

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**

Descubriendo Madrid

Nuestros residentes disfrutan de nuevas salidas culturales cada semana.

En la residencia seguimos apostando por el bienestar y la participación activa de nuestros mayores, y una de las actividades más esperadas son las salidas culturales. Cada semana, un grupo de residentes, acompañado por el equipo de animación sociocultural, se lanza a descubrir los rincones más emblemáticos y curiosos de nuestra ciudad. Durante las últimas semanas hemos paseado por el Parque del Retiro, disfrutando del aire libre, los barquitos del estanque y un merecido descanso en sus terrazas. También hemos visitado diversas exposiciones y centros culturales, donde el arte, la historia y la música se convierten en protagonistas de una jornada llena de aprendizaje y buen humor. Lo más enriquecedor de esta iniciativa es que las propuestas de destino surgen directamente de los propios residentes. Cada uno aporta ideas y sugerencias que la animadora sociocultural recoge y



Disfrutando del Parque del Retiro en buena compañía.

organiza, haciendo que cada salida sea un reflejo de sus y deseos. Así, todos participan activamente en la planificación y disfrutan de experiencias que realmente les motivan. Estas excursiones no solo fomentan la convivencia y la curiosidad, sino que también fortalecen los lazos entre compañeros y el equipo profesional. Seguiremos explorando, aprendiendo y compartiendo momentos inolvidables, porque salir, disfrutar y vivir nuevas experiencias no tiene edad.

Semana del aniversario

Celebramos nuestro 17.^º aniversario con una jornada llena de alegría y unión.

Nuestra residencia cumplió 17 años y lo celebramos por todo lo alto con una semana repleta de actividades y emociones. Disfrutamos de un divertido taller intergeneracional de pizza, en el que residentes y pequeños compartieron risas y recetas. También recreamos un famoso juego de televisión que despertó la competitividad y el buen humor de todos. La semana continuó con la actuación en directo de un cantante que hizo bailar y cantar al público, y finalizó con un bingo especial lleno de premios y sorpresas. ¡Un aniversario inolvidable!



Las pizzas en casa saben mejor.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Animación sociocultural

Animación sociocultural: Cine, manualidades y labores, bingo, música y videos, juegos de mesa, coro, cuentacuentos, tradición oral.

Fisioterapia

Gerontogimnasia y psicomotricidad, fisioterapia en gimnasio (mecanoterapia, electroterapia y cinesiterapia), fisioterapia en planta (paseos, encamados, movilizaciones).

Psicología

Taller de psico estimulación, taller de estimulación sensorial, taller de nuevas tecnologías, taller de lectura, tratamiento individual, estado de ánimo, tratamiento de alteración de conducta.

Terapia ocupacional

Psicomotricidad, terapia cognitiva, rehabilitación funcional, estimulación sensorial, actividades instrumentales de la vida diaria (tareas de hogar, arreglo personal), actividades básicas de la vida diaria (reentrenamiento en alimentación, baño, aseo y vestido) y adaptación del entorno.

HOY COMEMOS Carmen Ortiz

Pollo a la pepitoria

INGREDIENTES

2 cebollas, 2 dientes de ajo, 100 gramos de almendras, 1 rebanada de pan, 1 vaso de caldo y 100 ml. de vino blanco.

PREPARACIÓN

En una cazuela grande, calienta un poco de aceite y dora los trozos de pollo hasta que estén bien sellados y dorados. Sofríe la cebolla picada junto con el ajo. En un mortero, machaca las almendras, las yemas de huevo cocidas y el pan frito hasta obtener una pasta homogénea. Vierte el vino blanco y el caldo de pollo. Incorpora el pollo dorado y pon sal y pimienta al gusto.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Fiestas navideñas.
Salida cultural.
Celebración cumpleaños.

Enero

Visita de los Reyes Magos.
Salida cultural.
Celebración cumpleaños.

Febrero

Carnaval.
Salida cultural.
Celebración cumpleaños.

SERVICIOS

Peluquería

Martes durante todo el día.

Podología

Martes de 10:00 a 14:00 h.

Misa

Martes a las 18:00 h.
Sábados a las 11:00 h.



Carmen, la autora de la receta.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

01/12 Eloísa Martín
01/12 Venancia Rico
07/12 M.ª Concepción Menéndez
08/12 Concepción Moreno
10/12 Abdoulaye Diaw
12/12 Argelina Ballesteros
14/12 Carmen Núñez
15/12 Cristina Crisóstomo
17/12 M.ª Teresa Calvillo
19/12 M.ª Luisa Casado
20/12 Julia Galán
21/12 Emiliana Herance
21/12 María Jiménez
23/12 Victoriano Monjas
24/12 José Gordillo
26/12 Manuela Labrador
29/12 Josefa Rodríguez
30/12 Marcelina Chico

Enero

02/01 Carmen Hermoso
03/01 Genoveva Palomo
06/01 Margarita Díaz
08/01 Gloria Escolar
11/01 Higinia del Pozo
11/01 Josefa Muñoz
14/01 M.ª Concepción González
15/01 Dolores Arroyo
16/01 Miguel Salas
17/01 Antonio Ayuso
18/01 Carmen Blanco
27/01 Josefa Gallego
27/01 Amelia Bermúdez
29/01 M.ª Pilar García
30/01 Dolores Moreno

Febrero

04/02 Isabel Rodríguez
05/02 Pilar Águeda Sánchez
09/12 Antonia Iniesta
10/02 Nereyda Gómez
11/02 Miguel Ángel Jover
12/02 Cristina Aranda
13/02 Antonia Cano
14/02 Regina Franco
15/02 Robert Houghton
15/02 Faustino Rincón
16/02 Joaquín Fernández
16/02 Felipe Rabanales
16/02 Julián Serrano
17/02 Juliana Díaz
18/02 Arturo Manzanares
19/02 Álvara Velasco
20/02 Eleuterio Gómez
23/02 Joaquina Miguélez
25/02 Josefa García
26/02 Antonio Hurtado
26/02 Alejandro Martínez
27/02 M.ª del Carmen Carretero

SECRETOS DE MI TIERRA

Olmeda de la Cuesta o el pueblo de mis sueños

Mi nombre es Ángeles, nací en Olmeda de la Cuesta, un encantador pueblo rural en Cuenca, rodeado de un entorno cálido y lleno de vida. Recuerdo aquellos largos días bañados por el sol y el aire puro, quizás de los más limpios que he sentido en mi vida. Los frondosos árboles, los frutos que recogíamos con ilusión y los antiguos aljibes forman parte de mis memorias más queridas. En aquellos tiempos, el pueblo estaba lleno de gente, con vida y movimiento. Sin embargo, las cosas fueron cambiando y hoy en día está casi despoblado, salvo en los veranos, cuando todos nos reencontramos. De niña, uno



Foto aérea de Olmeda de la Cuesta.

de mis momentos favoritos era el regreso del colegio a casa. Pasábamos por los aljibes y jugábamos con el agua, disfrutando de una infancia feliz y sencilla. En mi adolescencia, viví intensamente las fiestas y bailes del pueblo, donde cantábamos y bailábamos sin descanso junto a los amigos. Al llegar a los 20 años, tuve que tomar una decisión importante: continuar trabajando en el campo o ir a Madrid. Elegí la ciudad y aquí conocí a mi marido, con quien formé una familia y tuve dos hijos. Nunca dejamos de visitar Olmeda en verano, un lugar que siempre guardo en mi corazón con gran cariño.

AYER Y HOY

Antes



Después

Miguel Ángel Jover es natural del puerto de Sagunto (Valencia). Tras muchos años viviendo y trabajando en Alemania, conserva no solo gratos recuerdos de aquella etapa, sino también su dominio del idioma, que todavía habla con soltura y orgullo. Alegre, bromista y siempre con una sonrisa, convierte cada día en una ocasión para reír y disfrutar. Sus ocurrencias y buen humor son contagiosos y su presencia llena de vitalidad los pasillos de la residencia. Todo un ejemplo de energía y simpatía!

CARTA DE LA DIRECTORA

Manuela Peña



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Nos alegra compartir con todos vosotros que hemos iniciado, como ya sabéis, un nuevo programa de salidas semanales desde el centro, una iniciativa que estamos llevando a cabo con mucha ilusión. Estamos visitando diferentes lugares, como museos, centros comerciales o simplemente saliendo a tomar el aperitivo, siempre buscando momentos que fomenten la socialización, el disfrute y el contacto con el entorno. Por otro lado, continuamos desarrollando con entusiasmo nuestros talleres intergeneracionales, una actividad que consideramos fundamental. En el mes de octubre tuvimos la suerte de contar con la visita de niños que, junto a nuestros usuarios, elaboraron pizzas en un ambiente lleno de risas, colaboración y cariño. La actividad terminó con una deliciosa degustación que todos disfrutaron. En esta ocasión, queremos también destacar especialmente el trabajo que se está realizando desde el departamento de Terapia Ocupacional con los usuarios de la primera planta. Se están llevando a cabo talleres que no solo fomentan la participación activa de los usuarios, sino que también buscan estrechar lazos con sus familias. Sabemos que la implicación familiar es clave para crear vínculos sólidos entre usuarios, familiares y trabajadores, por lo que agradecemos profundamente a todas las familias que se están volcando en esta labor. Gracias, como siempre, por vuestra atención, colaboración y confianza. Seguiremos trabajando con entusiasmo para ofrecer actividades significativas que mejoren la calidad de vida de nuestros usuarios y fortalezcan nuestra relación.

COSAS DE CASA

100 años de vitalidad

Celebramos con gran emoción el centenario de Don Juan Ramón López.

Celebramos con gran emoción el centenario de Don Juan Ramón López, quien cumplió 100 años el pasado día 14 de octubre, rodeado del cariño de sus compañeros, familiares y el equipo profesional de la residencia. A lo largo de toda su vida ha sido testigo de grandes cambios en el mundo, y hoy sigue siendo un gran ejemplo de energía, buen humor y participación. Juan Ramón se encuentra en excelente estado físico y disfruta cada día con entusiasmo y vitalidad. Le encanta pasear por el jardín, donde saluda con una sonrisa a quienes se cruzan en su camino. Además, no duda en apuntarse a todas las salidas y excursiones que organizamos, demostrando que la edad es solo un número cuando se tiene espíritu joven. Desde nuestra residencia queremos felicitarle y agradecerle por compartir con nosotros su sabiduría, su alegría y su historia. ¡Feliz cumpleaños! Te deseamos que sigas cumpliendo años así de estupendo y que nosotros lo veamos.



Juan Ramón López.

QUIÉN ES QUIÉN

July Mar Saneite, médico

Nuestra doctora, con su dulzura, nos cura los días.

Edad: 28 años.

En Amavir desde: 2025.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Responsable.

Defecto: Impaciente.

Aficiones: Ir de compras.

Libro: El secreto.

Película: Tres metros sobre el cielo.

Grupo de música: Karol G.

Comida favorita: Hamburguesa.

**RECUERDOS**

Un viaje a Egipto

Siempre había soñado con conocer Egipto. Desde niña, me fascinaban las historias de faraones, pirámides y dioses antiguos. Cuando por fin tuve la oportunidad de hacer el viaje, nadie quiso acompañarme. Pero lejos de desanimarme, decidí que iría sola. Recuerdo con nitidez el primer día en El Cairo. Lo más emocionante fue ver por primera vez las Pirámides de Giza. Había visto miles de imágenes en libros, pero estar ahí, con el viento del desierto acariciándome el rostro y el sol cayendo sobre esas estructuras majestuosas, fue simplemente mágico.

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 ani-mal, 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 entre-vistar 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 perso-nas mayores usuarias de las residencias y centros de día de Amavir y sus familiares. Estas encuestas son muy importan-tes 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.