

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.

ACTUALITAT

Els records i la memòria

La importància de fer presents records del passat.

Recordar és un procés del cicle vital molt saludable i normal. És habitual la tendència de les persones grans a parlar contínuament del seu passat, ja que, gràcies als records, les persones mantenim la nostra pròpia identitat personal i reafirmem la confiança i seguretat per afrontar canvis relacionats amb el fet de fer-nos grans. És important i molt necessari afavorir l'evocació de records i esdeveniments del passat de la persona, fent que connectin amb el present; és així com s'aconsegueix enfortir i consolidar la pròpia identitat. Periòdicament, al centre es fan activitats que contribueixen a fer aflorar en tots nosaltres records emmagatzemats en la memòria mes remota. Aquests esdeveniments tenen com a objectiu proporcionar elements i estímuls que facilitin la comunicació entre residents i ajudin a mantenir els records per mitjà d'experiències col·lectives viscudes i compartides. Ens transporten a records entranyables que teníem oblidats, a llocs comuns que reconeixem i ens proporcionen un fil conductor que ens acosta i ens permet retrobar-nos.



¡Qué recuerdos!

Grupo de Country Solidario

Disfrutar, mejorar el estado de ánimo y hacer que otros también lo hagan.

El baile de Country, también conocido como line dance country es una actividad física de bajo impacto, ideal para personas mayores. Estimula la memoria al recordar la secuencia de los distintos pasos, mejora la coordinación motora, refuerza piernas y tronco, mejora el equilibrio y, lo más importante de todo, mejora el estado de ánimo. El pasado mes de septiembre, el grupo de Country Solidario nos lo demostró. Tuvimos el placer de recibirlos y disfrutar de su alegría y su increíble energía. Un grupo de gente mayor encantadora, que se reúne para bailar Country y después visita diferentes residencias para hacernos disfrutar.



¡Qué bien lo pasamos!

AGENDA**ACTIVITATS ORDINÀRIES****Educadora social**

Estimulació cognitiva, estimulació multisensorial, ludoteràpia, habilitats socials i comunicació.

Fisioteràpia

Grups de gimnàstica de manteniment, grup palliatiu/síndrome de immobilització, grup de manteniment o estimulació de la marxa guiada o assistida, grup de manteniment o estimulació de la bipedestació o equilibri estàtic, rehabilitació individualitzada en casos aguts de traumatologia o neurologia.

Psicologia

Estimulació multisensorial, estimulació cognitiva, atenció al dol, reminiscències.

Teràpia ocupacional

Reentrenament AVD, habilitats manuals, psicomotricitat, grup antiàlgic, adaptacions de suports tècnics en casos individuals, mobilitzacions passives, recomanacions AT.

ACT. EXTRAORDINÀRIES**Desembre**

Actuacions.
Bingos de Nadal.
Missa de Nadal.

Gener

Visita dels Reis d'Orient.
Celebració d'aniversaris.
Actuació de la Coral.

Febrer

Celebrem Carnestoltes.
Celebració d'aniversaris.

SERVEIS**Perruqueria**

Dilluns i dijous.

Podologia

Dos divendres al mes.

Eucaristía

Quart dijous de mes.

ANIVERSARIS**Desembre**

03/12 Dolores García
05/12 Josep Surroca
11/12 Alfonso Conde
11/12 Dolores Calvo
14/12 Margarita Tomás
15/12 Rosa Faz
17/12 Rafael Ubiergo
18/12 Rosario Vallespín
19/12 Aurora Roig
20/12 Pilar Villagrassa
20/12 Catalina Zaragoza
21/12 Nuria Aysa
24/12 Josefa Melendres
24/12 María Parava
28/12 Jaume Comas

Gener

01/01 Francisca Pons
04/01 Asunción Gil
05/01 Carmen Fernández
07/01 Pilar Gómez
20/01 Antonia Barreda
20/01 Asunción Casals
20/01 Neus Recha
21/01 María Martínez
21/01 Juana Martínez
24/01 Rosa Tomeu
25/01 Ángel Almáu
25/01 Manuel Naveira
25/01 Matilde Romero
26/01 Joana Buscarons
28/01 Isabel Benito

Febrer

03/02 Patrocinio Orta
08/02 Francisco Fuentes
09/02 Juana Díaz
10/02 David Torralba
12/02 Manuel Rodríguez
14/02 Esther Rodríguez
15/02 Jerónimo Ortega
16/02 Matilde Yagüe
19/02 Juana Ríos
23/02 María Salmerón
26/02 María Buchaca

AVUI MENDEM Col·lectiva

Mousse de pinya

INGREDIENTES

Llauna de pinya, 12 galetes Maria, 2 gots de suc de pinya, 2 gots d'aigua, 2 sobres de gelatina de pinya i 200 g de crema de llet.

PREPARACIÓN

Al foc en una cassola hi posem: l'aigua, el suc, la crema de llet i la gelatina, i no parem de remenar amb una cullera de fusta, intentant que no bulli. Un cop lligada, la posem per damunt de la pinya que hem estès prèviament sobre una safata. Seguidament hi posem les galetes per damunt, de manera que ho cobreixi tot. 4-6 hores a la nevera i ja ho tindreu.



SECRETS DE LA MEVA TERRA

La Fira de l'Avet d'Espinelves



Bonita imagen de Espinelves.

Cada any, al començament de desembre, el petit poble d'Espinelves, situat al cor del Montseny, es transforma en un indret màgic gràcies a la celebració de la Fira de l'Avet. Els carrers del poble s'omplen de paradetes d'artesanía, productes locals, decoracions nadalenques i dolços típics. A més, moltes famílies aprofiten per comprar l'avet que decoraran a casa durant les festes. La fira també ofereix

activitats per a totes les edats, com espectacles, música en directe, tallers infantils i demostracions d'oficis antics. És una bona ocasió per descobrir un poble encantador i gaudir d'un ambient festiu i familiar. En resum, la Fira de l'Avet d'Espinelves és molt més que una fira: és una tradició que combina natura, cultura i esperit nadalenc. Visitar-la és una manera preciosa de començar el desembre.

AHIR I AVUI

Abans

La María Rosa va néixer a Barcelona. Recorda amb estima el seu avi Román i les tardes al seu taller, els putxinel·lis de la sala Mozart i els berenars al carrer de Petritxol: el seu record l'ha acompanyat al llarg de tota la vida. Es va titular en alta costura i va obrir una botiga al Clot. Una etapa on va ser molt feliç, treballant de cara al públic. Amb vint-i-un anys es va casar amb en Francesc, a qui va conèixer patinant al Club Patín. Van tenir dues filles, que li han donat tres nets fantàstics.



Després

CARTA DE LA DIRECTORA

Alexandra Caballero



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Estamos ante las últimas semanas del año y en el centro ya se empieza a sentir el espíritu de la Navidad. Estos últimos días del año son siempre especiales: un tiempo para compartir, para agradecer y para mirar hacia adelante con ilusión. No podemos negar que los últimos meses han estado marcados por desafíos. Como en cualquier comunidad, hemos atravesado momentos complejos que han puesto a prueba nuestra capacidad de adaptación y fortaleza. Sin embargo, si algo ha quedado claro es que el compromiso, la entrega y el esfuerzo conjunto de todo el equipo, junto con el apoyo y comprensión de las familias y la paciencia de nuestros residentes, han sido claves para salir adelante. Gracias a todos por vuestra confianza y por el cariño que día a día recibimos en esta casa, que es también la vuestra. Ahora, con la mirada puesta en las fiestas navideñas, estamos preparando diferentes actividades para que nuestros mayores vivan esta época con la emoción y el calor que merecen. Esperamos poder contar con vuestra participación y compañía en los próximos eventos, que sin duda serán momentos entrañables para todos. Un abrazo.

COSAS DE CASA

Reciclando

Cuidar el planeta con responsabilidad y creatividad.

El reciclaje es una de las acciones más importantes que podemos realizar para cuidar el medio ambiente. Consiste en reutilizar materiales como papel, cartón, plástico, vidrio y metal para darles una nueva vida, en lugar de desecharlos. De esta manera, ayudamos a reducir la cantidad de basura, evitamos la contaminación y aprovechamos mejor los recursos naturales. Una forma divertida y útil de reciclar es a través de las manualidades. Con creatividad, podemos transformar objetos que normalmente tiraríamos en cosas nuevas, decorativas o funcionales. Por ejemplo, una botella de plástico puede convertirse en una maceta o incluso una lámpara. El cartón puede servir para hacer juguetes, organizadores o adornos. Hacer manualidades con materiales reciclados nos enseña a valorar los recursos, a pensar de manera creativa y a cuidar nuestro entorno. Este verano, con el grupo de centro de día, hemos elaborado flores con papel reciclado. Nos ha costado lo nuestro, pero estamos orgullosísimos de ellas.



Algunos residentes junto al mural colaborativo.

QUIÉN ES QUIÉN

Olga Hernández, coordinadora de limpieza

Responsable, trabajadora y divertida como nadie.

Edad: 52 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: El personal.

Virtud: Siempre tengo una sonrisa para quien lo necesite.

Defecto: Cuando me enfado me pongo triste.

Aficiones: Tomar algo con mis amigas.

Libro: La insoportable levedad del ser.

Película: En la oscuridad.

Grupo de música: Cualquier banda de rock.

Comida favorita: No tengo predilecciones.

**RECORDS**

Fira de Reis de la Gran Via

Cada any, des de mitjan desembre fins al 5 de gener, Barcelona acull una de les fires més tradicionals i entranyables. Se celebra al tram comprès entre els carrers de Muntaner i Rocafort, i és un símbol de Nadal i una cita obligada per a aquells que busquen el regal perfecte. Un dels espais més concorreguts per als visitants són les xurreries, on es pot gaudir de xurros acabats de fer amb xocolata calenta. Passejar per la Gran Via durant aquests dies és endinsar-se en una atmosfera màgica, on la il·lusió dels infants, la música nadalena i els llums creen un ambient únic.

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.