

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**

Navidad solidaria en Amavir Coslada

Amavir Coslada celebra su primer mercadillo navideño solidario con productos elaborados por residentes, usuarios del centro de día y familiares.

Envueltos por la magia del espíritu navideño, en la residencia hemos querido celebrar nuestro primer mercadillo solidario, cuyos beneficios irán destinados a una de las asociaciones del municipio. Para ello, durante el mes de diciembre, en la recepción del centro se podrán adquirir diferentes productos de artesanía de decoración, como organizadores de pared y portalápices, entre otros, elaborados a lo largo del año por residentes y usuarios del centro de día. Asimismo, gracias a la ayuda de algunos familiares, se podrá disfrutar de dulces típicos de la época elaborados en uno de nuestros tradicionales talleres de cocina. El objetivo de este mercadillo es, además de recaudar fondos, fortalecer los lazos con los recursos del municipio y dar a nuestros residentes la oportunidad de sentirse activos y valiosos, haciéndoles protagonistas de este proyecto. Queremos aprovechar



Realizando las manualidades.

este espacio para agradecer a todos aquellos que han hecho posible que esta iniciativa saliera adelante, y les invitamos a aportar su pequeño granito de arena en esta causa solidaria.

Afectividad, sexualidad y diversidad sexual en los mayores

Las personas de más edad sufren una serie de cambios biológicos y fisiológicos que se hacen también visibles en la sexualidad.

Es un tema que muchos consideran tabú, por lo que hemos realizado una charla informativa, una píldora sobre los conceptos de afectividad, sexualidad y diversidad sexual. Hemos compartido un espacio de diálogo en el cual nuestros residentes han compartido sus experiencias, anécdotas y dudas sobre este ámbito. Se ha debatido sobre mitos y falsas creencias relacionadas con la sexualidad durante la vejez. A los residentes que no presentan deterioro cognitivo, se les han proporcionado un colgador de intimidad para las puertas de sus habitaciones con el objetivo de respetar su intimidad y dignidad.



Charla de sexualidad en Amavir Coslada.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Actividades lúdicas, destreza de manualidades, actividades de ocio y tiempo libre, actividades musicales y ergoterapia. Celebraciones de cumpleaños y festividades. Club de lectura.

Psicología

Estimulación cognitiva con deterioro y sin deterioro, estimulación multisensorial, reminiscencia, música para despertar y alteración de conducta.

Fisioterapia

Reedición de la marcha y el equilibrio, rehabilitación funcional, movilizaciones pasivas, rehabilitación del paciente con patología aguda y psicomotricidad.

Terapia ocupacional

Rehabilitación funcional, reeducación de las ABVDs, estimulación cognitiva, movilizaciones pasivas y estimulación multisensorial.

SERVICIOS

Peluquería

Jueves de 10:00 a 17:00 h.



Podología

Miércoles de 09:00 a 13:00 h.

Eucaristía

Domingo a las 12:00 h.

HOY COMEMOS

Bernardina Díaz

Filetes de pollo al limón

INGREDIENTES (4 personas)

1 kg de filetes de pollo, 2/3 limones, 2/3 huevos, pan rallado, aceite y sal.

PREPARACIÓN

Echamos sal a los filetes, los empanamos con el huevo y con el pan rallado. Calentamos aceite en una olla, y mientras se fríen los filetes, se exprimen los limones. Una vez estén los filetes listos, se echa el limón en la olla y con agua. Si el aceite está limpio, se deja, y si no, echamos un poco de aceite. Por último, tapamos y dejamos reposar 10 min. ¡A comer!



Bernardina lista para preparar su receta.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

01/12 Mercadillo navideño.
15/12 Villancicos navideños.
29/12 Campanadas.

Enero

01/01 Propósitos de Año Nuevo.
05/01 Día de Reyes.
17/01 Chocolate con churros.

Febrero

07/02 Día del Amigo.
14/02 San Valentín.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

01/12 Carmen Sánchez
05/12 Felisa Moreno
06/12 Concepción Esteban
07/12 Pedro López
08/12 Concepción Mariscal
08/12 Concepción Menéndez
08/12 Esther Prada
09/12 M.ª Jesús Navarro
10/12 Genara Encinar
12/12 Araceli Domínguez
16/12 José Santamaría
18/12 Esperanza Apestegua
20/12 Manuel de la Hoz
24/12 Dolores Barrones
28/12 Matilde García
28/12 Diego Moya
28/12 Juan Carlos Parra
30/12 Ana Cruces

Enero

01/01 Eugenia Machicado
01/01 M.ª Luisa Morales
04/01 Fermín Torres
05/01 Julia Martín
06/01 Dositeo González
06/01 Carmen Rodríguez
07/01 Toribia Bermejo
09/01 Manuel de la Calle
09/01 Santiago Millán
11/01 M.ª Carmen Vázquez
15/01 Anselma Luis
18/01 Margarita García
18/01 Juan Ruiz
21/01 Adela García
21/01 Encarnación Moya
22/01 Modesto Larriu
23/01 Petra Beloso
26/01 Lucio Laguna
29/01 Lucía Moreno
30/01 Tomás Salido
31/01 Santiago Izquierdo

Febrero

01/02 M.ª Carmen Martínez
05/02 Pedro Martín
05/02 Águeda de la Torre
05/02 María Moya
06/02 Criselda Flores
07/02 Saturnino Sánchez
07/02 Juan Antonio Sánchez
11/02 Piedad Anguis
14/02 Ángel Cañas
18/02 Enrique Bullido
20/02 Benita Criado
20/02 José Jiménez
21/02 Encarnación Pérez
22/02 Julián Hernández
23/02 M.ª Dolores Rodríguez
26/02 Ángeles Domínguez
26/02 Elvira García
27/02 Agustín Eliche
27/02 Baldomero Ruiz
28/02 Justo Pulido

SECRETOS DE MI TIERRA

Sanchidrián

Nieves Llorente Sáez, de 85 años, guarda con cariño los recuerdos de su vida en Sanchidrián, un pequeño pueblo de Ávila con apenas 708 habitantes. Allí la conocían como “la rojilla”, por el pelo pelirrojo de su padre. Recuerda cómo, hasta los 14 años, se quedaba en la puerta del baile esperando poder entrar. Vivía en las afueras del pueblo, donde había muchos corrales, y cultivaba con su padre una huerta a tres kilómetros de casa. A veces iban en burra, que conocía el camino de memoria. Cada 25 de marzo, ella y sus amigas preparaban una tortilla y la llevaban a las eras en vuelta en un paño. El 2 de mayo se celebraba la fiesta del Cristo de las Rosquillas, y las niñas pe-



Cristo de las Rosquillas.

queñas le quitaban las rosquillas al Cristo, como manda la tradición. A los 15 años se fue a San Sebastián a trabajar como niñera. El amor lo encontró en su propia calle: Ángel, con quien se casó en el pueblo. También recuerda el cementerio, a la derecha del pueblo, y más abajo una antigua fábrica de adobes.

AYER Y HOY

Antes

Gregorio nació en Alcázar de San Juan. En 1963 conoció a su mujer en el consulado y fueron novios casi 3 años. Se casaron y tuvieron 3 hijos. Fue una relación muy bonita llena de amor y cariño donde hicieron viajes entre ellos a Galicia, donde celebraron su luna de miel. Josefa recuerda lo buena persona, padre y abuelo que es Gregorio, además de lo bien vestido que iba. Hoy, Gregorio reside en nuestra residencia y su mujer acude a visitarle y siguen disfrutando del amor que les unió el primer día.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Patricia Hernández-Rico



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Nos acercamos al final de 2025, un año lleno de momentos compartidos, de aprendizajes, de emociones y retos. En este tiempo hemos vivido días alegres y otros, quizás más desafiantes, pero con cada uno de ellos ha estado presente lo más valioso, el cariño y la confianza que todos vosotros depositáis en nosotros al permitirnos cuidar y acompañar a los que más queréis. Residentes, familiares y profesionales son las piezas que dan forma a esta gran familia que formamos, y es por ello por lo que me gustaría dar las gracias. A los residentes por su paciencia y por enseñarnos cada día con su sabiduría y experiencia. Sin duda, es un honor poder acompañarlos en vuestro camino. A las familias les agradezco por su apoyo, por estar presentes y por confiarnos el cuidado de sus seres queridos. Y, por supuesto, al maravilloso equipo de profesionales que, con su compromiso, dedicación y cariño, hacen de este lugar un verdadero hogar. Ya con la mente puesta en escribir el siguiente capítulo de nuestro libro, comenzamos a poner en marcha la maquinaria para empezar a organizar y programar actividades e iniciativas que favorezcan el bienestar de nuestros residentes y promuevan la participación de todos los que formamos parte de Amavir Coslada. Espero que tengamos un 2026 lleno de salud, alegría y nuevas oportunidades para crecer y disfrutar juntos. Me despido quedando a vuestra disposición para cualquier cosa que podáis necesitar. Un fuerte abrazo.

COSAS DE CASA

Amavir Coslada brilla en los Premios ‘Adopta un Abuelo’

Tres residentes y una profesional de nuestra residencia, galardonadas en la IV edición de este certamen.

El pasado 1 de octubre, coincidiendo con el Día Internacional de las Personas Mayores, tuvo lugar la entrega de la cuarta edición de los premios de la fundación «Adopta un Abuelo», con la que colaboramos desde hace tiempo en numerosas actividades: realización de vídeos tiktokeros, experiencias únicas para nuestros mayores como viajes, festivales y sueños por cumplir, recomendaciones de libros, etc. En la gala resultaron premiadas tres residentes y una profesional de nuestra residencia: Toñi se llevó el Premio a la Influencer del año. A sus 90 años asistió a un concierto de Maluma y su vídeo en las redes sociales fue visto por más de 600.000 personas. Por otro lado, Jandi y Teresa, de 88 y 102 años, respectivamente, recibieron el Premio Uber por protagonizar el lanzamiento de la funcionalidad Seniors de esta aplicación, que facilita la movilidad de las personas mayores. Por último y no menos importante, nuestra animadora sociocultural Marta recibió también una distinción por el compromiso y esfuerzo que lleva a cabo durante todo el año en colaboración con esta fundación, para unir generaciones y desarrollar numerosas actividades en su residencia en las que participen personas mayores y jóvenes voluntarios.



Premios Adopta un Abuelo.

QUIÉN ES QUIÉN

Fior D'aliza Alcántara, limpieza

“Cuidando las plantas, cuido del planeta”.

Edad: 47 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: El compañerismo.

Virtud: Ser buena persona.

Defecto: Ser muy exigente.

Aficiones: La cocina.

Libro: La Biblia.

Película: Ninguna en especial.

Grupo de música: Merengue y bachata.

Comida favorita: Pulpo en salsa.

**RECUERDOS**

Justo y su vida entre perdices y perros

Justo es un apasionado de las perdices y los perros. Desde pequeño, cuando vivía en el campo, cuidaba de la ganadería mientras su padre trabajaba y su madre atendía el hogar. Recuerda con cariño las tardes persiguiendo perdices, y las que no escapaban se quedaban con él. Hoy, ya mayor, sigue con su rutina: al despertar da de comer a sus perdices y saluda a sus cuatro perros, entre ellos Linda, su querida podenca, la favorita de todos. Su vida sigue marcada por la naturaleza y el amor por sus animales.

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.