

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.



Centro con plazas
concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

El otoño y el invierno llegan a Amavir Colmenar

Retomamos con ilusión múltiples talleres y actividades.

Con la llegada del otoño y el invierno, en Amavir Colmenar retomamos con ilusión nuestras actividades más queridas. Nuestros residentes podrán disfrutar nuevamente de los talleres de cocina, donde prepararemos deliciosas tortitas, galletas y otras recetas tradicionales que nos traerán recuerdos y buenos momentos compartidos. Además, regresan los talleres de ergoterapia, en los que trabajaremos la creatividad y la motricidad a través de manualidades, juegos y decoraciones hechas con cariño. También retomamos los talleres lúdicos en las plantas, llenos de música, risas y dinámicas para disfrutar en grupo. No faltarán las excursiones a los parques y museos del municipio y alrededores, una oportunidad perfecta para disfrutar del aire libre, la cultura y la compañía de



Visitando el parque Alcalde Cosme Jerez.

amigos. Y para cerrar el año con alegría, estamos preparando una agenda especial llena de talleres y sorpresas navideñas, donde la magia de la Navidad se vivirá en cada rincón de la residencia. Familiares, amigos y residentes, estad atentos a los carteles informativos, donde se publicarán las fechas y horarios de todas las actividades. Porque en Amavir Colmenar seguimos disfrutando juntos, aprendiendo y compartiendo momentos inolvidables.

Implicaciones de la polimedicación en personas mayores

Se trata de una cuestión sanitaria prioritaria porque tiene importantes consecuencias derivadas del incremento de los efectos adversos.

La alta prevalencia de la polifarmacia supone un gran problema para las personas mayores en términos de interacciones farmacológicas o de síndromes geriátricos, como caídas, delirium, depresión, alteraciones cognitivas, deterioro cognitivo leve o grave, etc. Estos riesgos aumentan en las personas mayores, que son más vulnerables debido a sus condiciones fisiológicas y a la mayor presencia de multimorbilidad. Mayor número de hospitalizaciones y reingresos, la disminución de la funcionalidad física, el deterioro de la calidad de vida, el peligro de caídas, el incremento de la mortalidad, etc. son algunos de los efectos que podemos evitar con un simple gesto: revisiones periódicas de la medicación.



La polimedicación tiene riesgos y hay que prevenir.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Lunes a viernes de 10:30 a 11:30 h., moviliza-
ción en cama. Todos los días: 10:30 a 13:00 h.,
tratamiento en sala y ejercicios individuales.
Todos los días: 15:30 a 16:30 h., atención a los
Usuarios de CD. Lunes, miércoles y viernes:
17:00 a 18:30 h., tratamiento individual en sala
o habitación. Martes y jueves: 17:00 a 18:00 h.,
tratamiento individual en sala.

Terapia ocupacional

Todos los días: 8:30 h. ABVD ducha, higie-
ne personal y vestido. 10:30 a 13:00 h., terapia
en sala. 13:00 h., ABVD alimentación. 15:00
a 16:30 h., rehabilitación funcional en planta.
Lunes, miércoles y jueves a las 17:00 h., pro-
grama de laborterapia en sala de TO. Martes y
jueves a las 17:00 h., estimulación sensorial y
cognitiva en módulo.

Terapia ocupacional centro de día

Todos los días: 10:30 h., orientación a la rea-
lidad y lectura de periódico. 11:00 h., geron-
togimnaisa. 11:30 h., estimulación cognitiva.
12:20 h., paseo. 13:00 h., ABVD Alimenta-
ción. Jueves a las 12:00 h., bingo.

Psicología

Todos los días de 10:00 a 14:00 h., terapias
individuales. Todos los días, de 17:00 a 19:00
h., actividades en grupo e individuales: esti-
mulación cognitiva, estimulación sensorial y
terapias individuales.

Animación sociocultural

Todos los días, ludoterapia, ocio y tiempo li-
bre y musicoterapia en plantas 0, 1 o 2. Lunes,
martes, jueves y viernes, taller de ergoterapia
de 17:00 a 18:00 h. Lunes, martes, jueves y
viernes, talleres de animación en centro de día.
Martes de 18:00 a 18:50 h., bingo musical en

sala multiusos. Jueves de 18:00 a 18:50h., bingo
en sala multiusos.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

15/12 Taller de cocina.
Semana 15 – 21, semana solidaria.
Actividades y talleres de Navidad del 22 al 31.

Enero

02/01 Bingo especial Navidad.
02/01 Actuación de Canta Abuelos.
05/01 Concierto de Año Nuevo por la OSVCV.
06/01 Fiesta de Reyes Magos, entrega de rega-
los y chocolate con roscón.
30/01 Reparto de regalos y tarta de cumplea-
ños. Tarta de manzana.

Febrero

Fiesta carnaval.
Imposición de la ceniza.
Entierro de las sardinas.
Taller de cocina.
Reparto de regalos y felicitaciones.

SERVICIOS

Peluquería

Martes de 10:00 a 13:00 h.
Miércoles de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.
Jueves de 15:00 a 19:00 h.
Viernes de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h.

Podología

Miércoles a las 16:30 h.

Misas

Lunes a las 17:30 h. Rezo rosario.
Sábados a las 10:45 h.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

02/12 Juliana Ruiz
06/12 Manuela Palacios
07/12 José Manuel Moreno
07/12 Eduardo Teomiro
08/12 María Ángeles Canadell
11/12 Julia Cámara
11/12 Dámasa García
12/12 María Luisa Pellón
13/12 Lucía Santos
14/12 Ana Díaz
14/12 Juliana Narváez
14/12 María Josefa Robles
17/12 Josefa Álvarez
21/12 Isabel Moreno
22/12 Rosa Ortego
24/12 M.ª Jesús Martín
24/12 Remedios Peinado
26/12 Natividad Ferreiro
28/12 Cesárea Blázquez
30/12 Manuel Colmenajero
30/12 Francisco Rodríguez
31/12 Elena Camacho

Enero

01/01 María Costanzo
01/01 María Victoria Gómez
02/01 Jesús Sanz
03/01 Josefa López
03/01 M.ª Rosa Quilez
04/01 Concepción Quintero
07/01 Araceli Allue
07/01 Juliana del Valle
12/01 Juana Cueva
12/01 Amelia Miralles
12/01 José María Olalla
12/01 Miguel Pozo
15/01 Valentina Marín
18/01 Manuela Henche
19/01 Juan Antonio López
20/01 Sebastiana Turégano
21/01 Argimiro Crespo
22/01 Esther Rodríguez
22/01 Consuelo Gómez
25/01 M.ª Visitación Cancela
26/01 Aurora Blasco
28/01 Carmen Barrasa
28/01 Isabel de la Morena
28/01 Encarnación Soriano
30/01 Carmen Arranz

Febrero

01/02 M.ª Presentación Caballero
01/02 Paula Manuela Chivato
01/02 Francisco García
02/02 Purificación Tato
06/02 Paula Esteban
06/02 Ángeles Mingo
06/02 Mercedes Martín
08/02 Ascensión García-Calvillo
10/02 Felisa Paredes
12/02 María Rodríguez
12/02 Carmen Badajoz
12/02 María Isabel Escudero
13/02 María Luisa Navas
14/02 Isabel Santos
14/02 Vidal Caballero
15/02 Mercedes Bazaga
15/02 Paula Martínez
16/02 Trinidad Moreno
18/02 Francisca Santos
18/02 Guadalupe Mata
21/02 Luis Jusdado
22/02 Manuela Núñez
25/02 Félix José Aragón
26/02 Luisa Largo
28/02 Jesús Molina

HOY COMEMOS Pra TASOC

Tortitas de octubre

INGREDIENTES

Mantequilla 30 gramos, 2 huevos, leche entera 250,
extracto de vainilla 5 ml, harina de trigo 200 gramos,
levadura química 10 gramos, azúcar 40 gramos.

PREPARACIÓN

Dejamos atemperar la mantequilla, batimos los huevos junto con la leche y la vainilla. En un
recipiente hondo tamizamos la harina junto con el impulsor químico y le agregamos el azú-
car. Mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Truquito: reposar la mezcla en la nevera
durante una hora.



SECRETOS DE MI TIERRA



Santiuste de San Juan Bautista.

Santiuste de San Juan Bautista

Santiuste de San Juan Bautista es la preciosa villa de Segovia donde nació Marina Martín. Cuenta con la preciosa iglesia de San Juan Bautista, la ermita de Nuestra Señora de Entre Ambos Caminos y el Convento del Carmen, entre otras maravillas artísticas e históricas. Sus principales fiestas son San-

ta Águeda (5 de febrero), San Isidro (15 de mayo) y la Virgen del Carmen (16 de julio), donde hacen una preciosa procesión que recorre todo el pueblo. Además disfrutan también de las fiestas patronales en honor al patrón San Juan Degollado, que cada año tienen lugar el 29 de agosto.

AYER Y HOY



Antes

María Ángeles Canadell nos cuenta que nació en Barcelona y a los 5 años de edad tuvo que dejar España y se trasladó con sus padres a vivir a Venezuela. Allí se crió, pasó su infancia y adolescencia, y conoció a un español originario de Galicia, que con el tiempo se convertiría en su marido. Trabajó como dibujante de insectos que causan la malaria en el departamento de Malariología. Se siente orgullosa de su vida y su familia (padres, hijos y marido). De ellos dice que “me han tocado buenas personas”. Actualmente se siente feliz de la vida que ha tenido y contenta de estar en el centro.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Gutiérrez



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Llegamos al mes de diciembre, un tiempo que siempre invita a hacer balance, agradecer y compartir. A lo largo de este año hemos vivido momentos llenos de aprendizaje, compañía y esfuerzo colectivo. Cada sonrisa, cada gesto de apoyo y cada pequeño logro diario nos recuerda el valor de formar parte de esta gran familia que es nuestra residencia. Diciembre es también un mes de reencuentros y esperanza. Las luces, las tradiciones y las celebraciones nos llenan de ilusión, pero sobre todo nos invitan a mirar con gratitud el camino recorrido. Gracias a todos los que, con su dedicación y cariño, hacen de este lugar un verdadero hogar: a los profesionales que cuidan con vocación, a los residentes que nos enseñan cada día con su ejemplo, y a las familias que confían en nosotros y nos acompañan con tanto afecto. Que este final de año nos sirva para recargar energías y prepararnos para un nuevo comienzo lleno de proyectos, salud y alegría. Deseo de corazón que disfrutéis de unas fiestas entrañables, rodeados de personas queridas, y que 2026 nos traiga nuevas oportunidades para seguir creciendo juntos. Con todo mi aprecio, Raquel.

COSAS DE CASA

Cambios de tiempo

Es común la aparición de dolores articulares asociados a la meteorología. También, las afecciones musculoesqueléticas con la llegada del otoño.

Conforme nos adentramos en la época otoñal y llegamos al invierno, el cuerpo nota estos cambios como molestias o dolores, generalmente, en las articulaciones y antiguas lesiones musculoesqueléticas. Muchas veces, aparecen síntomas incluso antes de que se produzca el cambio atmosférico, y es nuestro propio cuerpo el que pronostica la meteorología. Aunque científicamente no está demostrado, estas reacciones fisiológicas se producen apareciendo rigideces y limitación de movilidad en las articulaciones, que nos obligan a permanecer en reposo. Para minimizar los síntomas, es recomendable realizar una actividad física regular, una óptima hi-



Cambios de tiempo.

dratación (para mantener la musculatura elástica y flexible), lavarnos con agua caliente y abrigarnos bien, conservando las articulaciones calientes y así poder afrontar el frío estando preparados para el movimiento.

QUIÉN ES QUIÉN

Gema Barrios, limpieza

“La familia es para mí lo mejor”.

- Edad:** 52 años.
- En Amavir desde:** 2022.
- Lo mejor de Amavir:** Los residentes y compañeros.
- Virtud:** Simpática y agradable.
- Defecto:** Cabezota.
- Aficiones:** Viajar y el fútbol (mi Real Madrid).
- Libro:** Donde el corazón te lleve (Susana Tamaro).
- Película:** Hasta el último hombre.
- Grupo de música:** El Barrio.
- Comida favorita:** Lubina o dorada al horno.



RECUERDOS

Refranero

Mucha agua en la otoñada, poco trigo y menos cebada. Cuando metas las castañas en el horno, es que llegó el otoño. Navidad es compartir y donar. Cuando a las seis veas oscurecer, otoño seguro es. Cuando en octubre llueve, el níscolo se mueve. Mañanitas de niebla, tardes de paseo. Si en Nochebuena no hay qué cenar, Nochemala se ha de llamar. Cuando el Señor muere y nace, tiempo de demonios hace. Al que de verano se viste por Navidad, no le preguntes cómo le va. Navidad es compartir y donar.

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.