

# 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**

# Primera sesión de intervención asistida con perros de terapia

**La actividad estuvo guiada por Montse Pérez Huguet, educadora canina de Llunia.**

En Amavir Oblatas hemos vivido una jornada muy especial. Por primera vez, los residentes participaron en un taller de intervención asistida con perros, una iniciativa pensada para reforzar la parte emocional y relacional de las personas mayores. La protagonista indiscutible fue Mel, una simpática Golden Retriever de mirada dulce y carácter tranquilo, que se ganó el cariño de todos desde el primer momento. La sesión empezó con una breve presentación entre Mel y los residentes, muchos de los cuales no pudieron evitar emocionarse al acariciar su suave pelaje y recibir su cariño. Poco a poco, el ambiente se fue llenando de risas, recuerdos y anécdotas sobre las mascotas que ellos tuvieron. Maritxu, nada más verla quiso darle de beber. “A los perros hay que darles agua y tienen que tener siempre un balde con agua fresca cerca”, dijo. Joaquín, por su parte, se lo pasó en grande dándole de comer con una cuchara. “Qué elegante, es toda una señorita”, nos decía con una sonrisa, mientras Lola no paró de decirle cosas y acariciarla. ¡Pocas veces la hemos visto tan habladora! Sin duda, esta experiencia ha dejado claro que a veces una caricia puede ser la mejor medicina. Mel volverá pronto y, mientras, en Oblatas la esperamos con ilusión.



Joaquín dándole de comer a Mel.

# Yincana de memoria por el Día Mundial del Alzheimer

**Para conmemorar esta fecha, este año hemos repetido una actividad que les gusta mucho tanto a los residentes como a las trabajadoras.**

Las lideresas de los grupos fueron Nerea y Virginia, Amaia e Isolda, Ana y Marisol, y M.<sup>a</sup> Jesús, Puy y Vicky. Durante las pruebas demostraron su conocimiento sobre acertijos matemáticos, adivinanzas, juegos de habilidad y carreras de aviones. Durante toda la yincana se notó la competitividad entre los grupos liderados por fisioterapia y por psicología. Después de muchas pruebas para desempatar se nombró como ganadoras al grupo que lideraban Amaia e Isolda, nuestras fisioterapeutas. El grupo estaba formado por las siguientes residentes: Carmen Erro, María Jesús Pérez, Josefina Urrutia, Anita Izcue, Felisa Moreno y Teresa Pedrosa. También participó la nieta de Anita.



Participantes de la competitiva yincana.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### Fisioterapia

Estimulación de la marcha. Reeducación de la marcha y equilibrio. Reeducación postural. Movilizaciones activo-asistidas.

#### Animación sociocultural

Ergoterapia. Ludoterapia. Intervención con la música. Ocio y tiempo libre.

#### Psicología

Buenos días. Estimulación cognitiva. Habilidades sociales en el comedor. De Alteraciones de conducta. Trastornos afectivos.

#### Terapia ocupacional

Buenos Días. Rehabilitación y readiestramiento de actividades básicas de la vida diaria. Rehabilitación y readiestramiento de actividades instrumentales de la vida diaria. Rehabilitación Funcional. Psicomotricidad. Estimulación Multisensorial. Movilizaciones Pasivas.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### Diciembre

Mercadillo solidario.  
Programa navideño.  
Celebración de cumpleaños.

#### Enero

Programa navideño.  
Fiesta de cumpleaños.

#### Febrero

San Valentín.  
Carnaval.  
Miércoles de ceniza.  
Celebración de cumpleaños.

## SERVICIOS

#### Podología

Los viernes cada 15 días.

#### Peluquería

Lunes y miércoles de 11:00 a 8:30 h.  
Martes y jueves de 11:00 a 16:00 h.

#### Misa

Los domingos a las 12:15 h.



## HOY COMEMOS

### Castañas asadas

#### INGREDIENTES

Castañas.

#### PREPARACIÓN

Lavar bien las castañas y hacerles un corte. Se colocan todas en una bandeja y se hornean a una temperatura de 200 grados durante 15 minutos aproximadamente. Se envuelven después en un trapo de cocina para mantener las calientes mientras se van sirviendo para comer.



## CUMPLEAÑOS

#### Diciembre

02/12 Javier Huarte  
03/12 Marisol Rezusta  
06/12 Jovita Urchipa  
07/12 Miguel Senar  
08/12 Arantxa Weyler  
09/12 Carmen Erro  
11/12 Matilde Franco  
13/12 Jesús Garde  
13/12 Lucía Crespo  
15/12 Manuel Ares  
15/12 Loli Leoz  
16/12 Eugenia Álvarez  
20/12 Ángel Cilveti  
20/12 María Delgado  
22/12 Juana Borrás  
26/12 Teodoro Pastor  
27/12 Isidro Andrés  
28/12 José Martirena

#### Enero

01/01 José Arbizu  
03/01 Isabel Iriarte  
05/01 Antonio Gómez  
06/01 Pedro Montes  
07/01 Inma Egea  
09/01 Benedicto Rezusta  
10/01 Carlos Dos Anjos  
13/01 Felisa Moreno  
18/01 Irene Insausti  
18/01 Corpus Marín  
18/01 Catalina Robles  
20/01 Ana María Martínez  
21/01 Lourdes Rázquin  
23/01 Sagrario Alonso  
23/01 Lourdes Santesteban  
24/01 Antonia Moreno  
25/01 Margarita Izco  
28/01 Manuel Arrache  
29/01 Isidora Vinagre  
31/01 Jeru Campístegui  
31/01 Joaquina Oroz

#### Febrero

03/02 Isabel de la Rosa  
06/02 Ana López  
07/02 Feli Gulina  
08/02 Maritxu Lecuona  
09/02 Agustín Arteta  
12/02 Dolores de la Hera  
14/02 Vidal Marcotegui  
15/02 Lourdes Jiménez  
19/02 Paquita Galindo  
20/02 María Jesús Arrizurieta  
24/02 Isabel Osés  
25/02 Antonio Pascual  
27/02 Juan Marcos Juanche  
28/02 Víctor Aizpún  
28/02 Catalina Hualde  
28/02 Idelfonso Izquierdo

**SECRETOS DE MI TIERRA**

La iglesia de San Andrés en Zizur Mayor.

**Zizur Mayor**

Zizur Mayor, situado a apenas 5 kilómetros al suroeste de Pamplona, es un municipio emblemático de la Comunidad Foral de Navarra. Rodeado de un paisaje de valles y montañas, este pueblo combina tradición y modernidad. Su historia se remonta a la Edad Media, cuando comenzó como un pequeño asentamiento

agrícola. A lo largo de los siglos, Zizur ha crecido manteniendo su identidad rural, aunque hoy en día destaca por su dinamismo cultural y social. Cuenta con una arquitectura tradicional y varios monumentos históricos que reflejan su legado. Además, su cercanía a Pamplona le convierte en un lugar estratégico y acogedor para vivir. Zizur sigue siendo un ejemplo vivo de la rica historia navarra.

**AYER Y HOY****Antes****Después**

María Jesús está en nuestro centro desde el año 2018. Nació en la localidad de Atxondo, en la provincia de Vizcaya. Entró en la congregación de las hermanas Oblatas desde muy joven y se ha dedicado siempre a cuidar y a acompañar a mujeres que se encuentran en situación de vulnerabilidad. Además de las múltiples tareas que desempeñaba en el convento, le gustaba mucho hacer punto con lana, pasear, ver la televisión y escuchar música.

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Marian Sainz Marqués



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Se acercan unas fechas muy especiales y en Amavir Oblatas ya hemos empezado a prepararnos para vivir la Navidad con la ilusión y el espíritu que tanto nos caracteriza. Durante las próximas semanas, pondremos en marcha una programación especial llena de talleres y actividades con temática navideña. Nuestros residentes participarán en la elaboración de decoraciones, postales, manualidades y otros trabajos creativos que llenarán de color y alegría todos los rincones del centro. Estas actividades no solo estimulan la creatividad, sino que también nos permiten compartir momentos muy valiosos juntos. Además, estamos organizando la visita de distintos grupos de actuación que vendrán a ofrecernos música, villancicos, representaciones teatrales y otras sorpresas con el objetivo de animar y emocionar a nuestros mayores, haciéndoles sentir acompañados, valorados y, sobre todo, muy queridos en estas fechas. En Amavir Oblatas vivimos la Navidad como una oportunidad para unirnos más, para compartir emociones, recuerdos y buenos deseos. Nos hace ilusión que esta celebración sea un espacio común donde residentes, familias y trabajadores podamos encontrarnos. Por eso, queremos invitaros a formar parte de esta bonita etapa del año. Vuestra participación es fundamental para que nuestros residentes sientan el calor del hogar, del amor familiar y del espíritu navideño. En los próximos días os iremos informando de las actividades y eventos programados. Gracias por vuestra confianza y cercanía.

**COSAS DE CASA**

# Nuevo servicio de peluquería

**Nos dirigimos a ustedes para informarles sobre una serie de mejoras que hemos implementado en el servicio de peluquería de nuestro centro.**

A partir de ahora, al apuntarse al servicio de peluquería se asignará una fecha y hora concreta. Esto permitirá una mejor planificación y evitará esperas innecesarias. No obstante, somos conscientes de que trabajamos con personas y que pueden surgir imprevistos. Por ello, apelamos a la comprensión de todos ante posibles cambios de última hora, tanto por parte de residentes como del propio servicio. Rogamos también a las familias que, al apuntar a sus familiares al servicio, indiquen con claridad qué tratamiento desean realizar (corte, lavado, peinado, tinte, etc.). Esto nos ayudará a evitar confusiones y ofrecer una atención más personalizada. En cuanto a cambios o cancelaciones de cita, si un residente no puede acudir se le asignará una nueva fecha y hora, que se comunicará con antelación. Si por alguna causa el servicio de peluquería no pudiera prestarse en la fecha prevista por motivos del centro, se reprogramará automáticamente para el día siguiente. Confiamos en que estas mejoras repercutan positivamente en la calidad del servicio y quedamos a su disposición para resolver cualquier duda en la recepción. Agradecemos, como siempre, su colaboración y comprensión.



Cambios en nuestro servicio de peluquería.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Saioa Méndez, prácticas de animación

**Sonriente y alegre.**

**Edad:** 20 años.

**En Amavir desde:** 2025.

**Lo mejor de Amavir:** Los residentes y las trabajadoras.

**Virtud:** Escucha activa.

**Defecto:** Soy muy nerviosa.

**Aficiones:** Escuchar música y salir con mis amigas.

**Libro:** El príncipe en la niebla.

**Película:** Narnia y Eragon.

**Grupo de música:** Mago de Oz y Barricada.

**Comida favorita:** Tortilla de patata casera con cebolla, de mi madre.

**RECUERDOS**

## Vamos a reírnos con un chiste

Un señor mayor va al doctor muy preocupado y le dice: "Doctor, doctor, no sé qué me pasa, pero cada vez que me tomo un café me duele muchísimo el ojo derecho. Ya no sé qué hacer, porque solo me pasa cuando bebo café". El doctor lo mira con paciencia y le pregunta: "¿Y cómo se toma el café?". El señor responde: "Pues, con la cucharita, como siempre. Pongo el azúcar, la leche, remuevo bien con la cucharita y me lo tomo". Entonces el doctor sonríe y le dice: "Señor, ¿ha probado a quitarse la cucharita antes de beber? Quizá por eso le duele el ojo".

## 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 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.