

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

Terapia con animales: una experiencia que deja huella

Una jornada entrañable donde disfrutamos de la ternura y los beneficios de la terapia con animales.

Sabiendo los grandes beneficios que aporta la terapia con animales, en nuestro centro hemos tenido la suerte de disfrutar de una preciosa sesión junto a Coque y Roscón, y también con Jéssica y su inseparable Drac. Fue una jornada llena de ternura, risas y emociones a flor de piel, en la que nuestros residentes se dejaron llevar por el cariño, los recuerdos y la alegría que transmiten estos entrañables compañeros de cuatro patas. El contacto con los animales tiene efectos muy positivos en las personas mayores. Ayuda a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y favorece la estimulación cognitiva y sensorial. Además, fomenta la comunicación y las relaciones sociales, creando un ambiente de confianza y bienestar compartido. Durante la sesión, pudimos ver cómo las sonrisas se multiplicaban, cómo las manos se extendían para acariciar y cómo los ojos se iluminaban al sentir la cercanía y el afecto de los animales. Son momentos que llenan el corazón y que recuerdan que el amor y la compañía no entienden de edades. En nuestro centro seguiremos apostando por este tipo de actividades, que combinan el bienestar emocional con el disfrute compartido. Porque, sin duda, la compañía de un animal es una de las mejores medicinas para el alma.



Residentes durante la sesión de terapia con animales.

Seguimos apostando por el reciclaje como herramienta terapéutica y educativa

Nuestras manos mágicas dan una segunda oportunidad a residuos, reforzando valores como la sostenibilidad y el respeto por el entorno.

Del 29 de septiembre al 10 de octubre se llevó a cabo una enriquecedora actividad de reciclaje con la participación de residentes de todas las plantas. Durante estos días, se trabajaron todas las fases del proceso: rasgado de papel, mezcla con agua y tamizado del material para crear nuevas hojas recicladas. La propuesta fomentó la motricidad

fina, la coordinación, la planificación y la creatividad, además de promover el compromiso ambiental y el trabajo en equipo. El ambiente fue participativo y alegre, generando espacios de conversación y cooperación. La implicación fue excelente, por lo que se continuará con esta experiencia en los próximos meses.



Proceso de elaboración.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Fisioterapia**

Reeducación de la marcha, tratamiento del dolor, mantenimiento, potenciación de la bipedestación y transferencias, psicomotricidad, tratamientos individualizados, tratamiento de encamados, refuerzo muscular, equilibrio y coordinación.

Educación social

Programa socioeducativo basado en arteterapia (manualidades), talleres de orientación a la realidad, actividades creativas, lectura de prensa, terapia Montessori, cine, gerontogimnasia, musicoterapia, juegos de mesa y estimulación cognitiva y sensorial.

Psicología

Psicoestimulación severa, psicoestimulación moderada, psicoestimulación leve, taller de nuevas tecnologías, taller de buenos días, terapia Montessori, relajación, historia de vida, estimulación sensorial, intervención a familias y tratamiento individualizado.

Terapia ocupacional

Taller funcional, gerontogimnasia, estimulación sensorial, psicomotricidad, terapia cognitiva y taller de diario.

HOY COMEMOS Mónica Martínez**Crema de calabaza otoñal****INGREDIENTES** (para 4 personas)

Cebolla, zanahoria, aceite, calabaza, caldo de verduras, sal, pimienta, nuez moscada y nata.

PREPARACIÓN

Sofríe 1 cebolla y 1 zanahoria picadas en 2 cucharadas de aceite. Añade 500 gramos de calabaza troceada y 500 ml de caldo de verduras. Cocina 20 minutos. Tritura, ajusta la sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Sirve con un chorrito de nata o semillas de calabaza tostadas. ¡Fácil, sana y deliciosa!

ACT. EXTRAORDINARIAS**Diciembre**

Actuación Musical.
Villancicos y Postales Navideñas con los chicos de “Can Marçet”.
Terapia asistida con perro.
Misa semanal.
Celebración cumpleaños del mes.
Fiesta Fin de Año.

Enero

Reyes.
Terapia asistida con perro.
Celebración cumpleaños del mes.
Misa semanal.

Febrero

Día mundial de la energía.
Carnaval.
Terapia asistida con perro.
Celebración cumpleaños del mes.
Misa semanal.

SERVICIOS**Peluquería**

Miércoles de 10:00 a 18:00 horas.
Viernes de 9:00 a 13:00 horas.

Podología

Lunes de 10:00 a 13:00 horas.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

03/12 Juana Sospedra
09/12 M.ª Concepción Romero
10/12 María Balaer
12/12 Juliana González
12/12 Leonor Magria
18/12 Esperanza López
24/12 Carmen Tornay
26/12 Jorge Sola
28/12 Rosario Plaza

Enero

01/01 Manuela Carrasco
01/01 Juan Flinch
03/01 Mercedes Reyes
04/01 José María Alloza
08/01 Nuria Puertolas
12/01 Victoriana Aparicio
13/01 María Gómez
14/01 Nuria Roca
17/01 Joaquina González
17/01 Adoración Bernabé
19/01 Benedicta Fernández
20/01 Soledad Lostal
21/01 Josefa Soler
27/01 Clara Centelles
27/01 Casimira Galende
27/01 Encarnación González
28/01 Nuria Palomo
31/01 María Sánchez

Febrero

02/02 Purificación Oca
03/02 María Amelia Pou
04/02 Juan Antonio Pérez
04/02 María Socias
05/02 Elena Blanco
05/02 Enrique Iserte
09/02 Francisco López
10/02 Monserrat Ferrer
10/02 Nuria Olive
14/02 Valentina Zurdo
19/02 Tomás Aguado
21/02 Presentación Pueyo
22/02 Felisa Baselga
24/02 Nina Petrovna Negosheva
25/02 Delfina López
27/02 María Enriqueta Ferrer
27/02 Pau Mora

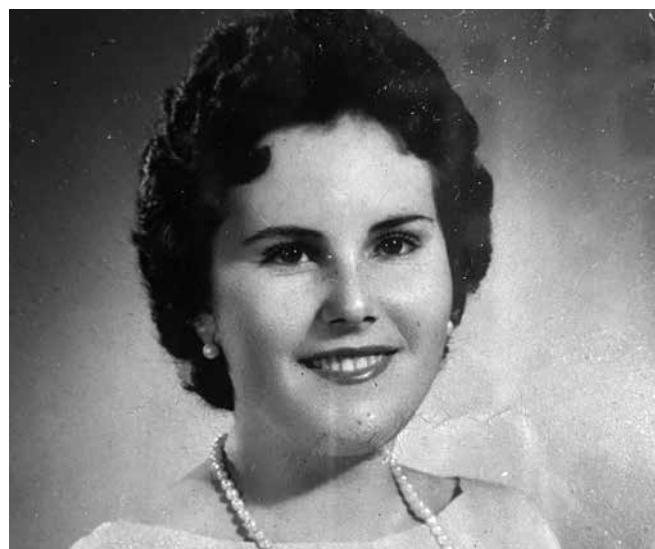
SECRETOS DE MI TIERRA

Castillo de la Mota, en Medina del Campo

Entre Medina y Rubí: los recuerdos de Tina

Medina del Campo, en la provincia de Valladolid, es una villa con un rico pasado histórico, conocida por su imponente Castillo de la Mota y por haber sido uno de los grandes centros comerciales de Castilla durante la Edad Media gracias a sus ferias. En la actualidad, conserva un valioso patrimonio monumental y cultural, ofreciendo tradición, historia y hospitalidad castellana. Nuestra residente Valentina, a quien le gus-

ta que la llamemos Tina, recuerda con especial cariño no solo Medina, sino también Rubí de Bracamonte, un pequeño pueblo cercano vinculado históricamente a la villa. Tina nos habla de sus calles, plazas y del carácter acogedor de su gente, compartiendo con nosotros la historia, los secretos y el orgullo de sus raíces castellanas, haciendo que su tierra cobre vida en cada recuerdo que nos relata.

AYER Y HOY**Antes**

Francisca Ortiz Almagro nació el 6 de mayo de 1933 en Villaharta (Córdoba), siendo la segunda de once hermanos. Aunque fueron tiempos duros, guarda buenos recuerdos de su infancia en el cortijo. En 1957 llegó a Barcelona, donde se casó con Antonio y formó una familia con sus dos hijos y seis nietos. Trabajó cosiendo "chirucas", en una editorial y como canguro. Habil y creativa, disfruta cosiendo, bordando o pintando. Hoy vive el presente con serenidad y buen humor.

**Después****CARTA DE LA DIRECTORA**

Raquel Navarro Estévez



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Con la llegada del otoño comienzan los cambios de tiempo y los resfriados. Para prevenirlas, es importante mantener una buena hidratación, abrigarse y cuidar la higiene de manos. Durante octubre se llevó a cabo la vacunación de la gripe y del COVID para todos nuestros residentes. En cuanto a actividades, hemos continuado con la terapia con animales, las celebraciones de misa y aniversarios, y el taller de costura, además de disfrutar de la Castañada y participar en acciones relacionadas con el medio ambiente, como el taller de papel reciclado y otro sobre reciclaje de residuos, dirigido a residentes, familiares y trabajadores. También hemos comenzado a preparar las actividades para las próximas fechas tan entrañables: Navidad, Fin de Año y Año Nuevo. El pasado 18 de septiembre se celebró el primer Consell de Participació de Centre, con representantes de residentes, familiares, trabajadores y el Departament de Drets Socials. En este encuentro se valoró el funcionamiento del centro y se recogieron propuestas de mejora para los próximos meses. A nivel de inversiones, recientemente se han reparado los suelos de las plantas 2 y 4, se han instalado estores en salas y comedores para proteger del sol, y se han colocado protectores en las puertas de los baños de las habitaciones de las plantas 2 y 3, ofreciendo un entorno cómodo, accesible y adaptado a las necesidades.

COSAS DE CASA

Los beneficios de los paseos y la importancia de moverse

Una forma simple y natural de cuidar el cuerpo, despejar la mente y mejorar la calidad de vida.

Moverse es una necesidad básica y fundamental para el cuerpo humano. Una de las formas más accesibles, fáciles y efectivas de hacerlo es simplemente dar un paseo. Caminar, aunque parezca una actividad sencilla, ofrece múltiples beneficios para la salud física, mental y emocional. Pasear beneficia enormemente a las personas mayores, mejora la circulación sanguínea, el retorno venoso, fortalece los músculos, previene enfermedades cardiovasculares y ayuda a mantener un peso saludable. Además, les brinda la oportunidad de socializar, reducir el nivel de estrés y mejorar su bienestar emocional. Para la gente mayor que no puede caminar, es crucial para su salud física y mental realizar movilizaciones y ejercicios del cuerpo. Esto les ayuda a mantener la flexibilidad y, como en los paseos, fortalecer los músculos y mejorar la circulación. Además, previenen así la rigidez muscular, el atrofiamiento, y ayudan a



Los paseos para mejorar la calidad de vida.

mantener los balances articulares de forma equilibrada. Todas estas actividades también contribuyen a una mejor postura del cuerpo, lo que resulta en una vida más activa y saludable.

QUIÉN ES QUIÉN

Adama Sarr, mantenimiento

Vive tu vida y deja vivir.

Edad: 27 años.

En Amavir desde: 2020.

Lo mejor de Amavir: Los compañeros.

Virtud: Amabilidad.

Defecto: Impuntualidad.

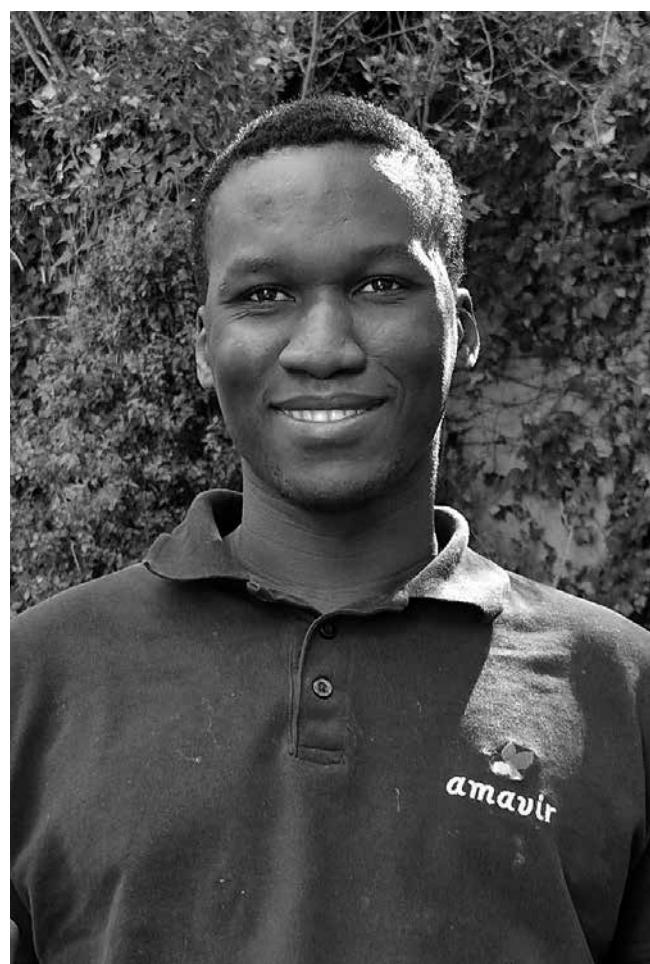
Aficiones: Ver fútbol.

Libro: Todo lo que me ha enseñado el amor, de Luna Javierre.

Película: ADU.

Grupo de música: Bad Bunny.

Comida favorita: Arroz con pollo.

**RECUERDOS**

Okal, el alivio de toda una generación

¿Quién no recuerda aquel anuncio que decía: "Hola, ¿qué tal? —Muy bien, con Okal"? La famosa tableta Okal era un analgésico efervescente que calmaba el dolor y la fiebre, muy popular en los hogares de los años sesenta y setenta. Muchos la llevaban siempre en el bolsillo, lista para cualquier malestar. Su vaso burbujeante, su sabor inconfundible y su eficacia inmediata forman parte de la memoria de toda una generación. Recordarla es evocar aquellos tiempos sencillos, de remedios de confianza, cuidados cercanos y sonrisas compartidas frente al televisor, cuando todo parecía tener un ritmo más tranquilo y familiar.

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.