

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.



Centro con plazas concertadas con



Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Bienvenida al otoño

Con la llegada de septiembre, el otoño comienza a hacerse sentir en nuestras calles, parques y hogares.

El otoño invita a la reflexión y al recogimiento, trayendo consigo también una nueva energía: la de los comienzos, los cambios y la preparación para el cierre del año. Es una época de transición, pero también de renovación. Mientras el verano se despide, la naturaleza se prepara para el descanso invernal, y nosotros, los humanos, también ajustamos nuestros ritmos. Es tiempo de regresar a la rutina, retomar proyectos y fijar nuevas metas. Las escuelas abren sus puertas, los comercios lanzan nuevas temporadas, y en casa, poco a poco, volvemos a encender lámparas que habían quedado en desuso durante el verano. Los mercados locales comienzan a llenarse de productos típicos de temporada: calabazas, setas, castañas, membrillos y granadas. Las plazas y los paseos se cubren de hojas secas, invitando a caminatas más tranquilas, acompañadas quizás de una bebida caliente o de una conversación pausada. Es también una época ideal



Paseos otoñales entre las hojas doradas de los árboles.

para reencontrarse con la lectura, con el cine, con la cocina casera y con los pequeños placeres del hogar. Así, con una mezcla de nostalgia y esperanza, damos la bienvenida al otoño, una estación que nos invita a mirar hacia adentro, a valorar lo cotidiano y a prepararnos para los nuevos capítulos que el año aún tiene por escribir.

Paella para decir bye bye al verano

Para poner el broche final al período estival, organizamos en la planta baja del centro una gran paellada, rodeados de buena música y mejor compañía.

Lo vivimos como un gran picnic juntos, compartiendo momentos con otros compañeros con los que de normal no solemos comer en nuestras unidades de convivencia. El menú de ese día especial fue: de primero un caldo calentito y pincho de tortilla. Como plato principal tuvimos la gran paella, y para finalizar y despedir el verano tuvimos de postre unos helados. Además, acompañamos la comida con diferentes refrescos, un poquito de vino y para finalizar un poco de champán. Desde luego, un gran día para recordar, compartiendo momentos todos juntos como la gran familia que somos en el centro.



Residentes disfrutando de la deliciosa paellada.

AGENDA**ACT. ORDINARIAS****Fisioterapia**

Rehabilitación y mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales, prevención de rigideces articulares, reeducación de la marcha y manejo de ayudas técnicas., reducción de algias y rehabilitación de fracturas y daño neurológico.

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje, psicomotricidad, rehabilitación, mantenimiento de AVD y asesoramiento en productos de ortopedia.

Psicología

Terapias tanto individuales como grupales, estimulación cognitiva, sensorial y del lenguaje y acompañamiento en duelo.

Trabajo social

Asesoramiento sobre servicios y trámites administrativos de la Comunidad de Madrid.

ACT. EXTRAORDINARIAS**Diciembre**

Concentración de motos de Navidad.
Visita de exposición de belenes.
Durante todo el mes, celebración de cumpleaños.
Diferentes actos de celebración de las fiestas navideñas.

Enero

Visita de los Reyes Magos.
Salida cultural.
Fiestas de cumpleaños.

Febrero

Salida cultural.
Aniversario Amavir Torrejón.
Fiestas de cumpleaños.

SERVICIOS**Peluquería**

De lunes a viernes de 08:30 a 13:30 h.

Podología

Cita previa a través de Enfermería.

Eucaristía

Todos los lunes a las 11:00 h.

Rosario

Todos los miércoles a las 18:00 h.

HOY COMEMOS Lucía Cobo**Migas****INGREDIENTES**

Pan, agua, sal, ajos, aceite de oliva, chorizo y pimientos.

PREPARACIÓN

Se cortan las barras de pan como si fueran picatostes (2 dedos de ancho). En una olla, se coloca agua con sal, donde meteremos esos picatostes y los pasaremos a una olla, donde reposarán toda la noche. Se pelan 4 ajos, se tuestan con aceite de oliva y se retiran. En ese aceite se echa el pan y se da vueltas hasta que se hagan. Por otro lado, se parte chorizo y pimiento, se fríen y se echan a las migas. Se puede acompañar con melón, uvas, chocolate, naranja, o con lo que tú quieras.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

01/12 Ángel Moya
01/12 Aurora Tena
02/12 Gaspar Mexino
04/12 Mª Manuela Martín
05/12 Julia Calvo
05/12 José Mª Cotallo
05/12 Encarnación Menéndez
06/12 Andrés Romero
09/12 Mª Cruz Justicia
11/12 Ventura Fontenla
11/12 Juana Caro
11/12 Antonio Yepes
12/12 Antonio Jiménez
12/12 Alfonsa Madrid
14/12 Ana Mª García
18/12 Leonor Sierra
18/12 Manuel Millán
20/12 Demetrio Redondo
24/12 Orenicia Martínez
24/12 Dolores Mompean
25/12 Ángel Artigas
25/12 Concepción Cerezuela
28/12 Inocencia Velles
29/12 Antonia Nieto
31/12 Andrés Cubero

Enero

03/01 Francisca Carte
03/01 Florencio Isabel
10/01 Agapita Hernández
11/01 Lucía Galán
11/01 Agustín Reviriego
13/01 Victoria Jiménez
14/01 Dolores Alcázar
16/01 Dolores Gómez
18/01 Emilia Medina
19/01 Rufino Jiménez
19/01 Matilde Martín
19/01 Manuel Lorenzo
20/01 Mª Ángeles Lavín
21/01 Vicente Soler
23/01 Alfonsa Pulido
24/01 Narcisa González
25/01 Manuel García
26/01 Olga Álvarez
27/01 Esperanza Ramírez
28/01 Juliana Molina
28/01 Clotilde Puebla
30/01 Julia Ambite

Febrero

01/02 Francisca Pedrero
03/02 Francisca García
03/02 Fuencisla Hermoso
03/02 Manuel Otaño
03/02 Antonio Sánchez
06/02 Mercedes del Castillo
06/02 Consolación Otero
06/02 Ángel Sánchez
07/02 Mª José Valera
09/02 Ana Mª Pascual
10/02 Dolores García
12/02 Isabel Hidalgo
14/02 Mª Teresa Fernández
19/02 Joao Dos Santos
22/02 Mª Eugenia Luis
23/02 Petra Sigüenza
24/02 Mª Luisa de Casi
25/02 Francisca Rueda
28/02 Antonio Borrego

SECRETOS DE MI TIERRA

Imagen del castillo de Valfermoso de Tajuña.

Valfermoso de Tajuña

Valfermoso de Tajuña es un pueblo en lo alto de una montaña. Para llegar a él hay que subir una cuesta de 100 curvas, para ser exactos, ¡y qué curvas! Guardo muy buenos recuerdos de ese lugar, donde he pasado los mejores momentos de mi vida. Echando la vista hacia atrás aún me acuerdo del antiguo parque en el

que jugábamos y dábamos vueltas y vueltas sin parar. Uno de los sitios más bonitos es el postigo, un mirador precioso para ver la puesta de sol y en el que mi abuelo y mi tío abuelo construyeron un banco en el que hemos pasado muchas noches y días. También tenemos un castillo con un aljibe, de los más antiguos de toda España, levantado en el año 2015, con muchísimas historias interesantes que contar.

AYER Y HOY**Antes**

Marta nació en 1994 en Alcalá de Henares. Vive con sus padres y su hermana pequeña. Su madre es de Madrid y su padre de Granada. Solían veranear en Granada y de aquellos veranos conserva muy buenos recuerdos. Desde pequeña le ha gustado trabajar con personas, y por eso hoy en día es terapeuta ocupacional. Siempre le ha gustado bailar, sobre todo su grupo favorito, los Backstreet Boys. Hoy en día, combina su pasión por el baile con la dedicación a los residentes en diferentes actividades terapéuticas.

**Después****CARTA DE LA DIRECTORA**

Anabel Vecino



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

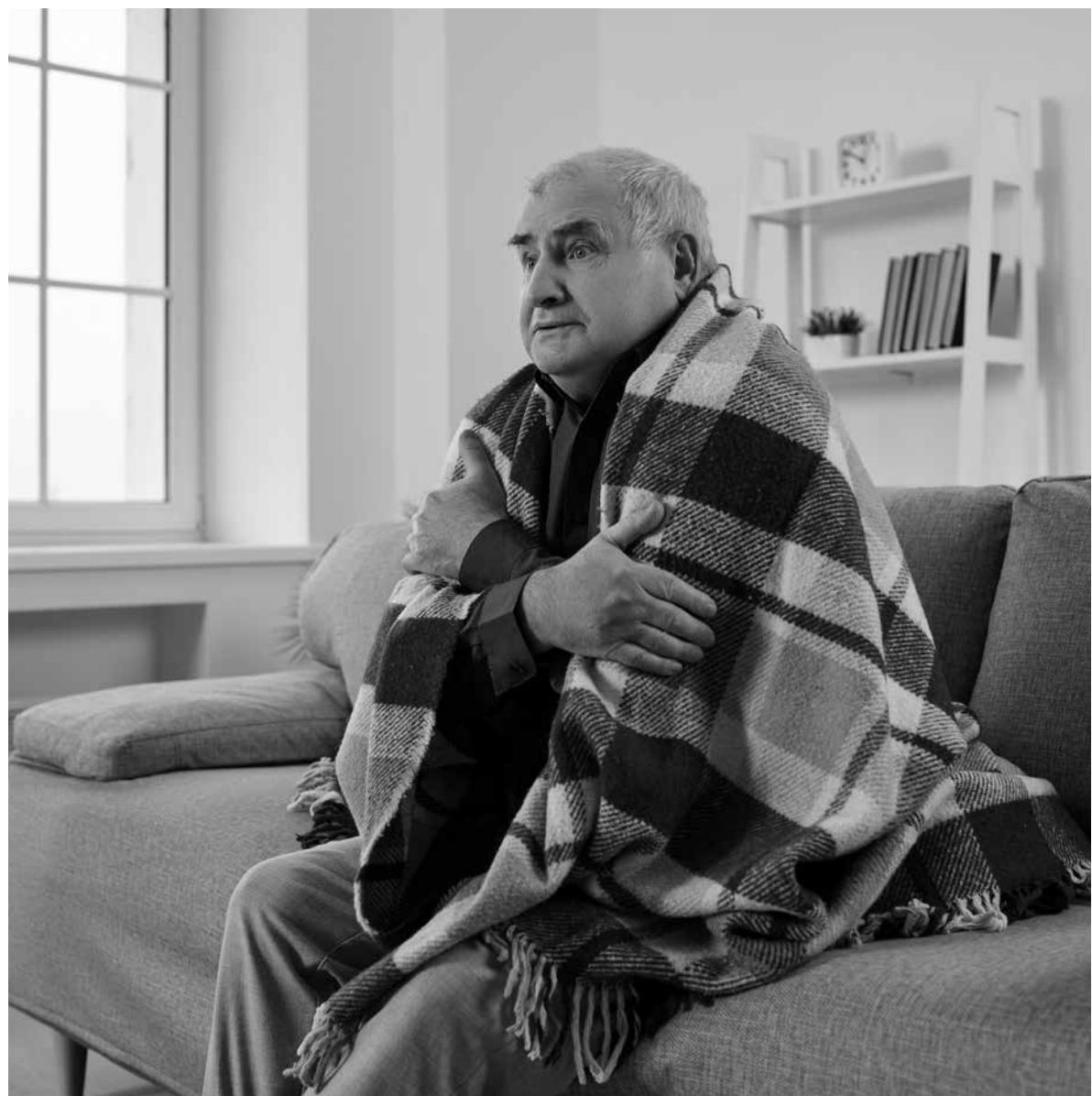
Nos acercamos al último tramo del año, un periodo lleno de emociones, recuerdos y momentos compartidos. Queremos agradecerlos, una vez más, la confianza que depositáis en nosotros al permitirnos cuidar de vuestros seres queridos. Este 2025 ha estado lleno de aprendizajes, emociones, actividades enriquecedoras y, sobre todo, de momentos compartidos con vuestros seres queridos, que nos inspiran cada día. Nuestro objetivo es que nuestros mayores se sientan cuidados, acompañados y escuchados, como en casa. Durante estos meses finales, hemos preparado un programa especial con motivo de las fiestas navideñas: decoración del centro con ayuda de los residentes, actuaciones musicales, encuentros intergeneracionales, reparto de regalos navideños y nuestra ya tradicional concentración de motos navideña, en la que nos encantará contar con vuestra presencia. Desde todo el equipo seguimos trabajando con ilusión para ofreceros lo mejor cada día, con respeto, cariño y profesionalidad. Como siempre, estamos disponibles para cualquier sugerencia o necesidad que tengáis con el único fin de que esta sea vuestra casa al igual que la nuestra. Un afectuoso saludo.

COSAS DE CASA

Remedios naturales para el resfriado

El resfriado es una afección común del invierno. Aunque leve, puede causar malestar. Existen remedios naturales eficaces para aliviarlo.

El resfriado común causa congestión, tos, fiebre leve y malestar general. Está provocado por virus que se transmiten por el aire o contacto directo con superficies contaminadas. Aunque no tiene cura específica, se pueden aliviar los síntomas con remedios naturales eficaces y accesibles. Las infusiones de equinácea fortalecen el sistema inmune, el saúco ayuda a expulsar mucosidad y el jengibre reduce la inflamación y mejora la circulación. La miel alivia la garganta y combate bacterias gracias a sus propiedades antisépticas. La vitamina C, presente en cítricos, fresas, kiwis y verduras como el brócoli, refuerza las defensas del organismo. La mucosidad, aunque incómoda, es una respuesta natural que ayuda a eliminar el virus, pero en exceso puede causar complicaciones como sinusitis, bronquitis u otitis. Por ello, es importante tratar tanto el resfriado como los mocos con métodos adecuados y cuidados específicos.



La prevención de resfriados es fundamental.

QUIÉN ES QUIÉN

Ignacio García, fisioterapeuta en prácticas

“La vida es bonita para quien sabe verla”.

Edad: 20 años.

En Amavir desde: 2025.

Lo mejor de Amavir: El ambiente de familia que hay entre residentes y profesionales.

Virtud: Empatía.

Defecto: Muy exigente conmigo mismo.

Aficiones: Practicar cualquier tipo de deporte.

Libro: Viaje al centro de la tierra.

Película: Cars 1.

Grupo de música: Fito y Fitipaldis.

Comida favorita: Filetes de pollo con patatas fritas.

**RECUERDOS Luisa Perales**

No a las guerras

Nacidos en esta tierra,
tenemos el mismo cielo.
Las aguas cristalinas
nos sirven de gran consuelo
para calmar la sed
que siente nuestro cuerpo.
Levantemos con ardor
la bandera del progreso.
Digamos ¡¡no!! a la guerra,
Juntemos nuestros RECUERDOS
para poder mirar al mundo
sin recelos y sin miedo.
Unidos todos juntos,
sí miramos al espejo,
pues todos somos iguales
entre la tierra y el cielo.
Todos tenemos dedos,
todos tenemos un alma
que nos guía en el sendero
donde buscamos trabajo, amor y entendimiento.
Malditas sean las guerras que matan nuestros sueños.
QUEREMOS PAZ.

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.