

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

San Francisco Javier, el patrón que une Navarra

El Día de San Francisco Javier es una oportunidad para celebrar nuestra historia y compartir en comunidad. Para la residencia es una jornada de encuentro, reflexión y orgullo.

Cada 3 de diciembre, Navarra celebra a su patrón, San Francisco Javier, nacido en el castillo de Javier en 1506. Misionero incansable y cofundador de la Compañía de Jesús, llevó su fe hasta Asia, donde murió en 1552. Fue canonizado en 1622 y proclamado patrón navarro en 1624. Hoy, su figura trasciende lo religioso: representa la identidad, la entrega y el espíritu abierto de Navarra. El Día de Navarra, celebrado en su honor, une tradición y cultura con actos institucionales, visitas al castillo y celebraciones en muchos pueblos. En las residencias, este día es también momento de recuerdo: de las javieradas, de las misas, de los sabores de la infancia, etc. Un día para agradecer lo vivido y lo compartido.

¿Sabías que...?

• El Castillo de Javier, donde nació, es uno de los lugares más visitados de Navarra.



Grabado de San Francisco Javier.

- Su nombre real era Francisco de Jasso, pero adoptó el “Javier” por su lugar de nacimiento.
- Es también patrón de las misiones y de países como la India o Japón.
- En muchas casas navarras hay estampas o medallas suya, como protección y símbolo de identidad.

Navidad: Tiempo de encuentro y recuerdo

Brindemos por lo vivido, por lo aprendido y por seguir compartiendo. Que esta Navidad, más allá del menú o los adornos, sirva para mirarnos con cariño y agradecer lo que tenemos.

La Navidad, con sus luces y villancicos, es una fecha importante para reencontrarnos con los demás y con nosotros mismos. Más allá de la religión o los regalos, es un tiempo de memoria y gratitud. Ya no la esperamos con la impaciencia de la infancia, sino con la calma de valorar lo esencial: una charla, una comida o una llamada. Diciembre es también momento de hacer balance del año y reconectar con raíces y tradiciones. En nuestra residencia, pequeños detalles como una decoración o una postal nos recuerdan que el calor humano nunca se va. Navidad es cuidar y dejarse cuidar, compartir una sonrisa o un recuerdo. Brindemos por lo vivido y por quienes nos acompañan.



Una familia celebrando las navidades.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes: Rosario. Taller estimulación cognitiva. Fisioterapia. Ensayo del coro.

Martes: Rosario. Taller estimulación cognitiva. Fisioterapia. Juegos de cartas.

Miércoles: Rosario. Taller estimulación cognitiva. Fisioterapia. Ensayo del coro.

Jueves: Rosario. Taller estimulación cognitiva. Fisioterapia. Juegos de cartas.

Viernes: Rosario. Taller estimulación cognitiva. Misa. Fisioterapia. Ensayo del coro.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Preparación de adornos navideños.

Visita del Olentzero.

Cena especial de Nochebuena.

Cena especial de Nochevieja.

Villancicos con escuelas próximas.

Enero

Año Nuevo.

Cumpleaños del mes.

Febrero

Taller de San Valentín.

Cumpleaños del mes.

CUMPLEAÑOS



Diciembre

06/12 Ambrosio Iriarte

08/12 Conchi Torrano

30/12 M.ª Carmen Arocena

Enero

03/01 Paquito Vidaurreta

06/01 Nicolás Urrutia

13/01 María Remondegui

19/01 Josefina Orbegozo

20/01 Basilia Oyarzun

27/01 Alejandro Nemours

30/01 Nilda Gradín

Febrero

06/02 Eulalia Garro

06/02 Francisca Torrea

22/02 Amado Girones

SERVICIOS

Peluquería

Todos los lunes.



Podología

Un viernes al mes.

Misa

Todos los viernes.

HOY COMEMOS Andrea Irigoyen

Zikiro

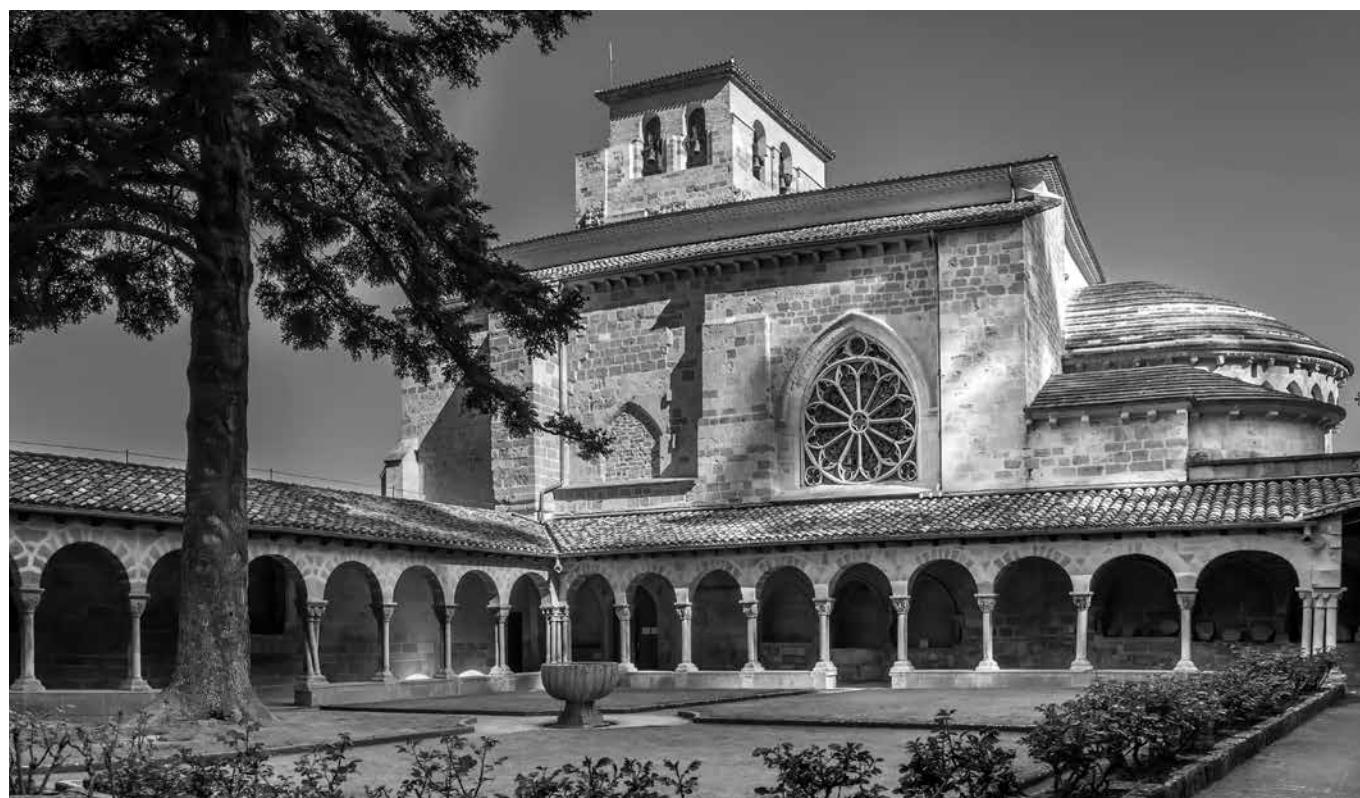
INGREDIENTES

Cordero, sal, ajo, vino, pimientos, cebolla y tomate.

PREPARACIÓN

El Zikiro es un asado tradicional de cordero navarro muy sabroso y que gusta mucho. Para cocinarlo, hay que asarlo sobre brasas, mientras se gira lentamente durante horas. Luego es sazonado con sal, ajo y vino. Se acompaña también con piperrada como primer plato, y se hace acompañar de pimientos, cebolla y tomate guisados.



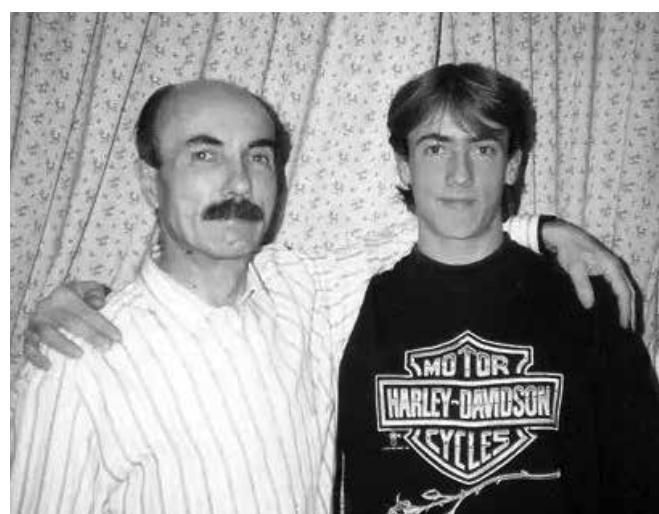
SECRETOS DE MI TIERRA

Iglesia de San Pedro de la Rúa.

Estella-Lizarra

Estella-Lizarra es una joya situada en el corazón de Navarra, conocida como la “Toledo del Norte” por su rico patrimonio histórico y artístico. Fundada en el siglo XI, creció gracias a su buena ubicación en el Camino de Santiago, que atrajo a peregrinos y comerciantes de toda Europa. Su casco antiguo está lleno de callejuelas empedradas. Uno de los lugares más destacados es la Iglesia de San Pedro de

la Rúa. Otro tesoro es el Palacio de los Reyes de Navarra, un símbolo de la importancia política y cultural que tuvo Estella en la Edad Media. Pasear por Estella es como viajar en el tiempo, pero también es disfrutar de un ambiente acogedor, con bares y restaurantes donde probar la gastronomía navarra. No podemos olvidar el Puente de la Cárcel, que cruza el río Ega, ni la famosa Fuente del Vino. Estella-Lizarra es un lugar para descubrir, lleno de historia, cultura y vida, un rincón donde pasado y presente conviven en armonía.

AYER Y HOY**Antes**

Ángel tiene 82 años. Reside con nosotros desde hace cinco años, después de haber vivido en Huarte. Hasta su jubilación Ángel ha trabajado como periodista en Diario de Navarra o en radio, además de haber sido entrenador de fútbol, balonmano y ciclismo. Disfruta mucho con las noticias y no ha perdido su instinto periodístico, ya que todavía escribe artículos en sus redes sociales a diario.

**Después****CARTA DE LA DIRECTORA**

Ana Zalba



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Llegan las Navidades, una época que despierta emociones, recuerdos y, sobre todo, la necesidad de estar cerca unos de otros. Aquí, en nuestra casa, todos lo vivimos con mucha ilusión y alegría, pero también con conciencia: sabemos que estas fechas no siempre son fáciles para muchas personas y que, a veces, la ausencia y la soledad se notan y pesan más. Por eso, en esta residencia, hacemos todo lo posible para que nadie se sienta solo durante estas fechas. Cada gesto, cada actividad y cada sonrisa tiene siempre un propósito: acompañar con cariño y respeto. Nuestros residentes nos enseñan, cada día, lo que realmente importa: el valor de una conversación, una risa compartida o una mirada cómplice. La Navidad no es solo una fecha: es un estado del corazón que se alimenta de recuerdos, afecto y compañía. Y en eso, aquí, estamos unidos, gracias a todas las familias que estás presentes, de una forma u otra, y gracias también a quienes confiáis en nosotros para cuidar lo más valioso. Que este invierno nos abrace con calor humano y que la Navidad, más allá de los adornos, nos recuerde lo bonito que es sentirse parte de algo. Con todo mi cariño, Ana.

COSAS DE CASA

Consejos para el invierno

Este número del periódico viene cargado de consejos y de salud.

El invierno trae consigo frío y humedad, por eso en este número del periódico compartimos consejos para estar más cómodos y saludables en la residencia. Para combatir el frío, las bolsitas de arroz calentadas dan un calor suave y reconfortante. Además, ventilar bien las habitaciones al menos 10 minutos al día ayuda a renovar el aire y prevenir contagios. Hay que evitar cambios bruscos de temperatura, abrigarse por capas y mantener los pies calientes, que también es clave para esquivar los resfriados. Y no olvidemos el poder de un buen caldo casero, que nos reconforta y nutre. Con estos pequeños trucos, el invierno será más agradable y saludable. Para evitar el aire seco por la calefacción, se puede colocar agua cerca de los radiadores y se ayuda así a man-



Imagen de un caldo bien calentito.

tener la humedad y proteger la piel y vías respiratorias. Otra opción que también es muy recomendable en estas fechas, es tomar un té de jengibre, que tiene muchas propiedades, con limón y miel, ya que fortalece las defensas del cuerpo y reconforta.

QUIÉN ES QUIÉN

Sara Casado, personal de limpieza

“Me gusta mucho esta residencia, sobre todo por los residentes y el cariño que les tengo.”

Edad: 25 años.

En Amavir desde: 2025.

Lo mejor de Amavir: El compañerismo en el equipo de limpieza y los residentes.

Virtud: La rapidez y la eficiencia.

Defecto: La indecisión.

Aficiones: Montar a caballo, la estética, salir con las amigas, la familia...

Libro: Los libros de cuando era pequeña.

Película: Lo imposible.

Grupo de música: Manu Carrasco.

Comida favorita: La pasta.

**RECUERDOS**

Refranes

“Año de nieves, año de bienes.” La nieve es símbolo de buen pronóstico para las cosechas: al fundirse, riega los campos. Por eso se cree que un invierno nevado trae un año próspero.

“Por Santa Lucía, se acorta la noche y se alarga el día.” Santa Lucía (13 de diciembre) marca el cambio en la duración de los días. Aunque no es del todo exacto astronómicamente, anuncia el inicio del aumento de luz solar.

“Donde comen dos, comen tres.” Habla de la generosidad: siempre se puede hacer un hueco más en la mesa, especialmente en épocas como la Navidad.

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.