

# 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

# Concienciación sobre el reciclaje

### Nuestros mayores nos dan una lección de respeto al medio ambiente.

En la residencia Don Quijote estamos muy concienciados con el reciclaje y comprometidos con el cuidado del medio ambiente. Como muestra, nuestros residentes grabaron un vídeo con indicaciones y la demostración de cómo reciclar adecuadamente. Además, siempre que podemos, reutilizamos materiales para elaborar manualidades y realizar actividades de la terapia ocupacional. A continuación, vamos a hacer un repaso de qué materiales se depositan en cada contenedor: CONTENEDOR AZUL: Cajas y vasos de cartón, bolsas de papel, folios, periódicos. CONTENEDOR AMARILLO: Botellas de plástico, briks de zumo y leche, envoltorios de sándwich, vasos de plástico, botes de cacao, tarrinas de yogur, envoltorios de snacks, packs de café molido, latas de refresco y de conser-



Contenedores de reciclaje.

vas, bolsas de plástico, bandejas de plástico y aluminio. CONTENEDOR VERDE: Botellas, frascos y tarros de vidrio. Es importante vaciar los envases y retirar las tapas y tapones antes de depositarlos. Los objetos de cristal que no son envases (vasos, espejos, bombillas) deben llevarse a un punto limpio o centro de recogida

especializado. CONTENEDOR MARRÓN: Restos de comida y residuos orgánicos. CONTENEDOR GRIS: Pañales, compresas, toallitas, cerámica rota, cristales rotos, objetos de plástico o metal que no son envases (juguetes, biberones) y papel o cartón sucio. ¿Sabías que se puede hacer un libro con 8 cajas de cereales?

# Mercadillo solidario

### Por primera vez en Don Quijote celebramos un mercadillo solidario a beneficio de la AECC.

Se acerca la época navideña en la que el espíritu solidario, de alegría, festivo y familiar nos inunda a todos. Aprovechando que es época de regalos, los residentes han realizado y decorado pequeños objetos con motivos navideños, llaveros, neceseres y otros enseres elaborados totalmente de forma artesanal, para ofrecerlos en el mercadillo. La recaudación es a beneficio de la Asociación Española Contra el Cáncer. El mercadillo se realizará a mediados de diciembre y será accesible a todo el que quiera colaborar adquiriendo algún objeto. Los precios serán reducidos, para poder así colaborar fácilmente entre todos con esta asociación tan necesaria en estos tiempos. ¡Os animamos a colaborar!



Objetos que se podrán adquirir en el mercadillo.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Lunes a viernes****Terapia ocupacional**

Gerontogimnasia, estimulación cognitiva con grupos de distintos niveles, laborterapia, tratamientos individuales, estimulación sensorial, psicomotricidad, valoración cognitiva y de ABVD, supervisión en planta de ABVD, realización de Planes de Atención Individual, supervisión de movilizaciones y ayudas técnicas en planta, organización de ocio terapéutico y atención a familiares.

**Fisioterapia**

Tratamientos individuales en sala de rehabilitación, tratamientos individuales en planta, supervisión del programa de paseos, valoración de marcha y equilibrio, supervisión de movilizaciones y ayudas técnicas en planta, colaboración en actividades de ocio terapéutico y atención a familiares.

**Psicología**

Tratamientos en planta, colaboración en ocio terapéutico, valoraciones y atención a familiares.

**ACT. EXTRAORDINARIAS**

Celebración del 47.º aniversario de la Constitución.

Del 15 al 21 mercadillo solidario en favor de la Asociación Española Contra el Cáncer. Actividades relacionadas con la celebración de la Navidad (salidas, bingos, encuentros intergeneracionales, actuaciones...).

Celebración del carnaval.

**SERVICIOS****Atención espiritual**

Segundo jueves de mes, celebración de la Santa Misa, a las 11:15 h.

**Peluquería**

De lunes a miércoles, de 09:00 a 15 horas.

**Podología**

Mensual, de 10 a 14 horas y de 16:30 a 18:30 h.

**HOY COMEMOS** Nuria Carretero**Bizcocho de castañas****INGREDIENTES**

250 g. de castañas, 1/2 litro de leche, 150 g. de maicena, 6 huevos, 75 g. de mantequilla, 250 g. de azúcar, 10 g. de levadura, 1 pizca de sal.

**PREPARACIÓN**

Calienta la leche y cuece las castañas con una pizca de sal durante 30 minutos. Tritura. Bate los huevos y agrega el azúcar. Incorpora la mezcla de castañas y la mantequilla. Agrega la maicena y la levadura. Rellena un molde con la masa y coloca castañas por encima. Mete en el horno a 170 grados durante 45 minutos y ¡A disfrutar!

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

01/12 Carmen Espinosa  
02/12 Santiaga Díaz  
03/12 Carmen Perona  
09/12 Leocadio Moraga  
10/12 Juan de Mata Morales  
11/12 Carmen Marquina  
11/12 Joaquina Quiralte  
19/12 Carmen Muñoz  
23/12 Jesús López  
26/12 M.ª Rosa Sánchez  
27/12 Juan Antonio Pérez  
28/12 María Pardo

**Enero**

03/01 Vicenta Serrano  
07/01 Asunción Correas  
13/01 Pilar Jiménez  
15/01 Dolores Cañas  
16/01 Dolores Cepeda  
19/01 Rafaela Cobo  
21/01 Jesús Espinosa  
25/01 Andrés Gómez  
26/01 Alfonsa Seco  
28/01 Constanza Arribas  
30/01 Lucía Marta  
31/01 Antonia López  
31/01 Alejandro Navarro

**Febrero**

07/02 Dolores Rodado  
08/02 M.ª del Carmen Carretero  
13/02 M.ª Juliana Jiménez  
13/02 Patrocinia Rodado  
15/02 Julián Olmedo  
16/02 M.ª Pilar Amaya  
17/02 Dolores Capdevila  
17/02 Eulogia Olmedo  
17/02 Clara Isabel Rodríguez  
18/02 José Martínez  
22/02 Trinidad Espinosa  
24/02 Pilar Sánchez  
28/02 Rafaela Martínez  
28/02 José Perea

**SECRETOS DE MI TIERRA**

Castillo de Peñarroya.

**Castillo y embalse de Peñarroya**

El embalse de Peñarroya es una presa de uso hidroeléctrico y de abastecimiento. Se sitúa entre los municipios de Argamasilla de Alba y Ruidera, junto al castillo. Este es una fortificación que se alza sobre una peña (“roya”,

roja o rubia). Es propiedad del Ayuntamiento de Argamasilla de Alba y se destina a uso turístico y lugar de culto cristiano. También allí se celebran las romerías de Argamasilla y La Solana.

**AYER Y HOY****Antes**

Ir al cine siempre ha sido una actividad que nos ha gustado a todos. Antes se compraban gaseosas, zumos, pipas, garbanzos tostados... Hoy en día se puede encontrar casi de todo. Casi siempre había un cine de invierno y otro de verano. Hacían sesiones continuas en las que podías ver varias películas. En la actualidad, son sesiones únicas. Las películas también han variado, pasando del blanco y negro al color, con o sin sonido, y la temática era menos variada que en la actualidad (censura).

**Después****CARTA DE LA DIRECTORA**

Ana Isabel Moyano



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Próximos a finalizar el año, cuando este periódico llegue a sus manos estaremos realizando actividades formativas en nuestro centro, con el fin de seguir creciendo como profesionales, para aportar lo mejor de nosotros mismos y de nuestros conocimientos en el cuidado a las personas a quienes atendemos. Eso nos prepara para seguir afrontando los retos de nuestro sector, que cada vez son más, puesto que la población española continúa su tendencia de longevidad y aparecen nuevas necesidades que han de ser atendidas en el ámbito de la atención centrada en la persona. En el grupo Amavir esto se materializa en el modelo de atención “Guiados por ti”. Como saben, este modelo incluye, además, una forma de cuidados sostenibles, dentro de una política en favor del medio ambiente, un especial cuidado en las relaciones con las personas, tanto con aquellas a quienes atendemos en residencia y centro de día, como con sus familias, así como con los compañeros y compañeras de trabajo, con quienes compartimos nuestra jornada diaria. En definitiva, un modelo cuya principal perspectiva y herramienta es el respeto, el diálogo y la combinación de los conocimientos técnicos, con los deseos y preferencias de las personas mayores, a quienes tiene como principales beneficiarias.

**COSAS DE CASA**

# La Tómbola de Don Quijote

## Casi siempre toca.

Con motivo de las fiestas y ferias de Tomelloso, durante la primera semana de septiembre, se realizó en nuestra residencia una tómbola que la llamamos “La tómbola de Don Quijote”, en la que durante la mañana, pasamos un buen rato en el jardín. Se repartieron boletos a todos los residentes y usuarios del centro de día que participaron, y si alguno de sus boletos era el afortunado y coincidía con las cartas premiadas de nuestro mural, obtenían un premio que podía ser una colonia, una botella reutilizable, bolsos, toallas o collares entre otros muchos. A continuación, se repartió un aperitivo y un refresco entre todos los asistentes, y después de pasar un buen rato en el jardín de nuestro centro, se terminó dejando una sensación muy satisfactoria. Además, tras esto, se ha realizado un vídeo resumen que fue subido a la plataforma Facebook, por lo que si aún no lo has visto puedes hacerlo ahí.



Mural de la tómbola.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Marta Onsurbe, enfermera

**“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”.**

**Edad:** 22 años.

**En Don Quijote desde:** 2025.

**Lo mejor de Don Quijote:** Los residentes.

**Virtud:** La paciencia.

**Defecto:** Ser impulsiva.

**Aficiones:** Pasar el rato con la familia y amigos, leer y hacer deporte.

**Libro:** Black wáter.

**Película:** Titanic.

**Grupo de música:** Manuel Carrasco.

**Comida favorita:** El cocido.

**RECUERDOS**

## El trabajo como vendedora de cosmética

Nuestra usuaria de Centro de Día, Jose González, nos cuenta su experiencia como vendedora de cosmética. Jose hacía reuniones en las casas de clientes para mostrar los productos. La anfitriona, que era la que ponía la casa, sacaba merienda mientras Jose enseñaba sus productos y les explicaba como tenían que aplicárselos. Las clientes, durante la reunión, seguían los pasos que Jose iba indicando y se los aplicaban haciendo juntas limpiezas faciales, hidratación de la piel, etc., según las necesidades de cada una. Jose nos recuerda: “Cuidaros la piel, ya que esta refleja nuestra edad y es algo muy importante”.

## 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”.



**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.

## 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.