

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.

Centro con plazas
concertadas con

Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Encuentro intergeneracional entre el colegio Los Agustinos y Nuestra Casa

El pasado 23 de septiembre recibimos con gran ilusión la visita de un grupo de alumnos del Colegio Los Agustinos, en una jornada repleta de creatividad, alegría y aprendizaje mutuo.

Durante la mañana, mayores y pequeños participaron juntos en un taller de manualidades de otoño, elaborando hojas decorativas y pequeños detalles inspirados en los colores de la estación. El ambiente se llenó de risas, conversaciones y gestos de cariño que demostraron el valor del intercambio entre generaciones. La actividad concluyó con un divertido bingo intergeneracional, donde la emoción y la complicidad se hicieron protagonistas. Cada número cantado fue una oportunidad para seguir compartiendo historias, anécdotas y sonrisas. Desde Nuestra Casa, queremos agradecer al Colegio Los Agustinos su entusiasmo y sensibilidad. Este tipo de encuentros refuerzan los lazos entre generaciones y nos recuerdan que el verdadero aprendizaje también nace del afecto, la escucha y el tiempo compartido. Fue, sin duda, una experiencia enriquecedora para todos, que nos recordó la importancia de mantener vivos los lazos entre generaciones y celebrar la alegría de compartir tiempo, afecto y aprendizaje mutuo.



Mayores y alumnos del Colegio Los Agustinos disfrutaron juntos de un bingo intergeneracional.

Fiesta de otoño

Recibimos la estación con una fiesta para celebrar con sonrisas esta dorada época del año.

Las buenas temperaturas de este otoño nos permitieron recibirlo con una barbacoa al estilo americano en nuestro jardín. La mañana comenzó con una feria de juegos organizada por nuestro personal, tiro al blanco, carretas de caballos, tiros libres y muchas otras actividades que nos hicieron movernos y sacar nuestro lado más competitivo. La música amenizó la mañana, que terminó con una comida en la que degustamos hamburguesas, perritos calientes, pizzas y muchos otros aperitivos que nos hicieron disfrutar de un día diferente lleno de risas, compañerismo y cariño. Las nubes van llegando en el otoño, pero nosotros ponemos al mal tiempo buena cara.



Residentes disfrutando de una jornada gastronómica al más estilo americano.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Fisioterapia

Psicomotricidad, rehabilitación funcional, rehabilitación de patología aguda, reeducación de la marcha y equilibrio, y movilizaciones pasivas.

Terapia ocupacional

Entrenamiento y rehabilitación en ABVD’s y AIVD’s, movilizaciones pasivas, rehabilitación funcional y estimulación cognitiva.

Psicología

Tratamiento de alteraciones conductuales y emocionales, estimulación multisensorial, estimulación cognitiva, apoyo familiar y valoraciones psicológicas.

Animación sociocultural

Ergoterapia, intervención con la música, ludoterapia, actividades de ocio y tiempo libre, cine, juegos variados, conferencias “Los viernes de la residencia”, taller de actualidad, excursiones, fiestas, celebraciones y actuaciones, etc.

SERVICIOS

Peluquería

De martes a viernes de 9:00 a 13:00 h.

Podología

Mensualmente de 10:00 a 19:00 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Día de los derechos de los animales.
Programación especial de Navidad desde el 15 de diciembre.
Celebración de cumpleaños.

Enero

Visita de los Reyes Magos de Oriente.
Día Mundial de la Nieve.
Día Internacional del Abrazo.
Celebración de Cumpleaños.

Febrero

Día del Amor y la Amistad.
Celebración del Carnaval.
Procesión Miércoles de Ceniza.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

- 04/12 Catalina Vallejo
- 07/12 Dolores Morales
- 09/12 José Antonio Zagheni
- 10/12 Esperanza González
- 10/12 Luisa Sánchez
- 10/12 Pilar Toribio
- 11/12 Gloria Montoya
- 14/12 Concepción Jabardo
- 18/12 Ana Fernández
- 19/12 Vicente Cuadrillero
- 19/12 Avelina Mejías
- 21/12 Encarnación Martín
- 25/12 Flora Mira
- 27/12 Marina Vila
- 29/12 Eduardo López

Enero

- 01/01 Indalecia de Pando
- 01/01 Clotilde Rodríguez
- 04/01 M^a Carmen Sánchez
- 06/01 Ana Gámez
- 07/01 Josefa Rodríguez
- 09/01 Manuel Díez
- 11/01 Pedro Redondo
- 13/01 Luis Gamboa
- 14/01 José Antonio Ruiz
- 17/01 Antonia Ávalos
- 18/01 María Teresa Arranz
- 19/01 Pilar Andrés
- 25/01 M^a Nieves Gómez
- 26/01 Ángela María Agudo
- 26/01 Luisa Sánchez
- 30/01 Aurora Galindo
- 31/01 Carmen Durán

Febrero

- 06/02 Encarnación Ucles
- 09/02 Ángela Escuderos
- 09/02 Francisco Ramírez
- 10/02 María Carmen Arroyo
- 10/02 Manuela Hermosel
- 11/02 Lourdes Herrero
- 12/02 Amalio Rodríguez
- 15/02 Carmen Pilar Zamarrón
- 16/02 Mercedes Valcarce
- 17/02 Mercedes Moreno
- 19/02 Ilda González
- 22/02 Castora Gil
- 23/02 Gregoria Milla
- 23/02 Modesta Molero
- 26/02 Manuel López
- 28/02 María Victoria Blasco
- 28/02 Antonia Medina

HOY COMEMOS Pilar García Rivero

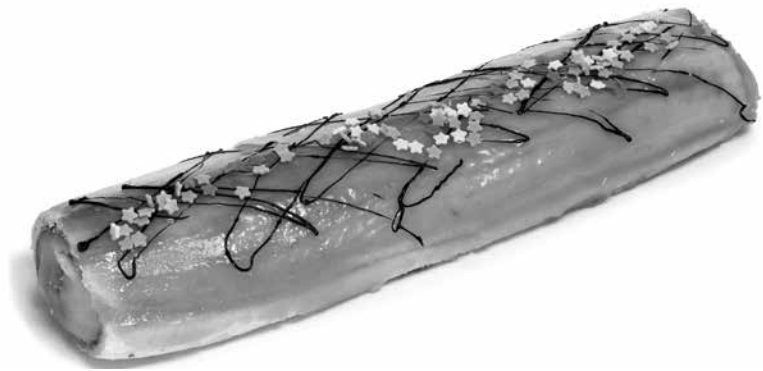
Brazo de gitano/ Brazo de reina

INGREDIENTES

4 huevos, azúcar, harina, mermelada, crema o nata, y azúcar glas.

PREPARACIÓN

Batimos 4 huevos con azúcar hasta que estén espumosos, añadimos harina y extendemos la masa en una bandeja. Al horno unos minutos, lo justo para que quede doradito. Aún tibio, lo rellenamos con mermelada, crema o nata, y lo enrollamos con cuidado. Espolvoreamos azúcar glas por encima. Queda tierno, dulce y lleno de cariño, como los postres de antes.



SECRETOS DE MI TIERRA

Lidia Campana Ruanova

Crecí en A Coruña, muy cerca de la playa de Riazor. En verano e invierno visitaba la aldea de mi familia, Santa Eulalia de Cañas. Allí pasé mi infancia entre vacas, carros de hierba y juegos como la Mariola. Me encantaban las papas fritas con huevos y la leche fresca. Alquilaba una bicicleta, usaba unos patines de hierro y disfrutaba las fiestas de los pueblos. A los 23 años emigré a Caracas, donde me adapté bien con mi familia. Recuerdo con cariño el pabellón criollo y las arepas con queso, aunque nunca dejé de cocinar platos gallegos. Trabajé en boutiques de lujo y en El Chacaíto, el primer centro comercial. Regresé a España hace siete años. Hoy, en la residencia, vivo de mis recuerdos, acompañada de mis nietos, una prima y dos sobrinas. Estoy agradecida por esta nueva etapa y por los amigos que voy encontrando aquí.



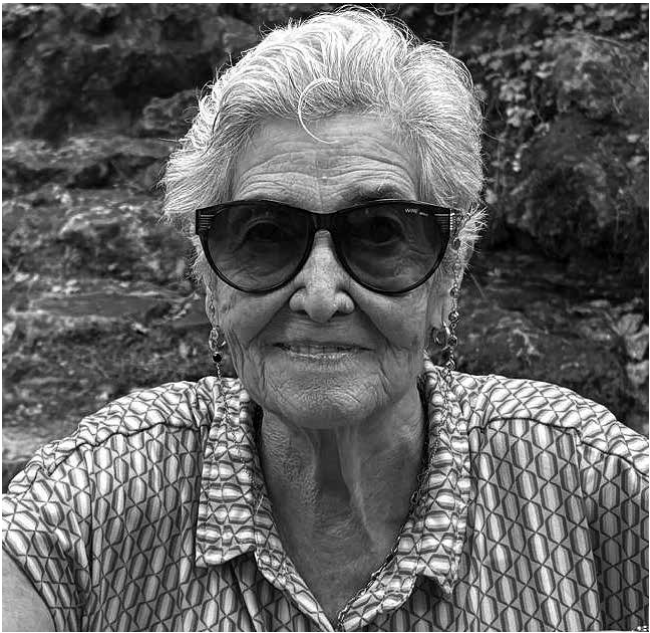
Lidia Campana posando para el periódico.

AYER Y HOY



Antes

Me llamo Telesfora, aunque todos me dicen Tele. Nací en 1939 en un pueblo de Toledo y me críe con dos hermanos. Mi padre, herrero de profesión, nos llevó a Madrid. Empecé a trabajar muy joven como asistenta. A los 22 me casé y tuve tres hijos. He trabajado mucho, pero siempre con alegría. Soy muy sociable y querida, y ahora empiezo una nueva etapa en esta residencia, llena de recuerdos y aprendizajes.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

Alfredo Boullón García



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Llega noviembre, mes en el que el otoño se muestra en todo su esplendor. Los árboles del jardín se visten de tonos dorados, ocres y rojizos, y el aire fresco nos recuerda que el año comienza a despedirse lentamente. Es un tiempo de sosiego, de reflexión y de disfrutar de los pequeños placeres. Una charla pausada, una manta sobre las piernas o una tarde viendo cómo la lluvia golpea los cristales. Siempre he pensado que el otoño se parece mucho a la madurez de la vida. Es una etapa en la que ya no se corre, sino que se camina con calma, apreciando cada paso, cada detalle. Después de tantos inviernos y veranos, de días alegres y otros más grises, llega un momento en que uno aprende a mirar atrás con gratitud y a saborear el presente con serenidad. En Nuestra Casa este espíritu otoñal se respira en cada rincón. Se oyen risas durante las actividades, el aroma a bizcocho recién hecho llena los pasillos y los recuerdos se comparten como si fueran tesoros. Cada historia que contáis es una hija más en el árbol de nuestra comunidad, y entre todas formamos un paisaje lleno de vida y experiencia. Aprovechemos este mes para agradecer por lo que hemos vivido, por quienes nos acompañan y por poder seguir encontrando belleza en lo cotidiano. El otoño nos enseña que incluso cuando las hojas caen, el árbol sigue fuerte, preparándose para volver a florecer. Con cariño y admiración, Alfredo Boullón.

COSAS DE CASA

La importancia de la campaña de vacunación en adultos mayores

Las vacunas protegen la salud y la autonomía de nuestros mayores, previniendo enfermedades y fortaleciendo su bienestar.

En Nuestra Casa sabemos que cuidar la salud de nuestros mayores es una tarea diaria, y una de las herramientas más efectivas es la vacunación preventiva. Con el cambio de estación, el cuerpo se vuelve más vulnerable a infecciones respiratorias, por eso reforzamos nuestro compromiso con la campaña anual de vacunación. Las vacunas fortalecen el sistema inmunológico y previenen enfermedades como la gripe, la neumonía o el COVID-19, que pueden generar complicaciones graves en esta etapa de la vida. Gracias a ellas se reducen hospitalizaciones y se mantiene una mejor calidad de vida y autonomía. Nuestro equipo médico planifica la campaña revisando el historial de cada residente para asegurar que todos reciban las dosis adecuadas. También informamos a las familias, porque la prevención es más efectiva cuando se acompaña con confianza y comunicación. Agradecemos a



La prevención también es un gesto de cariño. Vacunamos para vivir más y mejor.

todos por su colaboración. Cuidarnos entre todos es la mejor forma de seguir compartiendo días tranquilos, seguros y llenos de bienestar.

QUIÉN ES QUIÉN

Eva Guinea, fisioterapeuta

“Todo pasa por algo”.

- Edad: 22 años.
- En Amavir desde: 2025.
- Lo mejor de Amavir: El equipo.
- Virtud: Empática.
- Defecto: Timidez.
- Aficiones: Deporte y ver películas.
- Libro: El prestigio.
- Película: Lo que el viento se llevó.
- Grupo de música: Música variada.
- Comida favorita: Lentejas y lasaña.



RECUERDOS

Encarnación López

De niña me encantaban mis muñecas recortables. Las sacaba de las revistas y las recortaba con paciencia, cuidando no cortar las pestañitas que sujetaban los vestidos. Tenían trajes de verano, abrigos elegantes, sombreros y hasta bolsos diminutos. Me pasaba tardes enteras inventando historias para cada una, como si fueran amigas de verdad. No hacían falta pantallas ni pilas: solo unas tijeras, papel y mucha imaginación. A veces pienso que en aquella sencillez estaba la verdadera magia de jugar.

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.