

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

Amavir en familia: Nos vamos de picnic

Día de convivencia al aire libre en el parque de Canal.

El pasado 25 de octubre vivimos una jornada muy especial en Amavir. Residentes, usuarios de centro de día, familiares y trabajadores del centro nos reunimos en el parque de Canal para disfrutar de una convivencia en plena naturaleza. El parque, con su entorno verde y sus amplios merenderos, se convirtió en el escenario perfecto para disfrutar de múltiples actividades al aire libre. Nuestros mayores, acompañados de sus seres queridos y del equipo de profesionales, participaron con entusiasmo en juegos como los bolos o el popular paracaídas, que despertaron sonrisas y recuerdos entrañables. Tras la mañana de juegos, llegó uno de los momentos más esperados: la comida.



Picnic en el parque de Canal.

Sobre las mesas no faltó de nada. Disfrutamos de una rica empanada, tortilla, croquetas, sándwiches, salmorejo y hasta tinto de verano, todo ello preparado con el cariño y la ilusión de hacer de este picnic una experiencia inolvidable. Fue un almuerzo lleno de anécdotas, conversaciones y complicidad entre generaciones. La jornada terminó con música, bailes y un ambiente alegre que todos disfrutamos mucho. Fue un día diferente, lleno de buenos momentos, que nos permitió estar juntos, disfrutar del aire libre y pasarlo muy bien en compañía. Además, el buen tiempo nos acompañó durante todo el día, lo que hizo que la experiencia resultara aún más agradable.

Concierto por el Día Internacional de las Personas de Edad

Disfrutamos de un espectacular concierto.

El 1 de octubre, con motivo del Día Internacional de las Personas de Edad, disfrutamos de un concierto organizado por AESTE y ofrecido por el Coro Alderaán en la sede de la Fundación ONCE. Los 27 coralistas interpretaron temas como Take On Me, de A-ha o El universo sobre mí, de Amaral, en un espectáculo lleno de alegría y participación. El evento recordó que las personas mayores siguen siendo protagonistas activos en la sociedad y que la cultura, la convivencia y el reconocimiento son esenciales en todas las etapas de la vida.



Concierto que pudimos disfrutar mucho.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Círculo de rehabilitación, tabla de marcha, rehabilitación individual, electroterapia, tabla de gerontogimnasia y movilizaciones pasivas.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, taller de noticias, taller de reminiscencia, programa de activación física, ABVD's (Actividades Básicas de la Vida Diaria), bingo, estimulación sensorial/ sensorial ambiental y tabla de gerontogimnasia.

Psicología

Estimulación emocional a través de la música, taller de memoria, taller de revista, taller relajación, taller de ORL (orientación a la realidad) y reminiscencia.

Animación sociocultural

Fiestas de cumpleaños, fiestas temáticas, talleres, excursiones, charlas informativas, etc.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 h.

Podología

Servicio quincenal.

HOY COMEMOS Dolores Cantera

Albóndigas a la Lola

INGREDIENTES

¼ carne picada de ternera, ½ vaso de vino blanco, media cebolla, 1 huevo, 1 rebanada de pan de molde mojado en leche, 1 cucharada de harina y pan rallado.

PREPARACIÓN

Mezclamos la carne picada con el huevo, el pan rallado y la rebanada de pan. Hacemos bolitas y las sofremos. Para la salsa se sofrié la cebolla picada con el vino blanco y una cuchara de harina, y se mete las bolitas, dejándolas cocer 10 minutos. Podemos acompañarlo con un poco de arroz blanco como guarnición.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Decoración navideña.
Actividad aniversario: terapia con animales.
Sesión de Navidad.
Excursión de navidad: Belén.
Cineforum Navidad.
Macro bingo navideño especial.
Fiestas de cumpleaños.

Enero

Reparto de regalo de Reyes.
Terapia con animales.
Cineforum.

Febrero

Taller San Valentín
Taller de la sardina.
Carnavales.
Terapia con animales.
Cineforum.
Fiesta de cumpleaños.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

02/12 Enrique Martín
03/12 Julia Hernanz
08/12 Concepción Colado
08/12 Juan del Valle Martínez
09/12 Anunciación Martínez
13/12 Tomasa Pérez
19/12 Antonio Sánchez
20/12 Alicia López
23/12 Felisa Liberal
26/12 Rita Muñoz
27/12 Juan Castellanos
27/12 Juana Rodríguez
28/12 Mercedes Aguirre
30/12 María del Pilar Galeano
30/12 Antero García
30/12 María Socorro Fúnez

Enero

01/01 Carmen Contreras
07/01 María Patrocinio Rey
09/01 Aurora Susilla
10/01 Fernando Salmerón
11/01 Francisca Fernández
12/01 Jaime Burgos
12/01 Serafín Martín
12/01 Esther Moreno
14/01 Felisa González
15/01 Manuel Nistal
17/01 Encarnación Gil
19/01 Felicidad Brozas
19/01 Felipe Camarero
19/01 Ludivina Sánchez
20/01 Patrocinio Jiménez
21/01 Guadalupe Crespo
24/01 Eugenio de Francisco
27/01 Águeda Mozos
27/01 Francisca Alor
27/01 Enriqueta Bayón
27/01 Carmen García
28/01 Rosario Aranda
28/01 Julián Miguel Arranz

Febrero

03/02 Carmen Alvaredo
03/02 Consuelo Carvajal
04/02 María Luisa González
05/02 Carmen de la Torre
05/02 Albina Rivera
06/02 Encarnación Moreno
07/02 Filomena Luengo
09/02 Concepción Galindo
09/02 Rosario Sierra
10/02 Antonia Rodríguez
11/02 Félix Vela
14/02 María García
15/02 Francisco Chacón
19/02 María del Pilar Arenas
22/02 Leonor Escobar
23/02 Juan de Dios del Pozo
24/02 Josefina Brotóns
25/02 Antonia Carrasco
26/02 José María Santín
28/02 Juana Torpedo



SECRETOS DE MI TIERRA

Plasenzuela en el corazón

Juana, nacida en 1941, guarda con cariño los recuerdos de su infancia en Plasenzuela, un pequeño pueblo cacereño donde vivió hasta los 18 años, cuando se fue con su tía a trabajar en Madrid. Creció rodeada de naturaleza, risas y el bullicio de sus seis hermanos. Desde pequeña ayudaba en casa: limpiaba, lavaba la ropa a mano y cuidaba a los más pequeños, mientras su madre preparaba guisos con los sabores de siempre. Recuerda con especial emoción las fiestas del pueblo: ¡eran todo un acontecimiento! Días antes ya estaban cosiendo vestidos nuevos para poder estrenarlos en el gran baile. A ella, que tenía apenas 12 años, no la dejaban entrar al salón, pero eso no era impedimento: se unía a otros niños en la calle y bailaban hasta que el cuerpo aguantaba. En esas fiestas tampoco faltaba el festín: se mataba un cerdo o unos conejos y se cocinaban delicias típicas de la tierra como el conejo asado, pernilas o rosquillas. Hoy, desde el centro, revive



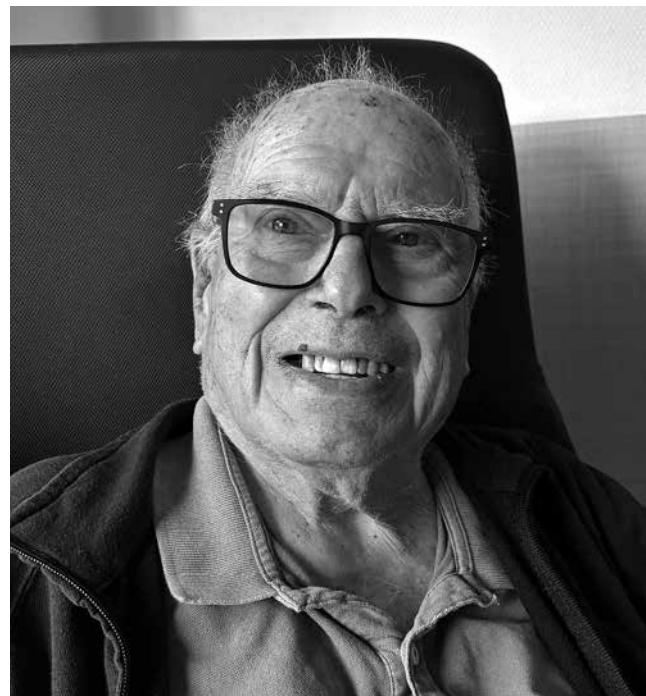
Imagen de Plasenzuela.

esas historias con una sonrisa y nos recuerda que la alegría también está hecha de pequeños momentos.

AYER Y HOY

Antes

En esta ocasión, os mostramos a un residente que es muy querido por todos nosotros. Se llama Gregorio Jiménez Fernández-Molina y es natural de Escabilla, un pueblo de la provincia de Toledo. En la foto de joven él tenía 25 años de edad. Se la hizo para su familia, ya que no tenía ninguna. En la actualidad, este afable escalonillero, tiene ya 91 años y sigue con su simpatía y alegría. Y es que con esa cara tan sonriente lo demuestra a diario.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Elena García



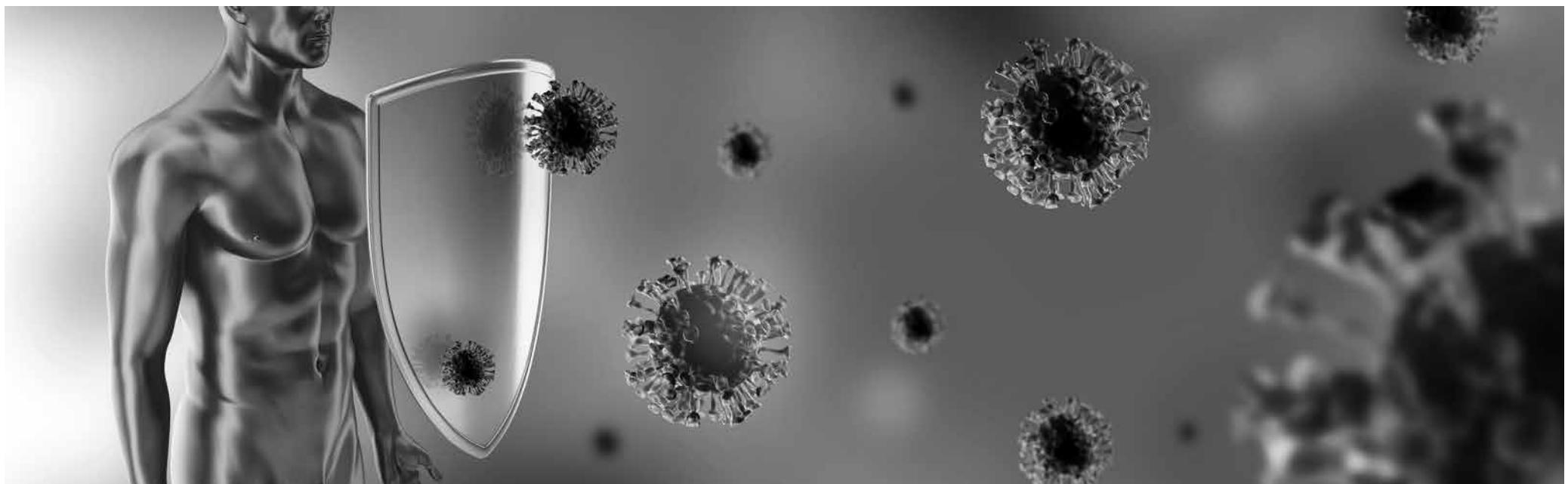
Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Me complace felicitaros estas fechas tan señaladas y espero que podamos disfrutar de algunos momentos en vuestra compañía. Comparto con vosotros algunos de los momentos más señalados: Como ya es tradición, comenzamos diciembre con la celebración del 21º aniversario del centro. Para ello organizaremos una comida especial. Este día acondicionaremos el hall, vestiremos las mesas de gala y disfrutaremos de una agradable velada acompañada de música durante el evento. Además, dedicaremos los primeros días del mes a decorar el centro y las unidades de convivencia. Mayores, profesionales y técnicos de referencia de las unidades, junto a sus familias, se encargan de personalizar y poner un toque navideño. Asimismo, sacaremos tiempo, cómo no, para disfrutar de una pequeña celebración con el personal del centro, los compañeros y compañeras que cada día dedican buena parte de su tiempo a cuidar y acompañar a los mayores que aquí se encuentran. Por último, y no menos importante, daremos también protagonismo a los pequeños de la casa, a través de la exposición de christmas infantiles o la visita de los Reyes Magos. Su mera presencia en estas actividades genera un ambiente acogedor y llenan el centro de alegría. En definitiva, con todo ello queremos fomentar la participación de todos a través de la emoción como nexo de unión. Finalizo esta carta deseándoos unas felices fiestas y un buen comienzo de año.

COSAS DE CASA

Invierno y virus respiratorios

Es fundamental conocer los principales riesgos de esta temporada y tomar medidas.



Virus respiratorios que se propagan por el aire.

El invierno es la estación en la que los virus respiratorios encuentran el escenario ideal para propagarse. Las bajas temperaturas y la permanencia prolongada en espacios cerrados favorecen la aparición de diversas infecciones. Por ello, es fundamental conocer los principales riesgos de esta temporada y tomar medidas para proteger nuestra salud y la de nuestros seres queridos. Las infecciones respiratorias más frecuentes en invierno son la Gripe o Influenza (un viejo conocido), COVID (sigue entre nosotros), el virus respiratorio sinci-

tial, adenovirus, metapneumovirus y rinovirus. Los grupos de riesgo como adultos mayores y personas con afecciones respiratorias deben priorizar la vacunación, ya que ésta reduce la gravedad de los síntomas y la necesidad de hospitalización. Además de la vacunación, hay medidas sencillas que pueden hacer una gran diferencia: lavarse las manos con frecuencia, usar mascarilla en lugares concurridos, ventilar los espacios cerrados y llevar una alimentación equilibrada para fortalecer el sistema inmunológico.

QUIÉN ES QUIÉN

Elena Tene, cocinera

Nuestra superchef.

Edad: 54 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Paciencia.

Defecto: Carácter fuerte.

Aficiones: Viajar, música y leer.

Libro: El banquete, de Platón.

Película: Walking Dead.

Grupo de música: Rocío Jurado.

Comida favorita: Hojas de repollo rellenas de carne, cebolla, arroz y cocidas.

**RECUERDOS Juana López**

Sesenta años después del sí

Tenía 18 años cuando conocí a mi marido en las fiestas de San Juan Bautista, en Madrid. Entre risas con mis amigas, se acercó y me pidió bailar, pero le rechacé sin saber que el destino volvería a cruzarnos. Días después, en las fiestas del barrio, entre luces y música, volvió a invitarme a bailar y esta vez acepté. Desde entonces no nos separamos. Tras tres años de noviazgo nos casamos en agosto de 1937 y compartimos 60 años de amor, compañía y recuerdos imborrables.

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 Do-rothy, 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.