

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

Una mañana divertida y especial en el Hospital Puerta de Hierro

Pasamos una mañana diferente celebrando el Día Internacional de las Personas de Edad.

Celebramos el Día Internacional de las Personas de Edad el miércoles 1 de octubre con una jornada muy especial. Nos desplazamos al Hospital Puerta de Hierro en nuestra furgoneta para participar en las actividades organizadas con motivo de esta fecha tan significativa. Desde nuestra llegada, todo fue cuidado con detalle: nos recibieron en la puerta, nos entregaron acreditaciones y realizaron un pequeño chequeo médico para asegurarse de que estuviéramos bien. También nos obsequiaron con muestras de cremas para mimar nuestra piel y nos tomaron fotos preciosas para recordar el momento. Uno de los momentos más emotivos fue la celebración de los 60 años de casados de nuestros queridos residentes Isabel y Bernardo, un verdadero ejemplo de



Nuestros residentes en el Hospital Puerta de Hierro.

amor y compañerismo. Pero sin duda, lo más bonito fue que bailamos, reímos y disfrutamos juntos de una mañana inolvidable. ¡Seguimos celebrando la vida y cuidándonos cada día!

Cantando y creando juntos: encuentro intergeneracional

Cantando y creando juntos: encuentro intergeneracional
Un pequeño grupo de niñas del colegio Mater Salvatoris acudió a nuestro centro el pasado 10 de octubre para realizar diferentes actividades con los residentes.

Estudiantes del colegio Mater Salvatoris visitaron el centro para compartir una emotiva jornada intergeneracional que unió a las niñas con nuestros residentes. La actividad se desarrolló por la mañana. Comenzó con un concierto de canciones populares, donde grandes y pequeñas cantaron al unísono en un ambiente cálido y festivo. Posteriormente, todos participaron en un taller de manualidades para crear pompones de colores, fomentando así la creatividad y el trabajo en



Las niñas llevaron alegría a los residentes.

equipo. Esta iniciativa, que esperamos se repita, sirvió para fortalecer los lazos entre generaciones, promoviendo el respeto y la convivencia en la comunidad.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes a viernes

10:00 h. Fisioterapia, Psicología y Terapia Ocupacional.

11:00 h. Fisioterapia, Psicología, Terapia Ocupacional y Animación.

12:00 h. Fisioterapia, Psicología, Terapia Ocupacional y Animación.

13:00 h. Supervisión de alimentación.

16:30 h. Fisioterapia, Psicología, Terapia Ocupacional y Animación.

17:30 h. Fisioterapia, Psicología, Terapia Ocupacional y Animación.

*Las actividades se realizan según los grupos y horarios establecidos.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Actividades especiales de Navidad.

Cumpleaños del mes.

Enero

03/01 Visita de los Reyes Magos.

17/01 Día Mundial de Bendecir a los Animales.

21/01 Día Mundial del Abrazo.

26/01 Día Mundial de la Energía Limpia.

Cumpleaños del mes.

Febrero

08/02 Día Mundial del Cine.

13/02 Carnavales.

14/02 San Valentín.

Cumpleaños del mes.



HOY COMEMOS Julia Aymi

Macarrones con tomate y carne picada

INGREDIENTES

Macarrones, caldo de pollo, ajo, perejil, carne picada, vino blanco y tomate.

PREPARACIÓN

Cocemos 500 gramos de macarrones durante 20 minutos echándole una pastilla de Avecrem de pollo. Una vez cocidos, los sacamos a un escurridor para echarles un poquito de agua fría. En otra cacerola echamos 2 dientes de ajo en rodajas y una vez doradito le añadimos perejil junto con 700 gramos de carne picada y lo vamos removiendo todo. Le añadimos 250 ml de vino blanco. Una vez evaporado el vino añadimos tomate frito. Cuando la carne está en su punto añadimos la pasta y seguimos removiendo durante 5 -10 minutos.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

01/12 Eloy Tejedor
02/12 Rosa Quiroga
03/12 Francisca Rodríguez
04/12 Amparo Avendaño
04/12 Antonia Díaz
04/12 M.ª Joaquina Rodríguez
04/12 Manuela Santana
05/12 Pilar Fernández
07/12 Concepción García
12/12 Guadalupe Dolores Palancar
14/12 José María García
15/12 Francisco de Paula Moreno
20/12 Luis Martín
21/12 José Arenas
21/12 Manuel Castro
24/12 Ramón Gómez
25/12 José Manuel Rojo
27/12 Francisco Abascal
27/12 Francisco García
30/12 Santiago García
30/12 Margaretha Sparre

Enero

02/01 M.ª del Pilar Ugalde
03/01 Pilar Manzano
05/01 Emiliana Alonso
06/01 Guadalupe Burgos
06/01 Adrián Manuel Martín
07/01 M.ª del Carmen Rodríguez
08/01 Concepción Pazos
09/01 M.ª Ángeles López
11/01 Domingo Cortés
11/01 Elena Orozco
12/01 Rafael Cames
13/01 Juana López
14/01 Victoria López
14/01 Joaquín Sobrino
16/01 Luisa García
22/01 Victoria Ramos
23/01 Agustina Bermejo
24/01 Pedro Rodríguez
24/01 M.ª Concepción Alcón
25/01 Elena Hernando
25/01 Marina Arroyo
31/01 Antonio Albacete

Febrero

01/02 Araceli Navarro
03/02 Manuel Valverde
03/02 Bienvenido Garrido
04/02 M.ª del Pilar de Pedraza
04/02 Joaquín Gómez
04/02 Marleny Santos
05/02 M.ª Carmen Lerma
09/02 Lucentina Prado
09/02 Trinidad Puerto
11/02 Encarnación Sánchez
12/02 Francisca Rodríguez
13/02 Luisa Alarcón
16/02 M.ª Carmen Alonso
17/02 M.ª Mercedes de Fonseca
18/02 Jesús Esteban
20/02 José García
24/02 José Rodríguez
25/02 Primitiva Sanz
28/02 Juana Vico

SECRETOS DE MI TIERRA

Madrid

Mari es madrileña de pura cepa y nació cerca de la Plaza de Tirso de Molina. Hija de un cántabro y una burgalesa, presume de su ciudad y aunque ha viajado mucho, ninguna ciudad le ha ofrecido lo que Madrid. Con 25 años se casó con un madrileño que le dio cinco varones. Está muy orgullosa de ellos, pues los tiene casados y la atienden “sin agobiar”. Una vez casada, se mudó a la zona de Argüelles, pero como su barrio ninguno. La plaza, que anteriormente era llamada Plaza del Progreso, debe su nombre al dramaturgo del siglo XVII Tirso de Molina, pero esta debe su existencia a cuando se derribó el convento de Nuestra Señora de la Merced en 1840. En los años 20, con la llegada de la primera estación de metro, se le comienza a denominar Tirso de Molina. Mari afirma que el barrio ha cambiado de un tiempo a esta parte y recuerda cómo era entonces y los buenos momentos



Plaza Tirso de Molina.

vividos. No es de extrañar, porque sin duda la historia baña cada rincón. Ahora que Mari vive en Amavir Pozuelo, echa de menos a ciertas amistades que la han ido acompañando en su vida, pero como dice ella: “Estoy aquí y puedo estar más o menos contenta, pero con las vueltas que he dado, seguro que termino adaptándome”.

AYER Y HOY

Antes



Después

Elvira Cabezuelo Calvet nació el 1 de junio de 1947 en Las Vistillas (Madrid), donde ha vivido siempre. Ha trabajado durante 47 años en RNE donde, como dice ella, “ha hecho de todo”, y donde se ha sentido muy feliz. “Fue mi segunda casa y lo sigue siendo”, señala, y añade que “todos me querían y yo a ellos”. Su tiempo libre lo ha dedicado a estudiar y disfrutar de sus amigos. Actualmente vive en Amavir Pozuelo, residencia que también, desde el primer momento, considera su casa.

CARTA DE LA DIRECTORA

Ana Belén Nicolás Martínez



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Quiero compartir con vosotros una mejora importante que hemos incorporado en la gestión de la medicación de nuestros residentes: el nuevo Sistema Personalizado de Dosificación (SPD) de 4 tomas diarias. Este cambio tiene como objetivo optimizar el control y la seguridad en los tratamientos, ofreciendo numerosos beneficios tanto para los residentes como para el personal cuidador. Ofrece mayor precisión en tratamientos complejos, especialmente en pacientes que requieren varias tomas o principios activos a lo largo del día y la noche. Optimiza el tiempo del personal sanitario y farmacéutico, reduciendo posibles errores y mejorando la trazabilidad de cada medicación. Mejora la adherencia terapéutica, garantizando un cumplimiento más riguroso de los tratamientos y evitando olvidos. Se trata de un sistema comprometido con la sostenibilidad, ya que los nuevos blísteres SPD son reciclables y pueden desecharse fácilmente en el punto SIGRE de la farmacia. Espero que esta mejora sea de vuestro agrado. Seguimos avanzando en nuestro compromiso con la calidad asistencial y la atención personalizada de todos nuestros residentes.

COSAS DE CASA

Nos preparamos para el invierno

Con la llegada del invierno, proteger la salud de las personas mayores se vuelve una prioridad.

En esta época del año, el descenso de las temperaturas y el aumento de la humedad pueden suponer un riesgo considerable, especialmente para quienes presentan enfermedades respiratorias crónicas, problemas de movilidad o un sistema inmunológico más vulnerable. Desde nuestra experiencia diaria en la atención geriátrica, queremos compartir algunas recomendaciones que pueden ser útiles: 1. Ropa adecuada y protección térmica. 2. Espacios bien climatizados y ventilados. 3. Alimentación equilibrada y rica en nutrientes. 4. Ejercicio físico adaptado. 5. Prevención y seguimiento médico. 6. Cuidado emocional. En conclusión, Pozuelo de Alarcón, como muchos municipios de la Comunidad de Madrid, experimenta inviernos con temperaturas bajas y días más cortos, lo que nos obliga a extremar los cuidados hacia nuestros mayores.



Imagen de invierno.

Desde los centros residenciales, y con la colaboración de familias y cuidadores, podemos garantizar un invierno más seguro, cálido y humano para todos nuestros residentes. El verdadero calor en estos meses no solo viene de la calefacción, sino también del acompañamiento, la cercanía y el respeto con el que cuidamos a quienes han cuidado de nosotros durante toda una vida.

QUIÉN ES QUIÉN

Alexandra Sánchez Blanco, supervisora de auxiliares

Valora mucho el ambiente de trabajo que se respira en el centro.

Edad: 22 años.

En Amavir desde: 2025.

Lo mejor de Amavir: Los compañeros de trabajo.

Virtud: La paciencia.

Defecto: Suelo agobiarme rápido.

Aficiones: Dormir.

Libro: *Ingobernable*, de Rebeca Stones.

Película: Barbie.

Grupo de música: Cualquier canción de reggaetón.

Comida favorita: Pepinillos.

**RECUERDOS**

El Truque

Es un juego muy sencillo que nuestra residente M.ª Carmen jugaba cuando era niña. Se dibuja en el suelo un tablero con cuadros numerados. Se lanza una pequeña piedra a uno de los cuadros y se salta con un solo pie de cuadro en cuadro, sin pisar las líneas. Si se pisa una línea, o la piedra no queda bien en el cuadro, se pierde el turno. No se necesitaba casi nada para jugar: solo una piedra, un pedazo de tiza o carbón para dibujar, y un poco de espacio. Le trae muchos recuerdos de esos días sin preocupaciones, jugando con los amigos hasta que se hacía de noche.

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 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.

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.