

# 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**

# Cumplimos 17 años de experiencia

**El aniversario del centro es una de las citas señaladas en nuestro calendario, por lo que se diseña un cronograma de actividades para el disfrute de todos.**

Septiembre es un mes muy especial para nosotros porque celebramos nuestro aniversario y, en esta ocasión, cumplimos “los 17”. Desde que llega el día, primero comenzamos engalanando cada rincón de nuestro centro, donde no pueden faltar globos, cartelería, murales, etc. Siempre con la mejor intención, dejamos nuestro centro muy bonito para celebrar su día. Diseñamos una semana de actividades para el disfrute de los residentes, familiares y trabajadores, con actividades para todos, fomentando así la participación y mejorando el estado de ánimo. Comenzamos con los campeonatos de juegos de mesa, donde el dominó y el parchís. Los residentes cobran protagonismo y disfrutan entre amigos. El “Bingo especial” entre residentes y usuarios de día es otra de las actividades más divertidas para ellos, donde disfrutan con los premios. No hay cumpleaños sin fiesta, y por ello celebramos una rica paella para todos, con música en directo, donde familiares y amigos se reunieron para dinamizar con música tradicional. Tras la comida, todos los familiares y residentes disfrutaron cantando y bailando. Nos vemos el próximo año y no te olvides de participar.



Trabajadores de Amavir Tejina.

# Fiesta de Halloween

**Halloween es sinónimo de risas, canciones y pequeñas dosis de susto controlado.**

Halloween es una fecha que combina diversión, creatividad y convivencia intergeneracional. Compartir una actividad grupal es una excelente manera de fomentar la amistad y reducir el aislamiento que, a menudo, sienten las personas mayores. Durante la organización y el desarrollo de la fiesta, los residentes colaboran, intercambian ideas y establecen vínculos que luego se prolongan en el día a día. Preparar las decoraciones en los espacios comunes y participar en juegos activa la memoria, la coordinación y las capacidades motoras finas. Además, las actividades previas, como recortar murciélagos o colorear fantasmas, ayudan a trabajar la atención sostenida y la creatividad.



Nuestra residente Inocencia, con personajes de Halloween.

## AGENDA

### ACT. ORDINARIAS

#### **Animación sociocultural**

Programa de ludoterapia. Programa de ergoterapia. Programa de Intervención con la música. Programa de ocio y tiempo libre.

#### **Psicología**

Programa de estimulación cognitiva sin deterioro cognitivo. Programa de estimulación cognitiva con deterioro cognitivo. Programa de estimulación cognitiva multisensorial. Programa de reminiscencia.

#### **Terapia ocupacional**

Programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs\_ Básicas. Programa de entrenamiento y rehabilitación ABVDs\_ Instrumental. Programa de movilizaciones pasivas. Programa de rehabilitación funcional.

#### **Fisioterapia**

Rehabilitación funcional. Rehabilitación patología aguda. Reeducación de marcha y equilibrio. Psicomotricidad.

### ACT. EXTRAORDINARIAS

#### **Diciembre**

Día 22: Visita de Papa Noel.  
Día 29: Fiesta fin de año.  
Durante el mes de diciembre habrá varias actuaciones musicales (villancicos).

#### **Enero**

Día 5: Visita de SS.MM. los Reyes de Oriente.  
Visita Municipio de Tegueste.  
Día 30: Actividades para conmemorar el Día Mundial de La Paz.

#### **Febrero**

Día 14: Actividades para celebrar el Día de San Valentín.  
Baile de disfraces y Entierro de la Sardina.  
Fiesta carnaval centro de día Tegueste.  
Actuaciones de Murgas del Carnaval.

## SERVICIOS

#### **Peluquería**

Todos los martes.

#### **Podología**

Dos veces al mes.

#### **Misa**

Todos los jueves.

#### **Yoga**

Todos los viernes.

#### **Cine**

Todos los domingos.

## CUMPLEAÑOS

#### **Diciembre**

01/12 María Nieves Sosa  
01/12 María Hernández  
02/12 Bibiano Alfonso Ferrer  
02/12 Rosario Martín  
04/12 Bárbara Alonso  
04/12 Petra Ramos  
07/12 Ana Antonia López  
19/12 Manuel Santana  
21/12 Amparo Rojas  
22/12 Pilar Jiménez  
22/12 Catalina López

#### **Enero**

01/01 Teresa Barroso  
02/01 M.ª Dolores Ríos  
04/01 M.ª Concepción Díaz  
06/01 Nieves Feria  
07/01 Andrés Fernández  
13/01 Iginia Plasencia  
25/01 Luz Marina Martín  
26/01 Heliodora Rivero  
30/01 José Matías Palenzuela

#### **Febrero**

02/02 Fidencia Santana  
03/02 Lourdes González  
06/02 José Torres  
07/02 Julián Hernández  
07/02 Olga Ramos  
16/02 Julia del Carmen Ramos  
17/02 Amalia González  
20/02 Eleuteria Pérez  
28/02 Juan Daniel Rodríguez

## HOY COMEMOS Receta navideña canaria

# Rosquetas de limón

#### **INGREDIENTES**

3 huevos, 9 cucharadas de aceite de girasol o de oliva suave, 9 cucharadas de azúcar, 500 gramos de harina de repostería, ralladura de un limón, una cucharadita de canela, 60 ml de jugo de naranja o de limón, una cucharadita de polvos de impulsar o bicarbonato

#### **PREPARACIÓN**

Se fríe todo con aceite de oliva virgen y, para el acabado, se utiliza azúcar blanca o azúcar glas o almíbar.



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Cádiz, mi lugar de niñez

Mi nombre es Carlos Rodríguez Lobato y nací en la tierra de los marineros, en un lugar donde los atardeceres son mágicos, y un lugar que huele a sal. Cádiz fue la tierra donde nací y donde se encontraba toda mi familia, pero con 2 o 3 añitos mi familia se traslada a vivir a Tenerife, por asunto de trabajo de mi padre. Pero a pesar de esa corta edad que tenía entonces, en mi memoria guardo pequeños detalles y lugares de Cádiz. No puedo olvidar la playa de La Victoria, donde mis padres nos llevaban para darnos los baños y jugar con aquella arena blanca. Ligeros recuerdos de lugares como la Caleta, Castillo de San Felipe, la playa de la Muralla, y algunas avenidas que rondan por mi cabeza. Pero algo que no puedo olvidar era el rico cazón de adobo que elaboraba mi prima Fina. Cierro los ojos y parece que me llega el aroma de aquel rico plato. Como gaditano que soy, no puedo dejar de nombrar las chirigotas de Cádiz y cómo me encanta disfrutar



Nuestro residente Carlos Rodríguez.

escuchándolas, con sus letras y su sonido que son espectaculares. Si tenéis algún momento en vuestra vida, os recomiendo que visiten mi tierra, que es una ciudad española que brilla con una luz especial en el sur de Andalucía.

**AYER Y HOY**

**Antes**



**Después**

En este nuevo número, presentamos a doña Iraide Martín Martín, natural de la Isla de La Palma (Los Llanos de Aridane). Iraide, a pesar de que lleva muy poco tiempo con nosotros como usuaria de centro de día, se ha ganado el cariño de todos, con esos ojos de color azul cielo que han conquistado nuestro corazón. Como podemos comprobar, desde muy chiquitita era una belleza, y con esa sonrisa y su mirada conquista a todo el mundo.

**CARTA DEL DIRECTOR**

Iván Ferraz Alonso



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

La Navidad siempre trae movimiento: luces, risas, canciones o bailes, y en nuestro centro no iba a ser menos. Aquí las fiestas se viven con ilusión y con ese punto de humor que hace falta para mantener el ánimo alto incluso cuando los días son fríos. Nuestros residentes se convierten en los mejores contadores de historias: recuerdan cómo se celebraba antes, comparan menús navideños y nos enseñan que lo importante no son los regalos, sino el buen humor y la compañía. Eso sí, algunos villancicos acaban con más entusiasmo que afinación, pero ¡qué sería de la Navidad sin un poco de desorden alegre! El equipo de trabajadores del centro también se contagia de ese espíritu. Entre preparativos, adornos y la organización de las fiestas, encontramos mil motivos para reír y disfrutar juntos. Cada detalle, por pequeño que sea, es una forma de decir: "Estamos aquí, compartiendo este tiempo contigo". Porque la Navidad, al final, no es una postal perfecta, sino una suma de momentos reales, cálidos y a veces caóticos, pero siempre auténticos. Y en nuestro centro, eso la hace aún más especial. ¡Feliz Navidad y próspero año nuevo a todos y todas!!!

**COSAS DE CASA**

# Charlas informativas para familiares

**El pasado 25 de septiembre tuvimos en Tejina una nueva sesión del programa Amavir en Familia, esta vez dedicada a la eliminación de sujetaciones.**

Los responsables de impartir la charla fueron nuestra fisioterapeuta Tatiana, nuestra médico Julia, nuestra supervisora de enfermería Ana y nuestra trabajadora social Vanesa. Todas ellas trasmitieron a las familias su visión desde sus respectivos campos de trabajo. En nuestro centro creemos que cuidar no es sujetar, sino acompañar. Por eso, desde hace un tiempo, tenemos el certificado que nos acredita como centro libre de sujetaciones. Es un cambio profundo que no solo transforma la manera de trabajar, sino también la forma de mirar a las personas que cuidamos. Eliminar sujetaciones no significa reducir la seguridad, sino ampliarla. Significa confiar en las capacidades de cada persona, adaptar los entornos, ofrecer alternativas y formar a los profesionales para prevenir riesgos sin limitar la libertad. Requiere tiempo, implicación y mucha sensibilidad, pero los resultados merecen la pena: más



Amavir en familia.

bienestar, más autonomía y, sobre todo, más dignidad. Este proceso ha fortalecido al equipo y ha demostrado que cuando cuidamos desde el respeto y la empatía, todos ganamos. Cada pequeño logro nos recuerda que la libertad también es una forma de cuidado. Porque la mejor sujeción es la del cariño, la confianza y el compromiso diario con un cuidado centrado en la persona.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Darío Díaz , auxiliar

**“Me gusta tratar a todas las personas bien”.**

**Edad:** 24 años.

**En Amavir desde:** 2024.

**Lo mejor de Amavir:** El trato que reciben los trabajadores.

**Virtud:** Empatía.

**Defecto:** Reservado.

**Aficiones:** Fútbol.

**Libro:** Juegos del hambre.

**Película:** Interestelar.

**Grupo de música:** Luis Cortés.

**Comida favorita:** Pollo al horno.

**RECUERDOS**

## Remedios para la tos

En esta ocasión queremos ofrecerles dos remedios caseros que nos ayudan para mejorar el dolor de garganta y la tos.

1.- Té de miel, limón y jengibre: El jengibre es un potente antiinflamatorio, el limón aporta vitamina C y la miel actúa como un supresor natural de la tos, además de suavizar la garganta.

2.- Infusión de tomillo y miel. El tomillo es una hierba con propiedades expectorantes y antisépticas muy valoradas para el tratamiento de problemas respiratorios. Combinado con la miel, se convierte en una bebida perfecta para aliviar la tos seca.

## 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.