

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.

Centre amb places
concertades ambGeneralitat
de Catalunya

ACTUALITAT

Festa final d'estiu i Diada

Aprofitant el final de l'estiu, vam fer una festa per la Diada on vam gaudir d'una convivència amb les famílies i les persones residents.

Des d'Amavir Teià vam celebrar dues ocasions molt especials: el final de l'estiu i la Diada de Catalunya. Prèviament, es va treballar amb les persones residents sobre què volien fer per celebrar aquestes dues dates destacades, i van ser ells mateixos els qui van decidir ajuntar ambdues celebracions en una sola festa. Tot i que el temps no va ser el nostre millor company, vam poder gaudir d'una convivència que va unir famílies, residents i treballadors en un mateix espai, on, a més, vam poder assaborir un bon aperitiu preparat per les nostres estimades companyes de cuina. A l'inici de la trobada, vam explicar com es va començar a celebrar la Diada, commemorant la caiguda de Barcelona a mans de les tropes borbòniques liderades pel Duc de Berwick durant la Guerra de Successió Espanyola, l'11 de setembre de 1714. Arran d'aquest fet, es van abolir les institucions catalanes i, 172 anys més tard, el Parlament de Catalunya va celebrar per primera



Convivència en Amavir Teià.

vegada aquest dia, fins que l'any 1980 es va declarar Festa Nacional. També vam comentar els orígens de la bandera catalana, entenent que hi ha dues explicacions: l'origen llegendari i l'històric. Després d'això, vam cantar la cançó de Roger Sarrià i vam gaudir d'una llista musical molt marxosa, amb rumbes catalanes i clàssics, mentre compartíem aperitiu, conversa, ball i cant.

Diversió en equip

Una activitat que fomenta el treball en equip, a més de les rialles.

Un dels jocs amb què tothom ha jugat de petit pot convertir-se en una activitat molt divertida amb grans beneficis. Per això, només necessitem una lona de diferents colors i una pilota per passar una bona estona junts. L'activitat consisteix a col·locar la pilota al centre i, entre tots, moure-la cap als colors que es van triant. Per augmentar la dificultat, demanem que la pilota hagi de rebotar: això obliga tothom a coordinar-se per moure la lona al mateix temps i fomenta el treball en equip i la socialització entre els nostres residents.



Els nostres residents passant una bona estona.

AGENDA

ACTIVITATS ORDINÀRIES

Fisioteràpia

Reeducació de la marxa. Tractament del dolor. Manteniment. Potenciació de la bipedestació i transferències. Psicomotricitat. Tractaments individualitzats. Tractament d'enllitats. Reforç muscular. Equilibri. Coordinació.

Psicologia

Psicoestimulació severa. Psicoestimulació moderada. Psicoestimulació lleu. Taller de noves tecnologies. Taller de bon dia. Teràpia Montessori. Relaxació. Història de vida. Estimulació sensorial. Intervenció de la família. Tractament individualitzat.

Teràpia ocupacional

Programa de rehabilitació funcional. Estimulació cognitiva. Estimulació sensorial. Entrenament rehabilitació ABVD. Entrenament rehabilitació AIVD.

Educació social

Estimulació cognitiva. Estimulació multisensorial. Intervenció amb música. Habilitats socials i comunicació. Artteràpia. Ludoteràpia. Cinema. Dinàmiques de grup.

ACT. EXTRAORDINÀRIES

Desembre

Dia de la Constitució Espanyola.
Dia Internacional contra la Solitud No Desitjada.
Nadal.
Festa d'aniversaris.

Gener

Any Nou.
Reis d'Orient.
Festa d'aniversaris.

Febrer

Sant Valentí.

SERVEIS

Perruqueria

Dilluns.

Podologia

Divendres.



AVUI MENGEM Isidora Dominguez i Dolors Valls

Farciment de pomes de Sant Martí

INGREDIENTS

4 pomes de Sant Martí (o pomes de gust àcid-dolç), 50 g de sucre morè, 1 culleradeta de canyella en pols o canonet, 30 g de panses (opcional), 20 g de nous o ametlles picades (opcional), suc d'1/2 llimona, 1 cullerada de mantega.

PREPARACIÓ

Fem un forat a la part baixa de la poma. Dins d'un cassó, caramel·litsem 400 g de sucre, i després hi afegim aigua amb pela de llimona i un canonet de canyella a foc lent. Posem la carn, ja feta, en un plat i hi afegim el sucre caramel·litzat, ratllant també una llimona al capdamunt i barrejant-hi galetes i ou. Fiquem aquest farciment dins de la poma i les fregim en una paella. Les cuinem lentament amb caramel i aigua. Amb foc molt lent, repetim aquest procés durant 2 o 3 dies per gaudir de la menja.



ANIVERSARIS

Desembre

01/12 Tomás Hernández
02/12 Marcelo Alexis Quinteros
04/12 Christian Lagunilla
07/12 Josefa García
08/12 Juana Linde
08/12 María López
13/12 Lucía Corral
14/12 Josefa Roca
19/12 María Milagros Sánchez
22/12 Silvestre Pérez
27/12 David Arrebola
28/12 Rafael Esteban
29/12 María Teresa Borrás
30/12 Víctor Francés

Gener

01/01 Julia Moros
06/01 María Loreto Pedrajas
08/01 Rosa Font
10/01 María Carmen Moya
13/01 Joan María de Castellar
14/01 Teresa Albuixech
15/01 Antonio Olivo
18/01 Ana Cañizares
19/01 Dolores Pallarés
19/01 Aurelia Contreras
20/01 Enriqueta de la Rubia
20/01 Diego Molero
20/01 Amalia Rodríguez
21/01 Magdalena Julia
24/01 Caridad Catalán
26/01 Pedro Duarte
27/01 Juan Conejo
29/01 María Rosaura Sanfiz
30/01 Jesús Carrasco

Febrer

04/02 Miguel Colomer
04/02 Emiliano Fortea
04/02 Julián Muñoz
07/02 Teresa Morales
08/02 Joaquín Daunis
08/02 Purificación González
10/02 Sagrario Arnaiz
10/02 Encarnación Castillo
12/02 María Martínez
13/02 María Nuria Rello
13/02 Carme Santasusana
16/02 Esperanza Alonso
18/02 Ana Batlle
18/02 Angustias Herrera
20/02 Joan Botey
20/02 Rufina García
20/02 María Carmen Ramón
24/02 Beatriz Sensaño
27/02 Joaquina Castellà
27/02 Francisco Via

SECRETS DE LA MEVA TERRA

Teià, el poble d'Elena Teixidó



Vista general de Teià.

El nostre conegut Teià, lloc on es troba el nostre centre, és un municipi de la comarca del Maresme el nom original del qual va ser Vil·la Taliano i que va evolucionar, després del pas dels romans, al nom que coneixem avui dia. Compta amb, aproximadament, 6.800 habitants i limita amb municipis com Alella, el

Masnou i Premià de Mar. Entre els seus carrers trobem l'església de Sant Martí, també coneguda com la catedral de la costa, o la societat anomenada «La Palma», un lloc on molts dels nostres residents han pogut gaudir de celebracions diverses com ara balls i concerts, a més de ser un lloc de trobada.

AHIR I AVUI



Abans

La nostra Dolores, encara que a ella li agrada que li diguin Carmen, va estudiar piano des dels deu anys fins als divuit al conservatori del Liceu de Barcelona. En acabat, va començar a fer classes de piano fins que es va casar amb vint-i-un anys i va canviar de professió dedicant-se, entre altres coses, al sector tèxtil infantil amb la seva pròpia botiga i viatjant per tot Catalunya amb el seu cotxe per visitar els fabricants.



Després

CARTA DE LA DIRECTORA

María Castellote Lorente



Benvolguts residents, familiars i professionals del centre:

Alguna vegada has sentit parlar d'edatisme? L'edatisme és una forma de discriminació que es basa en l'edat i que, massa sovint, passa desapercebuda. Apareix quan es dona per fet que una persona gran ja no pot aprendre, decidir o aportar. De vegades es manifesta en paraules dites amb bona intenció, però que transmeten la idea que la vellesa és una etapa de pèrdua o de fragilitat. Altres cops, es fa present en actituds quotidianes que limiten la participació o invisibilitzen la veu d'aquells que han acumulat anys i experiència. Envelleir no és perdre, és continuar vivint amb plenitud, saviesa i dignitat. Cada etapa de la vida té la seva bellesa i el seu sentit, i reconèixer-ho és essencial per construir una convivència basada en el respecte i en la igualtat. Cuidar no vol dir substituir, sinó acompanyar; vol dir reconèixer les capacitats que romanen, escoltar amb empatia i donar espai a les decisions pròpies. Quan valorem la història i l'experiència de cada persona, combatem l'edatisme amb gestos concrets i donem força a una mirada més justa i humana sobre l'envel·liment. Fer d'aquesta residència un espai lliure de prejudicis és un compromís de totes i tots. Cada paraula, cada mirada i cada acte poden reforçar la dignitat o, al contrari, restar-la. Per això és tan important recordar que envellir no és deixar de ser, sinó continuar essent, amb tot el que s'ha viscut i amb tot el que encara queda per viure. En aquest camí, el respecte i la sensibilitat són la millor forma de cura.

COSES DE CASA

La rutina com a promoció del benestar personal

Avui parlarem sobre els efectes positius que té en la nostra salut mantenir una rutina diària.

Per part d'Amavir, i en la seva aposta per la sostenibilitat i medi ambient, es va instal·lar a la nostra residència un nou sistema de producció d'aigua calenta que també s'ha instal·lat gradualment a la resta de residències de la companyia. És un sistema que hem comprovat que dona un millor servei als residents, sense oblidar que és molt més eficient que els antics acumuladors d'aigua i més segurs. Aquest sistema no acumula aigua en grans quantitats com es feia abans, sinó que en petits dipòsits escalfa unes canonades molt llargues de bastants metres enrotllades en espiral per on circula l'aigua que després donarà servei als residents i a les dependències de la residència. Aquests tubs s'escalfen per contacte amb l'aigua molt calenta que hi ha als dipòsits, com una mena de bany maria. Això fa que la producció d'aigua calenta sigui quasi instantània i evitem el problema que comporta l'acumulació d'aigua. Alhora, aprofitem la



Els beneficis de seguir una rutina.

calor que ens donen les plaques solars que també ajuden a escalfar l'aigua i que fa el centre molt més sostenible, i dona un servei molt més eficient i ràpid a tota la residència. En el temps que funciona estem molt contents del seu rendiment.

QUI ÉS QUI

David Molina, auxiliar

“Treballar amb gent gran és molt gratificant, ja que se n'aprèn molt”.

Edad: 31 anys.

En Amavir desde: 2023.

Lo mejor de Amavir: Gratificació dels residents.

Virtud: Pròxim i afectuós.

Defecto: Nervios.

Aficiones: Hípica.

Libro: Cavaller de l'armadura oxidada.

Película: Joker.

Grupo de música: Miguel Campello.

Comida favorita: Paella.



RECORDS

La Castanyada

La Castanyada, igual que altres festivitats d'altres llocs del món com Halloween o Magosto, és un antic ritual funerari. En aquesta festivitat, és comú menjar castanyes, panellets, moniatos i fruita confitada, a més de beure moscatell. En la mateixa simbologia de torrar les castanyes és quan originalment es resaven les tres parts del rosari per les persones difuntes. A més, seguint la tradició, és comú embrutar-se la cara amb les restes de la foguera o, fins i tot, saltar les mateixes fogueres fent diferents jocs tradicionals, explicar contes i cantar cançons populars.

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.