

# 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.



## ACTUALIDAD

# Celebramos las fiestas patronales de Guadalajara con la Peña La Amistad

**El pasado mes de septiembre, nuestra residencia se vistió de fiesta para vivir una jornada llena de emociones, tradición y alegría.**

Esta fecha tan especial, que une a toda nuestra familia, fue conmemorada de una manera muy significativa gracias a la visita de la querida Peña La Amistad. Desde primera hora de la tarde, el ambiente se llenó de música y color en El Balconcillo, en una jornada inolvidable, repleta de canciones típicas, bailes y momentos que despertaron recuerdos entrañables en nuestros residentes. Las voces melodiosas, los instrumentos y la energía de los músicos hicieron que todos nos sintiéramos parte de una gran familia, conectados con nuestras raíces y tradiciones. Muchos de nuestros mayores cantaron al compás de las canciones, mientras otros se animaron a bailar, dejando a un lado las preocupaciones para entregarse a la alegría del momento. Pero la celebración no solo fue música, ya que los integrantes de la Peña compartieron historias, anécdotas y costumbres que enriquecieron la tarde y ayudaron a fortalecer ese vínculo tan especial que tenemos con nuestras tradiciones culturales. Estas fiestas nos recuerdan la importancia de mantener las tradiciones y, sobre todo, la amistad y el compañerismo que hacen de nuestra residencia un hogar lleno de calidez y felicidad.



Imagen de la gran paella en el patio del centro.

## Caminando hacia un futuro más verde

**Residentes de El Balconcillo celebran el Día Mundial Sin Coche con una caminata en familia al supermercado.**

Con motivo del Día Mundial Sin Coche, los residentes de la residencia El Balconcillo protagonizaron una entrañable actividad que combinó ejercicio físico, sostenibilidad y vínculos familiares. Acompañados por sus seres queridos y parte del equipo del centro, realizaron una caminata hasta el supermercado más cercano, apostando por una movilidad más consciente y respetuosa con el medio ambiente. La jornada fue pensada no solo como una forma de recordar la importancia de reducir el uso del coche y las emisiones contaminantes, sino también como una oportunidad para fomentar hábitos de vida saludables entre los mayores. Y, sin duda, el objetivo se cumplió con creces.



Los residentes acudieron caminando al supermercado.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Programas de mantenimiento, gerontogimnasia, masoterapia, tratamientos específicos, mecanoterapia y su área específica de tratamiento de pacientes neurológicos. Área funcional de sillas de ruedas y ayudas técnicas.

Terapia ocupacional

Programas de reeducación en AVD básicas, programas de memoria y específicos. Área funcional de sillas de ruedas y ayudas técnicas.

Animación sociocultural

Actividades lúdicas de ocio y tiempo libre, ludoterapia, ergoterapia, excursiones y actividades de música.

Psicología

Taller de Autoayuda, comprensión de la realidad, de memoria y reforzamiento de conductas positivas.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Actividades navideñas: zambombas, villancicos, talleres, cena de Nochebuena y Nochevieja, entrega de regalos.  
Excursión Navidad Guadalajara. Fiesta de cumpleaños.

Enero

Taller de repostería (familias y mayores).  
Excursión a la Biblioteca Dávalos.  
Concurso de tortilla (familias).  
Terapia asistida con animales.  
Educación medioambiental.  
Fiesta de cumpleaños.

Febrero

Jueves Lardero (degustación tradicional).  
Entierro de la Sardina.  
Actividades de carnaval.  
Día del guía turístico (realidad virtual).  
Amavir en Familia.  
Fiesta de cumpleaños.

SERVICIOS

Podología

Tres días al mes, preguntar los días y horarios en recepción.

Peluquería

Lunes y martes de 11:00 h a 13:30 h

Oficio religioso

Martes a las 12:00 h alternando las plantas del centro.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

- 04/12 Candelaria Jiménez
- 05/12 Paula Antonia Suárez
- 06/12 Josefa Moreno
- 06/12 Rosa Saavedra
- 08/12 Osvaldo Roberto León
- 13/12 Ascensión Ruiz
- 18/12 M.ª del Pilar de Luz
- 19/12 Ramona Martínez
- 20/12 María Natividad Quito
- 21/12 Luisa Relaño
- 25/12 Natividad Alba

Enero

- 01/01 Moussa Dahhou
- 04/01 Ángel Granada
- 05/01 Eduardo Ruiz
- 07/01 Julián Ortega
- 09/01 Susana Herrera
- 10/01 Carmen Monge
- 11/01 Joaquín Nuño
- 17/01 Esperanza Fernández
- 20/01 Natividad de la Fuente
- 20/01 Sofía García
- 23/01 M.ª Soledad Espinosa
- 27/01 Ángela Fernández
- 29/01 Ana Vera

Febrero

- 02/02 Mercedes García
- 02/02 Emilia Vázquez
- 03/02 M.ª Blasa Martínez
- 03/02 M.ª Rosario Pilar Pérez
- 03/02 M.ª Luisa Redondo
- 05/02 Agueda M.ª del Pilar Merino
- 08/02 M.ª Dolores Morro
- 10/02 Amparo Íñigo
- 12/02 Glady Farah Estrada
- 16/02 Aurelia Vázquez
- 17/02 Margarita Lasheras
- 18/02 Gonzalo Ayuso
- 20/02 Alicia Redondo
- 20/02 Joaquín Toledo
- 21/02 Agustina Bau
- 22/02 Isidoro Ángel
- 25/02 José Nicolás Gaitán
- 26/02 Felipa Calvo
- 26/02 Andrea Paredes
- 27/02 M.ª del Carmen Moratilla
- 28/02 Carmen Torres

HOY COMEMOS Luz María González

Patatas a lo pobre

INGREDIENTES

Patatas, cebollas, pimientos, aceite de oliva y sal.

PREPARACIÓN

Corta las patatas, la cebolla y los pimientos en rodajas finas. Fríelos después a fuego lento en aceite de oliva hasta que estén tiernos y bien pochados. Remueve de vez en cuando para que no se peguen ni se doren en exceso. Escurre el exceso de aceite y sazona con sal al gusto antes de servir.





SECRETOS DE MI TIERRA



Urbanización El Clavín.

El Clavín, una urbanización singular a las afueras de Guadalajara

La urbanización El Clavín se encuentra situada en las afueras de Guadalajara capital, en dirección a Chiloeches, dentro del término municipal de Guadalajara. Se trata de una urbanización consolidada con más de 50 años de historia, conocida por su entorno tranquilo, amplias parcelas y zonas verdes. Cuenta con más de 400 viviendas unifamiliares, además

de espacios comunes como pistas deportivas, club social, piscina y zonas de recreo. Aunque es una zona residencial muy valorada por su cercanía a la ciudad y su carácter independiente, en los últimos años ha experimentado problemas relacionados con el mantenimiento de infraestructuras, como cortes de agua, baches y otros desperfectos.

AYER Y HOY



Antes

Paula Suárez irradia una calma acogedora que envuelve a todos en la residencia como un abrazo familiar. Su sonrisa dulce y sus ojos brillantes, cargados de historias y paciencia, transmiten una serenidad que reconforta. Siempre dispuesta a escuchar y colaborar, es el alma amable que anima cada rincón con su presencia y apoyo incondicional a sus compañeros.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Marta Lisbona



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Es un placer dirigirme a vosotros a través de nuestro periódico interno, un espacio que refleja el día a día de nuestra residencia y todo lo que compartimos como gran familia que somos. Quiero comenzar agradeciendo de corazón a cada residente, trabajador y colaborador por hacer del 18.º aniversario de nuestra residencia un momento inolvidable. Fue una jornada llena de alegría, recuerdos, música, risas y emociones que quedará grabada en nuestra memoria. Verlos disfrutar, compartir y participar con tanto entusiasmo nos confirma, una vez más, que lo más valioso de este lugar son las personas que lo habitan. Pero esto no se detiene aquí. Se acercan meses muy especiales y ya estamos trabajando con mucha ilusión en todas las actividades que nos llevarán a celebrar juntos la Navidad. Talleres, decoración, sorpresas, encuentros familiares y muchas otras propuestas están en marcha para que vivamos estas fiestas con el espíritu que nos caracteriza: unidos, alegres y con el corazón lleno. Gracias por ser parte activa de esta familia. Sigamos construyendo juntos momentos que valen la pena. Con todo mi cariño.

## COSAS DE CASA

# Siete participantes endulzan la jornada en el concurso de tartas con familias y mayores

El pasado mes de octubre se celebró con gran éxito este divertido certamen.

El pasado mes de octubre se celebró con gran éxito un Concurso de Tartas dirigido a familias y personas mayores, una actividad que reunió a mayores y familiares en torno a la cocina casera y el buen ambiente. En total, siete participantes presentaron sus elaboraciones, ofreciendo una amplia variedad de tartas, desde recetas tradicionales hasta propuestas más creativas. El jurado, compuesto por miembros del equipo organizador, valoró aspectos como el sabor, la presentación y la originalidad de cada tarta. Tras una difícil deliberación, se entregaron reconocimientos a las mejores elaboraciones, aunque todos los concursantes fueron premiados por su esfuerzo y dedicación. Además del concurso en sí, el evento sirvió como punto de encuentro para compartir una mañana agradable, fomentando la participación y el espíritu familiar. Las familias y los mayores han destacado la buena acogida del evento y ya se plantea repetir la iniciativa en futuras ediciones.



Participantes en el concurso de tartas.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Vanesa Paola Samanez Pimentel, enfermera

Con una sonrisa que alivia tanto como sus cuidados, esta enfermera se ha ganado el cariño de mayores y familiares.

**Edad:** 44 años.

**En El Balconcillo desde:** 2022.

**Lo mejor de El Balconcillo:** Los mayores.

**Virtud:** Alegre.

**Defecto:** Perfeccionista.

**Aficiones:** Leer y caminar.

**Libro:** El poder frente a la Fuerza (Dr. David Hawkins).

**Película:** Harry Potter.

**Grupo de música:** Estopa.

**Comida favorita:** Tortilla de patatas.



## RECUERDOS

## Los atardeceres de otoño ya no son como antes

“Los atardeceres de otoño ya no son como antes”, recuerda Juan Antonio Cortijo, mientras observa el cielo desde su silla. “Nos sentábamos en la entrada de la residencia, sin prisa, a ver pasar a la gente. Charlábamos un poco, otras veces solo mirábamos en silencio”, dice con una sonrisa cargada de nostalgia. “El sol bajaba despacio, tiñendo de naranja las paredes y dejando una luz cálida que lo envolvía todo. Olía a hojas secas, a castañas asadas... a tiempo detenido”. Suspira y añade: “Ahora todo va tan rápido... ya casi nadie se detiene a mirar el cielo”.



# 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.