

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 conGeneralitat
de Catalunya

ACTUALIDAD

Sexta edición de las Olimpiadas de la Tercera Edad

En octubre, Sant Cugat celebró las Olimpiadas de Residencias con 9 centros, promoviendo convivencia, alegría y envejecimiento activo entre los mayores.

El 1 de octubre, Sant Cugat celebró la sexta edición de las Olimpiadas de las Residencias, en la Semana de la Tercera Edad. Nueve residencias del municipio participaron activamente en una jornada llena de juegos y dinámicas en equipo, con el objetivo de fomentar la convivencia, la alegría y el espíritu deportivo entre las personas mayores. Este evento reunió a decenas de residentes que pusieron a prueba sus habilidades, disfrutaron del compañerismo y vivieron momentos de diversión compartida. Las actividades fueron diseñadas para garantizar la participación de todos, sin importar sus capacidades físicas, y para fortalecer los vínculos sociales entre los distintos centros. Más allá de la competencia, el verdadero valor de estas olimpiadas radica en ofrecer un espacio de encuentro donde las personas mayores puedan compartir experiencias, trabajar en equipo y disfrutar de un ambiente inclusivo y lleno de energía positiva. El entusiasmo y la alegría fueron protagonistas durante toda la jornada, evidenciando el impacto positivo que estas iniciativas tienen en el bienestar emocional y físico de los participantes. La celebración refleja el compromiso de Sant Cugat con un envejecimiento activo y digno, resaltando



Participantes en las olimpiadas.

la importancia de crear oportunidades de socialización y actividad física para la población senior. Estas olimpiadas no solo celebran la vitalidad y la participación de las personas mayores, sino que también refuerzan el sentido de comunidad y respeto hacia ellos.

Terapia con animales

El centro potencia el bienestar de los residentes mediante sesiones de terapia con animales, adaptadas a cada grupo.

En el centro se realizan sesiones de terapia con animales, adaptadas según las necesidades de cada grupo de residentes. Una perra (Chía) y una cobaya, acompañan a los residentes en actividades diseñadas para trabajar las actividades básicas de la vida diaria, como el aseo, la movilidad o la alimentación. Estas sesiones no solo favorecen la autonomía, sino que también mejoran el estado de ánimo, reducen la ansiedad y fomentan la interacción social. El contacto despierta emociones, recuerdos y sonrisas, aportando bienestar y calidad de vida. En personas con mayor deterioro cognitivo o físico, proporciona estímulos sensoriales especialmente valiosos para la persona.



Residente con Chía.

AGENDA

ACT. ORDINÀRIES

Fisioteràpia

Movilizaciones pasivas, Rehabilitación Funcional, Patología Aguda y Psicomotricidad.

Terapia ocupacional

Rehabilitación Funcional, Psicomotricidad, Movilizaciones Pasivas, Estimulación Multi-sensorial y AVD.

Educación social

Ludoterapia (bingo i cinema), musicoterapia, Estimulación cognitiva, Estimulación Multi-sensorial, Programa HHSS y Comunicación.

Psicologia

Estimulación Multisensorial, Estimulación Cognitiva, Taller de memoria y reminiscencia.

SERVEIS

Peluquería

De lunes a viernes 10 a 13 h. y viernes de 14 a 16,30 h.

Podología

Martes por la mañana.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Programación navideña.
Santos inocentes.
Fin de año.

Enero

Reyes Magos.
Día de la Cometa.
Día del Abrazo.
Día Internacional del Lego.

Febrero

Celebración de Carnaval.
Celebración de San Valentín.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

- 01/12 Asunción Ordóñez
- 02/12 Mercè Tardà
- 04/12 María Sobregrau
- 10/12 Luis Espigares
- 10/12 Carmen Miró
- 13/12 Encarna Rodríguez
- 15/12 Paquita Molina
- 16/12 Olga Montero
- 17/12 Carmen Manchado
- 18/12 Manuel Quero
- 21/12 Sara Bertrán
- 22/12 María Márquez
- 24/12 Araceli Hidalgo
- 25/12 Emiliano Martín
- 29/12 Rosa Hernández
- 31/12 Ginesa Pérez
- 31/12 Teresa Prats
- 31/12 María Torralba

Enero

- 01/01 Úrsula Passani
- 02/01 Rosa Sanmartín
- 03/01 M.ª Carmen Gómez
- 08/01 Rosa Torné
- 10/01 Lina Marrades
- 13/01 M.ª Carmen Salvador
- 14/01 Ana M.ª Acebedo
- 18/01 Lucía Soler
- 21/01 Cándida Castro
- 21/01 Montserrat Guixa
- 22/01 Josefa Saulo

Febrero

- 01/02 Isabel Rodríguez
- 05/02 Milagros Obiol
- 13/02 Víctor Pastor
- 14/02 M.ª Carmen Sastre
- 15/02 Paquita Moratalla
- 15/02 María Sevilla
- 16/02 Paco Aguilera
- 16/02 Florentino Sánchez
- 17/02 Josefa Blay
- 21/02 Josep Sans
- 22/02 Josefina Giménez
- 24/02 Dolores Aragón
- 24/02 David Ferrández
- 24/02 Pilar Vázquez
- 26/02 Florentina Sánchez

HOY COMEMOS Milagros Obiol

Conejo con patatas

INGREDIENTES

2 tomates, 3 o 4 ajos, tomillo, laurel, vino blanco, aceite, patatas y sal.

PREPARACIÓN

Limpiar el conejo y poner en una olla con aceite y ajos. Sellar el conejo e incorporar cebolla, tomate, el tomillo y laurel. Añadir conejo y hacer poco a poco. Cortar y pelar patatas a cuadros. Freírlas en una sartén hasta quedar melosas. Cuando esté el sofrito, retirar conejo y triturar. Después añadir patatas al conejo y sofrito. Vamos dando vueltas y añadimos un poco de vino blanco o vino negro.



SECRETOS DE MI TIERRA

El amor no tiene edad



Imagen de la calle Rocafort.

Soy Olga. Cuando tenía 18 años vivía con mis padres, Dionisio y Blanca, en Barcelona. Vivíamos en un piso en la calle Rocafort con Gran Vía. Mis padres alquilaron una habitación a un militar del ejército español. Él tenía 34 años y, para ser sincera, al principio me caía mal. Me trataba como a una niña y eso me molestaba muchísimo. Pero

con el tiempo, fuimos conociéndonos mejor, hablando más... y algo cambió. Lo que empezó con desagrado terminó en complicidad, y de ahí nació una historia de amor que jamás imaginé. Nos casamos y formamos una familia enorme: seis hijos que son mi mayor orgullo. A veces el amor aparece donde menos lo esperas.

AYER Y HOY



Antes

Palmira nació en Barcelona. En su juventud trabajó en una oficina de confección de prendas de vestir, donde creó grandes amistades. Con sus compañeras compartía no solo el trabajo, sino también su pasión por el teatro y las excursiones. Aquellos momentos llenos de alegría marcaron su vida. Hoy, con 94 años, disfruta en la residencia de nuevas amistades, participa activamente en talleres y dedica tiempo a su gran afición, la lectura.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Marta Pérez Prieto



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Pronto acaba 2025. Este año hemos seguido trabajando para mejorar el servicio que ofrecemos implementando proyectos y mejoras en la infraestructura y recursos del centro. Quiero agradecer a las familias vuestra implicación en los diferentes proyectos, en las actividades de ocio y extras que realizamos. Veros participar nos anima a seguir creando espacios para compartir. También agradecimiento a nuestros residentes, que cada día nos ayudan a seguir creciendo como profesionales, que nos dan grandes lecciones de vida con su gran experiencia y sus historias de vida. A los trabajadores, gracias por vuestra implicación y vuestro compromiso con el cuidado de nuestros residentes. Sois sus referentes y su vínculo de seguridad. Los conocéis tanto que sabéis cuando tienen un mal día o les sucede algo. Son tantas horas las que compartís que a algunos os consideran parte de su familia. Cada sonrisa, abrazo y palabra es una fuente de motivación para continuar en este trabajo tan necesario. Os deseo un 2026 lleno de salud y de buenos momentos para compartir alegrías. ¡Un abrazo y Feliz Navidad a todos!

COSAS DE CASA

Nuevo servicio de manicura: ¡Estrenamos cuidado de manos!

Desde noviembre, contaremos con este nuevo servicio en nuestra residencia.

A partir de noviembre, la residencia Amavir Sant Cugat amplía sus servicios de bienestar con una nueva propuesta muy esperada: ¡el servicio de manicura! Pensado para favorecer el cuidado personal y el bienestar de los residentes, este nuevo servicio estará disponible con cita previa, como ya ocurre con otros servicios como peluquería o podología. La atención será realizada por la peluquera en su espacio de trabajo. Para solicitar una cita, solo hay que dirigirse a recepción o hablar con el personal de referencia de planta. Recordamos que estos servicios no solo ayudan



Nuestro nuevo servicio en la residencia.

al bienestar físico, sino que también son momentos de disfrute y autoestima para muchos residentes. Seguimos trabajando para ofrecer una atención integral y personalizada, cui-

dando todos los detalles del día a día. Para cualquier duda, el equipo de recepción está a disposición para informar sobre horarios, precios y disponibilidad.

QUIÉN ES QUIÉN

Asier Moreno, enfermero

“En Amavir me encuentro como en casa”.

Edad: 27 años.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: El buen ambiente laboral.

Virtud: Paciencia.

Defecto: Muy desordenado.

Aficiones: Pasear con mi perra. Me encanta y me hace desconectar.

Libro: No soy de leer.

Película: Camino.

Grupo de música: Pop.

Comida favorita: Carne con patatas.



RECUERDOS

El baile de Sant Andreu

Solía asistir junto con mi mujer, que por aquel entonces era mi novia, al baile que se celebraba los sábados y domingos cerca de la iglesia de Sant Pacià, en el barrio de Sant Andreu de Palomar (Barcelona). Nosotros habitualmente íbamos los domingos de 18 h. a 20 h. Recuerdo bailar con mi mujer sobre todo Rock and Roll, que nos encantaba. Siempre íbamos solos, pero una vez allí nos encontrábamos con las parejas de amigos. Se nos daba muy bien y nos gustaba muchísimo. Yo solía ir vestido con zapato, traje y camisa, y mi mujer siempre con falda o vestido.

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.