

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

Sueño cumplido: “Volver al Retiro”

Salida al Parque del Retiro con una de nuestras residentes gracias a la Fundación Adopta un Abuelo, dentro de su campaña “Cumple el sueño de un abuelo”.

A finales de septiembre se cumplió el sueño de Ángeles, que era volver al Parque del Retiro. Gracias a Adopta un Abuelo pudimos desplazarnos hasta allí para pasar la mañana, dar un paseo alrededor del lago de las barcas, disfrutar del sol, ver el monumento de Alfonso XII y el lago que hay junto al Palacio de Cristal, etc. El Palacio no pudimos visitarlo porque estaban de reforma. Un taxi adaptado recogió a Ángeles y a una de nuestras terapeutas, para dirigirse al Parque del Retiro, concretamente a la entrada de la Puerta de Alcalá, punto de encuentro con Claudia, responsable de la actividad. Todos los días nuestra querida Ángeles nos decía que quería ir al Retiro y al conocer la campaña de “Cumple el sueño de un abuelo”, por lo que nos pareció que era nuestra oportunidad. Ángeles iba de pequeña allí con su madre a pasar muchas tardes porque vivía cerca, en Santa María de la Cabeza, y siempre que recuerda su niñez hace alusión a los paseos con su “Mami”. De jovencita, también nos cuenta que iba algunas tardes con sus amigas y montaban en las barcas, mientras algunos chicos desde otras barcas intentaban cortejarlas. Por todo esto, queríamos cumplir el sueño de Ángeles, y gracias a Adopta un Abuelo se pudo realizar ese deseo que le llena de ilusión y que ese día se hizo realidad.



Ángeles, feliz con la ilusión de haber cumplido su sueño.

Actividades y eventos celebrados en Amavir Usera

Desde una conferencia con motivo de la celebración del Día Mundial del Alzheimer, hasta el II Campeonato de Dominó y una fiesta de cumpleaños con el coro de Mayores Molones.

Se celebró en nuestra residencia una charla de cómo afecta la enfermedad de Alzheimer a nuestro cerebro y sus diferentes fases. Primero se proyectó un vídeo y, después, hubo una dinámica, identificando partes del cerebro y sus funciones, diferencias entre cerebros sanos y afectados con la enfermedad. Tras el éxito del primero, tuvo lugar el II Campeonato de Dominó, dirigido a residentes, usuarios de centro de día y familiares. Recibimos después al Coro de Mayores Molones para celebrar los cumpleaños de septiembre. Nuestros residentes pudieron así disfrutar de la música, al mismo tiempo que



Residentes jugando al dominó.

conseguimos aumentar y favorecer las emociones y mejorar de este modo su calidad de vida.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Gerontogimnasia

Se realiza de lunes a viernes entre los departamentos de fisioterapia y terapia ocupacional.

Fisioterapia

Cinesiterapia, reeducación de la marcha, mecanoterapia, termoterapia, prevención del síndrome del encamado, tratamiento neurológico, electroterapia, propiocepción y kinesiotaping.

Psicología

Psicoestimulación cognitiva y sensorial, taller de prensa, intervención individual.

Terapia ocupacional

Supervisión/reeducación de ABVD (vestido, aseo y alimentación), reentrenamiento de AIVD, rehabilitación funcional, estimulación multi-sensorial, movilizaciones pasivas, psicomotricidad, estimulación cognitiva.

Animación sociocultural

Ergoterapia, ocio y tiempo libre, ludoterapia, intervención con la música, bingo, bingo musical, Street View.

HOY COMEMOS M.^a Paz Grande

Ensaladilla rusa

INGREDIENTES

Patata, zanahorias, guisantes, mayonesa, huevos, atún, sal y aceite.

PREPARACIÓN

Cocer la patata hasta que esté en su punto. Yo le clavo una aguja y, cuando se suelta, ya está lista. Cocer las zanahorias, comprobando hasta que esté blandita. Cocer los guisantes unos 5-10 minutos. Cocer los huevos 10-15 minutos desde que empieza a hervir el agua. Juntar todo bien troceado junto con el atún que venden en una lata de cristal. Mayonesa: batir con la batidora un huevo con un poco de sal y aceite hasta que esté todo bien mezclado y con buen color.

SERVICIOS

Peluquería

Miércoles desde las 10:00 h.

Podología

Tres veces al mes. Preguntar en recepción.



ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

11/12 Actividad Especial Día Mundial de las Montañas.
Del 15 al 21 de diciembre Semana Solidaridad- Mercadillo y recogida de juguetes ONG.
19/12 Bingo especial Navidad.
23/12 Chocolatada en familia.
24/12 Fiesta de Noche Buena.
30/12 Cumpleaños de Diciembre.
31/12 Fiesta Fin de Año y Preuvas.

Enero

05/01 Visita de los Reyes Magos.
21/01 Fiesta 16 Aniversario de Amavir Usera.
27/01 Fiesta cumpleaños enero.

Febrero

13/02 Actividad Especial por San Valentín.
17/02 Celebramos el Carnaval en Usera.
24/02 Fiesta cumpleaños febrero.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

01/12 Palmira Álvarez
02/12 M.^a Rosa Valea
04/12 M.^a Dolores Merino
04/12 M.^a Concepción Torres
09/12 Reyes Torrejón
12/12 Rafael Arronis
12/12 José Sanz
14/12 M.^a Ángeles Gutiérrez
17/12 Luis Esteban
22/12 David Cañuelo
22/12 Mercedes Huerta
23/12 Norma Fernández
24/12 Ana M.^a Gómez
24/12 Ana Rivas
26/12 Eugenia Bravo
27/12 M.^a Concepción Martínez
28/12 Isaías Durán

Enero

02/01 José Luis García
04/01 M.^a Rosario González
06/01 Justa Gavilán
06/01 Alfonso Cerros
06/01 Felisa de la Cruz
06/01 Salvador Molano
07/01 Iluminada Berjoyo
07/01 Josefa Quintana
08/01 Juana Caballero
14/01 José M.^a Mateve
15/01 Carmen Serrano
16/01 Antonio Calleja
26/01 Ángel Gutiérrez
27/01 Aurora Martín
28/01 Juan Carlos Fuidio
28/01 Antonia Gómez
29/01 Antonio Labraca
31/01 Carmen Fuentes

Febrero

02/02 Domiciano Barrero
02/02 M.^a Candelas García
03/02 M.^a del Carmen Bellido
04/02 José Duque
05/02 Mariano Dompedro
07/02 Felipa Montalbo
10/02 Manuela Nieto
11/02 Eloísa Bricio
13/02 Miguel Montes
13/02 Dominga Rodríguez
15/02 Luisa Guadalupe Aranega
17/02 Rosa M.^a Alonso
17/02 Petra Moreno
17/02 Julia Pérez Heredia
22/02 M.^a Ángeles Rodríguez
22/02 Bienvenida Romero
24/02 Antonia Díaz
24/02 Carmen Consuelo Pardo
24/02 Providencia Ruiz
25/02 Jerónima Guerrero
27/02 Antonia Maestre
27/02 Juliana Martín
28/02 Dulce Nombre Cabrera
28/02 Antonia García

SECRETOS DE MI TIERRA

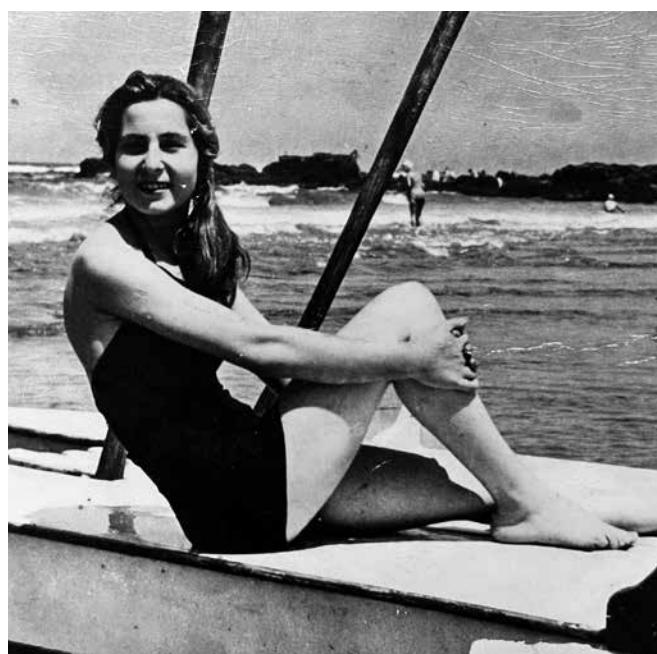
Sevilla tiene un color especial

Sevilla no siempre ha sido la gran ciudad que todos conocemos hoy en día. En 1939, año en que nació nuestra usuaria Carmen Borrallo, Sevilla contaba con 302.300 habitantes aproximadamente, muy diferente a los 686.741 que tiene actualmente. Carmen nos cuenta que todo aquello era precioso, algo que cree que se está perdiendo porque antes era todo mucho más familiar, pero recuerda lugares emblemáticos como el parque de M.ª Luisa, La Giralda o La Torre del Oro. Ella vivía en el barrio de La Macarena, donde una vez al año se celebran las fiestas y recuerda cómo se juntaban todos los vecinos, cantaban, bailaban y llevaban la cena, aportando cada vecino un plato. Carmen lleva consigo una cadena con la



La torre del oro de Sevilla, actualmente hecha de cal y paja.

Virgen de la Macarena, algo que siempre le unirá a su tierra de nacimiento. En el cole, de pequeñita, recuerda como jugaba a la comba, el escondite o la gallinita ciega. Con 14 años internó en un colegio donde les enseñaban a guisar, fregar o lavar la ropa, y ya con 19 años vino a Madrid con sus tíos y conoció a su marido.

AYER Y HOY

Antes

Blanca M.ª nació en Moreda de Aller el 13 de septiembre de 1936 y vivió en Gijón. Fue la mayor de cuatro hermanos y la criaron sus abuelos. Se casó con Juan y fruto del matrimonio tuvieron cuatro hijos: Blanca M.ª, M.ª José, Juan y M.ª Amparo. Su vida laboral se basó en ser cocinera y luego logró un puesto en la Comunidad de Madrid. El plato favorito de sus hijos eran sus macarrones con chorizo. Entre sus aficiones destacan el cuidado y adorno del hogar y pasear. Hoy en día sueña con volver algún día a Gijón.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Raquel Catrola



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Una vez más, nos acercamos a dos momentos significativos para nuestra residencia. El primero es la celebración del 16.º aniversario de Amavir Usera y, el segundo, la llegada de la Navidad. Con motivo de ambos eventos, se organizarán diversas actividades y actuaciones para que todos los residentes y familiares podamos disfrutar en conjunto. Siguiendo las indicaciones del Servicio de Prevención de la Comunidad de Madrid, en el mes de septiembre hemos vacunado del virus respiratorio sincitial y en octubre hemos participado en la campaña de vacunación de la gripe y del COVID-19. En estos meses hemos tenido la jubilación de nuestra compañera la médica Esther Martínez. Quiero destacar su trabajo a lo largo de todos estos años y le deseamos todo lo mejor en esta nueva etapa. Por otra parte, tenemos nuevas incorporaciones al equipo del centro: Julio Peña (Médico), Ainhoa Goicoechea (Trabajadora Social), Claudio Candelario (Fisioterapeuta) y Yolanda Antón (Psicóloga). Por último, os recuerdo a los familiares la importancia de comunicar en la recepción las salidas de nuestros residentes y las horas de llegadas en las noches de Nochebuena y Nochevieja, y la reserva anticipada de las comidas que queráis realizar en el centro los días de Navidad, Año Nuevo y Reyes. Un beso muy fuerte para todos.

COSAS DE CASA

Campaña de vacunación en Amavir Usera: Prevenir es curar

La Consejería de Sanidad, a través la Dirección General de Salud Pública, desarrolla cada año la campaña de vacunación antigripal.

El objetivo de la campaña es reducir la mortalidad y morbilidad asociada a la gripe y el impacto de la enfermedad en la comunidad. Por ello, va dirigida fundamentalmente a proteger a las personas que tienen un mayor riesgo de presentar complicaciones en caso de padecer la gripe, por razón de edad u otras condiciones, y también a las que pueden transmitir la enfermedad a otras personas que tienen alto riesgo de complicaciones. La Campaña de Vacunación frente a la Gripe comienza el 15 de octubre de 2025 y finalizará el 31 de enero de 2026. Se desarrolla en los centros de salud, hospitales del Servicio Madrileño de Salud, en hospitales y centros médicos privados acreditados, y en otras instituciones como residencias de mayores, etc. Esta campaña se desarrolla de modo simultáneo a la campaña de vacunación frente a la COVID-19, con vacunas adaptadas a las nuevas variantes. Este año, nos han incorporado la vacuna para la prevención de infección



Una de nuestras enfermeras vacunando en la residencia.

respiratoria causada por VRS (virus respiratorio sincitial), una de las principales causas de infección de las vías respiratorias. Esta provoca síntomas leves, similares a los de un resfriado común, aunque puede dar lugar a complicaciones graves como la bronquiolitis o la neumonía. Desde el 15 de septiembre del 2025 en Amavir Usera hemos estado vacunando a todos los residentes que nos han dado su consentimiento.

QUIÉN ES QUIÉN

Zenobia Archacollo, gerocultora

**“La medida del amor es
amar sin medida”.**

Edad: 47 años.

En Amavir desde: 2020.

Lo mejor de Amavir: Atender a los residentes.

Virtud: Empatía.

Defecto: No puedo decir no.

Aficiones: Bailar.

Libro: Mafalda.

Película: Soy más de series.

Grupo de música: Me gustan muchos grupos.

No puedo decidir.

Comida favorita: Paella.

**RECUERDOS**

Juegos de niños de antaño: un viaje al pasado

Los juegos de nuestros abuelos incluían juegos al aire libre como la rayuela, la comba, el escondite y las canicas. También disfrutaban de juegos de salón como los de cartas (brisca, tute), dominó o parchís. En general, se trataba de juegos sencillos que no requerían muchos materiales. Nuestros abuelos y abuelas no tenían teléfonos móviles, ni tabletas, ni consolas... La imaginación era entonces su mejor compañera de juego y todos los niños salían a la calle a jugar. Una niña traía las canicas, un niño la cometa... y así pasaban las tardes.

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”.



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 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.