

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

Fiestas patronales de San Agustín del Guadalix

Celebramos las fiestas locales en honor a la Virgen de Navalazarza.

Como ya es tradición, durante la tercera semana de septiembre en Amavir San Agustín celebramos junto a nuestros familiares el comienzo de las fiestas locales en honor a la Virgen de Navalazarza. Este año, la residencia se vistió de gala con una decoración especial acorde a la ocasión y se organizaron actividades especiales para el disfrute de residentes y familiares. En nuestra sala polivalente exhibimos una interesante infografía acerca de la historia de las fiestas patronales y se celebró el acto litúrgico de cada jueves, pero esta vez recibimos a la virgen de Navalazarza, patrona de San Agustín. Finalmente, nos juntamos familiares y residentes para cerrar la semana y disfrutar de una comida especial y buena música. Los familiares acudieron al centro para acompañar a sus madres y padres en este día y degustar de un exquisito menú preparado y servido por José, nuestro jefe de cocina. Como primer plato un gazpacho casero, de segundo



Nos juntamos residentes y familiares para disfrutar de una comida especial.

paella mixta y de postre deliciosos helados. Familiares y residentes compartieron un momento especial donde pudieron juntarse, acompañarse y charlar, a la vez que comían todos juntos.

Día Mundial de la Fisioterapia

Dedicado a quienes trabajan día a día para favorecer el estado funcional de nuestros mayores.

El 8 de septiembre es una fecha señalada en nuestro centro, ya que se celebra el Día Mundial de la Fisioterapia para reconocer la labor de estos profesionales. Este año en Amavir San Agustín quisimos dedicar una actividad especial para fomentar la actividad física. En esta ocasión, organizamos una sesión especial de psicomotricidad impartida por nuestros fisioterapeutas, Denis y Daniela, quienes al ritmo de la música pusieron a prueba nuestras habilidades y desempeño motor, y nos recordaron además la importancia de mantenernos activos para prevenir la fragilidad y promover un estilo de vida saludable.



Promoviendo un estilo de vida saludable.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Psicomotricidad: a diario, según unidad, a las 10:30 h.
Programa de rehabilitación funcional: a diario, según unidad
Reeducación de marcha y equilibrio: martes a las 15:30 h.
Tratamiento individual de fisioterapia: a diario, a las 10:15 h.
Programa de AIVDs: lunes y miércoles a las 11:00 h.
Programa de ABVDs: a diario, según unidad.
Terapia funcional: martes y jueves desde las 10:30h
Ergoterapia: lunes a las 15:30 h.
Programa de ocio autónomo: miércoles desde las 15:30 h.
Bingo: viernes a las 11:30 h.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre
05/12 Taller con familias: Manualidades navideñas.
12/12 Taller de cocina: Dulces de Navidad.
Del 15/12 al 19/12 Semana especial de Navidad.
22/12 Salida Cultural: Belén Monumental.
23/12 Amavir CAMP.
24/12 Cena de Nochebuena.
25/12 Comida Especial de Navidad.
26/12 Fiesta de cumpleaños.
31/12 Celebración campanadas de Fin de Año.

Enero
01/01 Comida Especial de Año Nuevo.
05/01 Visita de SS.MM. los Reyes Mayos.
06/01 Comida Especial de Reyes.
31/01 Fiesta de cumpleaños.

Febrero
06/02 Salida al mercadillo municipal SAG.
14/02 Taller de cocina: San Valentín.
16/02 Taller de máscaras de carnaval.
27/02 Fiesta de cumpleaños y carnaval.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes a viernes de 09:30 a 14:30 h.

Podología

Carácter quincenal.

Eucaristía

Jueves a las 18:00 h.

HOY COMEMOS Conchi Vicente Vegue

Magdalenas de calabaza

INGREDIENTES

225 g. de harina de trigo, 200 g. de puré de calabaza asada, 14 g. de levadura química, 10 g. de canela, 100 g. de azúcar, 50 g. de panela, 2 huevos, 125 g. de mantequilla fundida, 12 capacillos.

PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 185 grados. En un bol mezclamos los ingredientes secos. En otro bol mezclamos el puré de calabaza con los huevos y la mantequilla. Agregamos los secos y batimos hasta integrar. Rellenamos los capacillos a la mitad y horneamos 15 minutos a 185 grados.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

07/12 José Palomar
08/12 Antonia Figueroa
12/12 Pilar Sánchez
13/12 Lucio González
13/12 Matilde Sánchez
15/12 Carmen Pozo
20/12 Julia Flores
23/12 José Antonio Martín
25/12 Francisca González
25/12 Elisabeth Isakson
25/12 María Morales

Enero

03/01 Juana Collado
04/01 José Antonio Calbacho
05/01 M.ª Luisa García
06/01 M.ª Paz de la Morena
06/01 Irene Esther Feal
06/01 Victorina Merino
07/01 Rosario Villaplana
10/01 Juana Palomar
18/01 Pedro Ruiz
22/01 Pilar Ruiz
24/01 Sofía Gallardo
26/01 Rafael Gutiérrez
29/01 José Antonio Gordo
31/01 Petra Eugenia Sanz
31/01 Leonardo Revuelta

Febrero

01/02 Milagros de Lara
03/02 Margarita Mínguez
04/02 Leonor Lara
04/02 Juan Velasco
05/02 Luis Carlos Rivera
06/02 Rogelio Camargo
07/02 Juliana Rojas
10/02 Guillermo de la Morena
12/02 Paulina Acedo
13/02 Visitación Rodríguez
15/02 Guadalupe García
17/02 Pedro Castañeda
19/02 M.ª del Milagro Rivas
21/02 Francisca de José
21/02 Carlos García
22/02 Carmen Madariaga
22/02 Ángeles Yanguas
23/02 Jorge Oller
24/02 Gregoria de la Concepción
24/02 Manuela Martínez
24/02 Francisco Rosuero
24/02 M.ª Luz Silva
25/02 Felisa Cortés

SECRETOS DE MI TIERRA

Villasabadiego de Ucieza

Villasabadiego de Ucieza es una pedanía perteneciente a la comarca de Tierra de Campos, en la provincia de Palencia. Es la localidad natal de nuestra residente más veterana, Victorina Merino, donde residió hasta la edad de 19 años, momento en el que se trasladó a Madrid. Victorina destaca que durante esos años era muy frecuente que los jóvenes del pueblo se marchasen a otros lugares con el propósito de estudiar o trabajar, lo que ha producido poco a poco la despoblación de la localidad. Sin embargo, señala que el pueblo contaba con su propio médico en esos años, lo que no era algo habitual en pedanías de pequeño tamaño. Villasabadiego también tiene una iglesia grande y bonita, la de La Asunción, que cuenta en su interior con varios retablos barrocos bien conservados, siendo el mayor del siglo XVI. Victorina también recuerda cómo sus paisanos se reunían en las calles y en la plaza del pueblo hasta altas horas de la noche, especialmente durante las fiestas patronales.



Villasabadiego de Ucieza, provincia de Palencia.

Nos habla también con cariño de sus dulces típicos, las marzas y los ramos, que se elaboraban durante el mes de marzo y que su padre le traía de Carrión de los Condes, municipio vecino de mayor tamaño.

AYER Y HOY



Antes

Valentín Rodríguez nació un 6 de abril de 1936 en Carriles, un pueblo asturiano. A los 20 años se trasladó a Madrid y decidió quedarse. Mercedes Menéndez, por su parte, nació un 4 de septiembre de 1938 en San Esteban de Cibuyos, en el seno de una familia numerosa. A los 19 años se trasladó a Madrid y se dedicó al servicio doméstico. En la capital ambos se conocieron en unas fiestas. Contrajeron matrimonio en 1959 y tuvieron 2 hijos. Ahora tienen 4 nietos y un bisnieto y, desde el año 2024, viven felices en la residencia.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Isabel Menéndez Calvo



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Quiero compartir con mucha ilusión que en la residencia estamos viviendo momentos muy especiales gracias a las actividades intergeneracionales que hemos realizado en este tiempo y las que vamos a realizar en este último trimestre del año. Niños, niñas y jóvenes de diferentes edades están compartiendo tiempo con nuestros mayores en talleres, juegos, lecturas, música y muchas otras propuestas. Estos encuentros son siempre muy emotivos. Ver a nuestros residentes sonreír, contar historias, enseñar a los más pequeños y, sobre todo, sentirse escuchados y valorados, nos llena de alegría y es un espacio ideal para compartir y crecer juntos. Sabemos que el contacto entre generaciones tiene un valor enorme: despierta recuerdos, fortalece la autoestima y aporta vitalidad. Y para los más jóvenes, es una oportunidad preciosa para aprender desde la experiencia y el cariño de nuestros mayores. Estas actividades están ayudando a crear vínculos únicos y a llenar el día a día de momentos bonitos y significativos. Gracias, como siempre, por acompañarnos. Nos encanta poder compartir con todos vosotros todo lo bueno que va pasando. Si en algún momento queréis venir o participar, no dudéis en decírnoslo. ¡Siempre seréis bienvenidos! Un abrazo grande.

COSAS DE CASA

Dolor articular y cambios climáticos

Te presentamos algunos consejos para evitar esta molestia ante las variaciones del clima.

Con el cambio de estación y la llegada del otoño, muchas personas que padecen dolor articular o condiciones como la artritis sienten un aumento en las molestias. Aquí os dejamos algunas recomendaciones para evitarlas o disminuirlas:

- 1- Mantente activo y haz ejercicio regular: El ejercicio fortalece los músculos que rodean las articulaciones, mejorando su movilidad y reduciendo la rigidez.
- 2- Abrígate bien y evita el frío: Usa ropa adecuada, por capas, para mantener una temperatura corporal constante.
- 3- Aplica calor seco: La manta eléctrica o infrarrojos pueden aliviar la zona afectada y reducir el dolor.
- 4- Realiza estiramientos suaves: Antes y des-



Dolencias articulares ante el cambio de estación.

pués de cualquier actividad física, realiza estiramientos para mantener la flexibilidad de tus articulaciones.

- 5 - Cuida tu descanso y manejo del estrés: Dormir bien y usar técnicas de relajación puede ayudar a reducir la tensión en las articulaciones.

QUIÉN ES QUIÉN

Yolanda de la Morena Prieto, recepcionista

Siempre nos alegra y nos transmite su energía.

Edad: 58 años.

En Amavir desde: 2017.

Lo mejor de Amavir: Los residentes.

Virtud: Buen humor.

Defecto: Un poco mandona.

Aficiones: Caminar al aire libre.

Libro: El tiempo entre costuras.

Película: Pretty Woman.

Grupo de música: Supertramp.

Comida favorita: Cocido.



RECUERDOS

Recuerdos de las fiestas patronales de la Virgen de Navalazarza

Terminado el Novenario, el tercer viernes de septiembre se realizaba el pregón desde el balcón del Ayuntamiento con el que daban comienzo las fiestas. Antiguamente no había plaza de toros, por lo que se hacía con carros y maderas en la plaza de la constitución. En el siglo XIX era costumbre que las reses de la corrida de toros se cenaran esa noche. En esos tiempos, ese placer sólo recaía sobre las personas más pudientes del pueblo. Actualmente, el último día de las fiestas se celebra la tradicional caldereta, famosa por su rico guiso de patatas y carne de toro.

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.