

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

Chocolate, compras y mucho más

Celebrar días mundiales hace que nuestras semanas sean diferentes y divertidas.

El final del verano y la llegada del otoño ha sido una época repleta de actividades novedosas. Por un lado, el día 12 de septiembre, con motivo del Día del Chocolate, quisimos rendir homenaje a este alimento tan sabroso que a poca gente no le gusta. Para ello, realizamos un brownie de chocolate en el microondas y preparamos un chocolate a la taza con soletillas, sin lugar a duda toda una delicia. Por el Día del Corazón, celebrado el 29 de septiembre, realizamos un taller de manualidades en el que pegamos en un mural unos corazones decorados con frases que hablan de la importancia de este órgano y de cómo cuidarlo. También quisimos celebrar el Día del Correo, un servicio que cada vez se usa menos debido a las nuevas tecnologías. Por eso, retrocedimos en la máquina del tiempo y creamos un buzón en el que escribimos y enviamos cartas a nuestros compañeros más queridos de la residencia. Un gesto muy emotivo que sorprendió a residentes, trabajadores y familiares.



María Pérez, usuaria de centro de día, escribiendo su carta a una amiga.

Por último, no podemos dejar de mencionar nuestras ansiadas excursiones. Ese ratito en el que nuestros mayores se integran en la comunidad y pasan una mañana muy diferente a las demás. Una de las excursiones elegidas fue la visita al Museo de Cuenca para celebrar el Día del Turismo. Otra de las excursiones fue al mercadillo de la ciudad, donde pudieron disfrutar de la compra de numerosos artículos, así como de unos ricos churros.

M.^a Ángeles y su acordeón

La música es una actividad que transmite muchas emociones y alegrías, y todavía más si se recibe de alguien cercano.

El pasado 3 de octubre tuvimos una actuación especial en nuestro centro. M.^a Ángeles, hija de una residente, amenizó nuestra tarde a ritmo de su acordeón. M.^a Ángeles viene desde Melilla para visitar a su madre, lo cual hace aún más especial que haya querido compartir un ratito de su tiempo y su talento con el resto de los residentes, familiares y trabajadores del centro. A ritmo de pasodobles y canciones populares, pasamos una tarde de lo más divertida bailando y cantando con todas nuestras fuerzas.



Dolores Vara acompañada de su familia.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes, martes, miércoles,
jueves y viernes

10:30 a 11:15 h.
Rehabilitación funcional. Ocio y tiempo libre.
11:15 a 12:00 h.
Rehabilitación funcional. Ergoterapia. ABVDs.
Intervención con música. Ludoterapia. Estimulación cognitiva. Rehabilitación funcional.
Ergoterapia.
12:00 a 12:45 h.
Rehabilitación aguda. Estimulación cognitiva. Intervención con música. Ludoterapia.
Rehabilitación funcional.
13:00 a 13:30 h.
Movilizaciones pasivas.
13:30 a 14:00 h.
Reeducación marcha y equilibrio.
15:00 a 16:00 h.
Movilizaciones pasivas.
17:00 a 18:00 h.
Intervención en trastornos conductuales. Estimulación multisensorial.
18:00 a 19:00 h.
Intervención en trastornos psicoafectivos.
Estimulación multisensorial. Taller de reminiscencia.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre
Decoración navideña del centro.
Días por confirmar: rondallas.
28/12 Santos Inocentes.
30/12 cumpleaños
Enero
04/01 Día Mundial del Braille.
05/01 Visita de los Reyes Magos.
27/01 Cumpleaños.
Febrero
12/02 Jueves lardero.
14/02 San Valentín.
17/02 Carnaval.
24/02 Cumpleaños.

SERVICIOS

Podología
Quincenal, de 10:00 a 14:00 h.
Peluquería
Lunes y jueves de 09:30 a 17:00 h.
Misa
Viernes a las 11:00 h.

HOY COMEMOS Concha Fernández

Solomillo con salsa de melocotón

INGREDIENTES

Solomillo de cerdo, melocotones naturales, cebollas, vino blanco o sidra, aceite, sal, pimienta, romero y tomillo.

PREPARACIÓN

Poner el solomillo en una fuente larga con un poco de aceite, sal, tomillo y romero, envolver en film y dejar en la nevera hasta la hora de cocinarlo. Hacer un puré con el melocotón sin pelar, cebolla, vino y agua. Echar un poco de pimienta, romero y tomillo y poner a cocer. Pasar por la batidora. Cortar el solomillo en rodajas y pasar por la plancha. Servir con la salsa por encima.



CUMPLEAÑOS



Diciembre
08/12 Concepción Muñoz
10/12 Loreto Rey
12/12 Asunción Soria
14/12 Carmen Aguilera
19/12 Javier López
21/12 Ana M.ª Quintero
21/12 Rocío González
27/12 José Antonio Gómez

Enero
05/01 Eloy Cifuentes
13/01 M.ª Jesús Cañamares
15/01 Carmen Redondo
16/01 Ceferino Cabañas
16/01 Iluminada Taravilla
21/01 Felisa Orozco
22/01 Milagros Racionero
24/01 M.ª Paz Cañas
27/01 Carmen Urbano

Febrero
02/02 Candelas Palmero
06/02 Isabel Herrera
10/02 Adoración Carlos
10/02 Francisca Sancho
11/02 Martín del Rey
12/02 Isabel Martínez
12/02 Consuelo Antón
17/02 Juliana Gascueña
22/02 Asunción Garrote
23/02 Isabel Monsalve
24/02 Alejandra Martínez
25/02 Bernardina Martínez

SECRETOS DE MI TIERRA

Vega del Codorno

Desde 1967, cada año Vega del Codorno representa su Belén Viviente la tarde-noche del sábado anterior a la Nochebuena. Vecinos de todas las edades colaboran como actores, figurantes, y en la preparación general. La representación se organiza en siete actos que siguen los textos evangélicos del misterio de la Natividad. Tras la finalización, el ayuntamiento invita al público a patatas asadas y vino. Este Belén está a punto de ser declarado Bien de Interés Cultural para proteger y difundir la manifestación cultural que supone. La Cueva del Nacimiento, donde se celebra el Belén Viviente, es una cavidad natural dentro



Escenificación religiosa del Belén viviente.

del escarpe del valle del río Cuervo. No es sólo escenario festivo: también tiene valor simbólico y cultural para los habitantes del pueblo, porque está ligada al agua que brota cerca (el nacimiento del río) y al paisaje abrupto de la zona. Es un manantial travertínico: el agua brota de rocas calizas, recorre galerías subterráneas y al emerger forma depósitos de toba, cascadas, barreras, estalactitas y chorre-ras recubiertas de musgo. Durante el invierno, las formaciones de agua pueden congelarse parcialmente, quedando como imágenes heladas muy vistosas. ¡Digno de visitar!

AYER Y HOY



Antes

Gloria Bonilla González, de 90 años, es natural de Olmeda del Rey (Cuenca), aunque ha vivido la mayor parte de su vida en la ciudad de Cuenca hasta su ingreso con nosotras recientemente en la residencia. Durante toda su vida ha sido una mujer trabajadora, regentando una tienda de ultramarinos muy conocida en la ciudad, donde hacía el papel de dependienta y atención al público. Por ello, conoce a muchas de las otras residentes, con las que comparte los días ya que siempre iban a comprarle a su tienda.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Mercedes Cuenca



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Afrontamos la recta final del año, y como siempre tenemos por delante un periodo lleno de encuentros familiares y celebraciones. Volveremos a disfrutar de los villancicos con las Rondallas, que siempre tan amablemente nos deleitan con sus recitales y hacen que estos días tan entrañables sean mucho más llevaderos. Además, como cada año decoraremos el centro con motivos navideños y enfocaremos las actividades a esta época del año tan especial. Son días para compartir todos en familia y pasar todo el tiempo que podamos juntos. Como sabéis, es muy importante el contacto con vuestros seres queridos, pero en estas fechas que se aproximan más todavía, y ya conocéis nuestra flexibilidad en cuanto a las visitas para que estéis con ellos el mayor tiempo posible. Trabajamos para que todo sea lo más agradable posible y conseguir así que consideréis el centro como vuestra casa y a los trabajadores vuestra familia, por eso son tan importantes para nosotros vuestras aportaciones y vuestra colaboración para que todo fluya y haga más fácil el día a día. Agradecemos como siempre vuestra paciencia y comprensión y reiteraros que todo el equipo está a vuestra disposición para cualquier consulta, duda, sugerencia, pregunta o inquietud que os pueda surgir. Somos una gran familia unida por un fin común, que no es otro que conseguir que la vida de cada uno de nosotros, residentes, familiares y trabajadores sea mejor.

COSAS DE CASA

Tradición y recuerdos

El 21 de septiembre es un día señalado en nuestro calendario, pero no solo por la celebración de San Mateo, sino también por el Día Mundial del Alzheimer.

Como cada septiembre celebramos San Mateo, una festividad de gran fervor en nuestra ciudad, que no queremos dejar pasar por alto. De esta manera, cada año elegimos una actividad diferente para vivir este día como si estuviésemos en ‘la vaquilla’. Este año hemos realizado un taller de manualidades en el que hemos elaborado unos simbólicos pañuelos con una plastilina especial a los que les pusimos un imán para servir de decoración. Para finalizar la fiesta, disfrutamos de un menú degustación típico de esta fecha: un buen plato de gachas con panceta. Por otra parte, con motivo del Día Mundial del Alzheimer que se celebra el 21 de septiembre, desde El Pinar quisimos prestar atención a esta enfermedad que tan presente está en numerosos hogares. Para



Nuestros usuarios de centro de día preparando sus recuerdos.

ello, desarrollamos una bonita actividad que consistía en escribir un recuerdo importante y sentimental que no nos gustaría perder y lo enterramos entre la tierra de unas bonitas plantas que trasplantamos. Estas macetas pueden verse en el mostrador de recepción junto a unas emotivas notas.

QUIÉN ES QUIÉN

Sarai Zamora, gerocultora

Sarai transmite mucha alegría a nuestros mayores.

- Edad: 45 años.
- En Amavir desde: 2023.
- Lo mejor de Amavir: Los residentes.
- Virtud: Simpatía.
- Defecto: Cabezonería.
- Aficiones: Estar con mis amigos.
- Libro: El Santo Grial.
- Película: Coco.
- Grupo de música: Alejandro Sanz.
- Comida favorita: Cocido.



RECUERDOS

Oración a María Desatadora de Nudos

Lucía Racionero nos recita esta oración: Amada Virgen María, llenos de confianza nos dirigimos hacia ti, que desde la eternidad moras en el corazón de Nuestro Padre Celestial. Tú conoces cuántas veces tus hijos caemos en enredos, tanto en la historia de los pueblos, como en nuestra propia vida. ¡Cuántas veces nos parece no tener salida! Por eso venimos a ti: tú puedes desatar los nudos, pues conoces caminos para llegar a los corazones que nosotros ignoramos. Así, te traemos con fe nuestras intenciones, estando seguros de ser escuchados, pues tú eres nuestra madre. Amén.

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.