

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

Colaborando con AFAN en el Día Internacional del Alzheimer

Hemos creado un cartel para apoyar a esta asociación y sensibilizar a la población.

AFAN es la Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias de Navarra. Tiene como misión principal acompañar, asesorar y apoyar a las familias y personas cuidadoras de personas con estas enfermedades. Nuestro compromiso e implicación ha consistido en realizar un cartel colaborativo con el lema “AFAN contigo” para mostrar nuestro apoyo, dar visibilidad a la enfermedad y a la importante labor que realiza AFAN, haciendo un llamamiento a la sensibilización de la población. El fondo del cartel llevaba pintada nuestra flor. El lema lo hemos acompañado de una frase que hace refe-



Residentes, familiares y trabajadores, apoyando con el cartel.

rencia a la enfermedad: “Aunque mi mente sea un laberinto, siempre hay un hilo que me lleva a ti. Ese hilo se llama amor”. Hemos estado hablando con residentes y familiares sobre el cartel y lo que significa y, para animarnos, hemos tenido música y baile. Dicen que la emoción y la música es lo último que se pierde.

Visita a la exposición de “Drogas: cerebro y sociedad”

Es una muestra que acoge el Museo de Ciencias de la Universidad de Navarra.

A través de paneles informativos, juegos y recursos divulgativos, la muestra invita a los visitantes a explorar, aprender y conocer el fenómeno de las drogas desde una perspectiva científica. Profundiza sobre cómo actúan las drogas en el cerebro, sus efectos en la salud, cómo afectan a la vida cotidiana, las implicaciones sociales, históricas, medioambientales y cómo la producción y el consumo de drogas han condicionado las economías y entornos naturales. La exposición ha sido muy interesante y hemos aprendido muchas curiosidades. Es un tema que da mucho para reflexionar.



Juntos en la sala de la exposición.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes a viernes

Buenos días, fisioterapia, terapia ocupacional, animación sociocultural, psicología.

Lunes

Ocio y tiempo libre, Ergoterapia, Intervención a la música, ludoterapia, estimulación cognitiva leve y estimulación sensorial. Rehabilitación funcional. Entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas, programa de reminiscencias.

Martes

Intervención musical, ocio y tiempo libre, ergoterapia C.D, estimulación cognitiva con y sin deterioro, estimulación sensorial, estimulación multisensorial, rehabilitación funcional. Entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas.

Miércoles

Ergoterapia, intervención musical, ocio y tiempo libre, estimulación cognitiva, estimulación multisensorial, psico estimulación. Rehabilitación funcional. Entrenamiento y rehabilitación AVDBásicas. Actividad especial con la Asociación de Síndrome de Down.

Jueves

Ocio y tiempo libre, ludoterapia, estimulación multisensorial, psicomotricidad, estimulación cognitiva, gerontogimnasia.

Viernes

Ocio y tiempo libre, intervención musical en plantas, estimulación sensorial, estimulación cognitiva, rehabilitación funcional. Entrenamiento y rehabilitación. AVDBásicas. Terapia asistida con animales y plantas.

HOY COMEMOS Residentes de 2^a planta

Empanada de atún

INGREDIENTES

Masa para empanadas, una lata de atún, cebolla picada, pimiento rojo picado, sal y pimienta al gusto y un huevo batido para pintar la masa.

PREPARACIÓN

Hacer la mezcla de ingredientes picados y extenderlo en un lado de la masa, dejando un borde de 1 centímetro. Cubrir con el otro lado de la masa y presionar los bordes para sellar. Pintar la masa con el huevo batido y hornear 20-25 minutos y listo para comer.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

03/12/25 Día de San Francisco Javier.
08/12/25 Día de la Inmaculada.
15/12/25 Tertulia Musical.
23-31/12/25 Actividades de Navidad.

Enero

01-06/01/26 Actividades de Navidad.
03/01/26 Proyección misa escalera.
19/01/26 Tertulia musical.
28/01/26 Actuación musical.

Febrero

04/02/26 Proyección misa escalera.
11/02/26 Celebración de carnaval.
14/02/26 Día de San Valentín.
16/02/25 Tertulia musical.
25/02/25 Actuación musical.

SERVICIOS

Peluquería

Martes, miércoles y jueves de 09.30h a 13.30 h.

Podología

Viernes de 09.00 h. a 14.00 h.

Misa

Jueves 17.00 h. y Domingo 12.00 h.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

01/12 María Julia Ibáñez
05/12 Gloria Escribano
13/12 María Lourdes Arruiz
14/12 María Josefa Zaratiegui
15/12 Manuel Linero
19/12 María Del Coro Iñarra
20/12 Elvira Gurpegui
22/12 Teresa Martínez
27/12 Teodoro Larrión
29/12 Camino Muro
30/12 Begoña Alonso
31/12 María Teresa Lerendegui

Enero

01/01 María Nelia Lafuente
01/01 Jesús Lauroba
02/01 Ramona Garmendia
06/01 Bonifacia Sánchez
07/01 Jesús Mutiloa
10/01 María Camino de las Heras
10/01 Juan M.^a Echave
10/01 María Soledad Pagonabarraga
13/01 Teresa Iturrealde
14/01 Esperanza García
14/01 Rosa María Martínez
15/01 Francisca Roldán
16/01 Palmira Labiano
17/01 María Narcisa Aldunate
19/01 Martín Jiménez
21/01 María Jesús Arambillet
21/01 Inés Goñi
27/01 María Sofía Solera
30/01 Alejandro Diez
31/01 Sofía Purificación Abajo

Febrero

01/02 Purificación Arbizu
01/02 Inés Sánchez
03/02 José María de la Cava
04/02 Aurelio Francisco Nicolay
05/02 Águeda Moreno
05/02 Francisco Zabalza
08/02 Serafina Ovejero
09/02 Andrés Aznar
09/02 Julián López
09/02 Escolástica Loyola
10/02 Carmen Pérez
12/02 Laurentino Lanseros
18/02 Francisco Javier Betelu
19/02 Alberto Vélez
23/02 Arantxa Iruretagoyena
27/02 Francisco Javier Garreta
28/02 María Pilar Soto

SECRETOS DE MI TIERRA

Vista de Ochagavía.

Ochagavía

Julia, una de nuestras residentes, nació en Ochagavía, cuyo significado es “nido de lobos”. Este rincón del Valle de Salazar se encuentra entre montes verdes y el murmullo de los ríos Anduña y Zatoia. Con menos de 500 almas, guarda siglos de historia. En 1794, los franceses lo quemaron casi entero aunque, terca como Julia, Ochagavía renació piedra a piedra, con sus casas de tejados empinados y puentes

de cuento. Julia relata a la perfección que en lo alto está la Ermita de Muskilda, del siglo XII. Dicen que una Virgen se apareció allí, y por eso la veneran cada septiembre con danzas y romería. También celebran Orhipean, donde se visten como antaño y reviven los oficios de sus abuelos. Allí, el tiempo va despacio, entre montañas y bosques que llevan al corazón de la Selva de Irati. Y cuando cae la tarde, Julia miraba el río y pensaba orgullosa: no hay lugar más bonito para ser de donde una es.

AYER Y HOY

Antes



Después

Conchita Bravo lleva viviendo con nosotros desde hace unos cuatro meses aproximadamente. Ella nació en Palencia, pero ha vivido en otros lugares como Puente la Reina, Lumbier o Noain. Tuvo 6 hijos y numerosos trabajos (cocinera, limpieza, servicio doméstico, etc.). Es una mujer muy alegre y extrovertida, que está siempre dispuesta a charlar y participar en las actividades que existen en el centro.

CARTA DE LA DIRECTORA

Eugenia Oroz



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Es un placer volver a encontrarme con todos vosotros en este rinconcito, en el que tenemos la oportunidad de informaros de la programación, noticias y actividades del centro. Vamos finalizando el año y, como diría la canción, “vamos haciendo balance”. Este año 2025 en Amavir Mutilva ha sido muy intenso. Hemos sufrido un apagón que lo solventamos como un equipazo. Gracias a todos los que ofrecisteis vuestro apoyo. Hemos celebrado nuestro 25.º aniversario, con una gran participación de colaboradores, en el que como acto final homenajeamos a los profesionales y residentes más antiguos y a los centenarios del centro, así como a la entidad “Profesionales Solidarios”, quienes nos apoyan con su voluntariado. Hemos celebrado San Fermín, las fiestas mayores y el txikito. En julio comenzamos a calentar motores la semana anterior, con acordeonistas, jotas y nuestros colaboradores de cabecera “Los pachanguis” y Joselito. Hemos disfrutado de música en el jardín de fritos y txistorradas, que nos hacían la boca agua. También, como todos los años, los más pequeños de la familia nos han acompañado una semana en el campamento intergeneracional. En general, ha sido un año intenso, como suele ser nuestro centro. Amavir Mutilva tiene calidez y queremos que ese siga siendo nuestro sello. Aquí damos abrazos, algunos de despedida, y otros de bienvenida. En 2025 hay personas que ya no están con nosotros y otros que se han incorporado a formar parte de esta familia, y queremos que todos vosotros cuando entráis a este centro sintáis la calidez de los brazos de una familia.

COSAS DE CASA

Fiesta por San Fermín Txikito

Iniciamos la vuelta de vacaciones con un lunch, música y celebrando las fiestas.

Como en años anteriores, decidimos celebrar el inicio del curso con una fiesta para trabajadoras y residentes de nuestro centro el jueves 25 de septiembre, coincidiendo con la celebración en Pamplona de San Fermín Txikito. La casa invitó a un lunch para todas, en el que degustamos ricas chistorras y croquetas. Pudimos contar también con música en directo. “Joselito” amenizó la velada con canciones conocidas por todas las personas que estuvimos y que nos hicieron bailar y cantar hasta bien entrado el medio día. Este tipo de encuentros son muy importantes y significativos. Nos permite relacionarnos con las personas residentes de igual a igual, acompañando



Actuación de Joselito.

y disfrutando de estos momentos de manera relajada y divirtiéndonos juntas. También participaron en el encuentro familiares de residentes que vinieron a visitarles esa mañana y agradecieron mucho la invitación. Afortunadamente, este año el tiempo nos acompañó y pudimos celebrarlo con un maravilloso día soleado. Utilizamos una gran sala con escenario para que nuestro cantante Joselito pudiera moverse con soltura y estuviera a la vista de todas. La participación fue todo un éxito porque bajaron personas residentes de todas las plantas.

QUIÉN ES QUIÉN

Xabier Erro, fisioterapeuta

“Disfruto trabajando aquí por la buena convivencia entre todos”.

Edad: 23 años.

En Amavir desde: 2025.

Lo mejor de Amavir: Lo mejor es el buen ambiente que se percibe.

Virtud: Soy empático y proactivo.

Defecto: Algo cabezón.

Aficiones: Entrenar jiu-jitsu e ir al monte.

Libro: El principito.

Película: Seven.

Grupo de música: La mafia del amor.

Comida favorita: Arroz con todo.

**RECUERDOS**

¿Qué es el invierno?

Un poema que nos invita a la reflexión:
 La nieve crujé como pan caliente
 Y la luz es limpia como la mirada de algunos seres humanos,
 Y yo pienso en el pan y en las miradas mientras camino sobre la nieve.
 Hoy es domingo y me parece
 Que la mañana no está únicamente sobre la tierra
 Sino que ha entrado suavemente en mi vida.
 Yo veo el río como acero oscuro
 Bajar entre la nieve.
 Veo el espino: llamear el rojo,
 Agrio fruto de enero.
 Y el robledal, sobre tierra quemada,
 Resistir en silencio.

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.