi gratitud se dirige a todo el equipo, pero en especial a aquellos que cada día demuestran que el trato personal y cariñoso es el mejor cuidado. Nos referimos a esa paciencia extra, esa sonrisa tranquilizadora y ese oído atento que ofrecen a nuestros residentes. Gracias por ver a cada persona, no solo como un residente, sino como un ser humano con una historia que merece afecto y dignidad. Este compromiso, esta dedicación al detalle humano, es lo que convierte nuestra residencia en un verdadero hogar. Su labor y dedicación a menudo invisible y siempre imprescindible es el motor de esta institución y el corazón que da vida a nuestro día a día. Gracias por entender que la dignidad y el afecto son tan vitales como cualquier tratamiento. Con la mayor admiración y agradecimiento.

COSAS DE CASA

Cómo prevenir infecciones respiratorias

Es muy importante la ventilación, la higiene y no automedicarse.

Para mantener en óptimas condiciones nuestro sistema respiratorio y minimizar el riesgo de infecciones, tenemos que tener bien presentes los siguientes cuidados:

- Lavado de manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico al volver de la calle, antes de comer y tras acudir al baño.
- Ventilar bien los ambientes que habitamos.
- Disminuir el hábito tabáquico o no fumar en absoluto si es posible.
- Evitar ambientes donde haya humo o muchas partículas en suspensión.
- Usar mascarilla ante un exceso de irritantes pulmonares ambientales, si acudimos a un centro sanitario o si presentamos síntomas de catarro.
- No automedicarse, sobre todo no tomar antibióticos sin prescripción médica porque son ineffectivos en cuadros virales.
- Vacunarse frente a gripe, neumococo y COVID en campaña.
- Estornudar y toser cubriendo la boca con la flexura del codo o un pañuelo de papel que luego se desecha.
- Reposar lo suficiente.



Es importante no automedicarse y ser precavidos para evitar infecciones.

- Mantenerse bien hidratado, beber abundante agua fluidifica las secreciones.
- Minimizar contacto con personas infectadas y usar mascarilla si es inevitable.
- Abrigarse bien, conforme a la temperatura ambiental y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Realizar ejercicio, que mejora la salud cardiopulmonar.
- Alimentación saludable, con ingesta de cítricos.
- Usar eucalipto, menta y romero como anticongestivos si es preciso.

QUIÉN ES QUIÉN

Isabel Parro, gerocultora

“Este año me jubilo después de 18 años juntos”.

Edad: 65 años.

En Amavir desde: 2008.

Lo mejor de Amavir: Los residentes y la satisfacción de sentir que haces algo bueno por ellos.

Virtud: Empatizar con todas las personas.

Defecto: Confiar en exceso en personas que no siempre lo merecen.

Aficiones: Bricolaje, costura, restauración de objetos y lectura.

Libro: Mis dioses han muerto en Mississippi.

Película: La serie Divergente.

Grupo de música: Alejandro Sanz, Queen y los temas de la Ruta del Bakalao.

Comida favorita: Casi todo, excepto el pescado crudo como el sushi.

**RECUERDOS**

Refranero otoñal

Cuando el erizo se carga de madroños, entrado está el otoño.

Septiembre, o lleva los puentes, o seca las fuentes.

En otoño la mano al moño.

Otoño entrante, barriga tirante.

Por San Mateo, tanto veo como no veo.

Otoño presente, invierno en la acera de enfrente.

Calenturas otoñales, o muy largas o mortales.

En noviembre, el que tenga que siembre.

Nieblas de noviembre, traen al sur en el viento.

El agua que en otoño corre, es la que te saca de pobre.

Otoño entrante, uvas abundantes.

Mucha agua en la otoñada, poco trigo y menos cebada.

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.