

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 con

Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD

Salida al vivero

Una excursión muy especial con un enfoque centrado en la persona.

En el mes de septiembre un grupo de residentes disfrutó de una salida muy especial: una visita a un vivero local para elegir nuevas plantas con las que llenar de vida los espacios comunes del centro. Lo que a simple vista podría parecer una actividad recreativa, es en realidad un ejemplo claro de cómo se aplica el Modelo de Atención Centrado en la Persona. Bajo este enfoque, cada residente es protagonista de su propia vida, y decisiones tan sencillas como elegir una maceta o compartir recuerdos ligados al cuidado del jardín, se convierten en gestos de dignidad, autonomía y conexión emocional. Para muchos, la jardinería ha sido parte de historia personal, y poder retomarla, aunque sea con pequeñas acciones, refuerza su identidad y sentido de propósito. Además del disfrute de salir al aire libre, la experiencia permitió fomentar vínculos, compartir anécdotas y mantener activa la toma de decisiones, elementos esenciales para un envejecimiento con calidad de vida. Esta visita al vivero no fue solo una excursión, fue una forma de hacer partícipes a los residentes de las decisiones del centro.



Residentes del centro en Jardinería Silvosa.

Rememorando recuerdos

Mural colectivo por el día Mundial del Alzheimer el 21 de septiembre.

En el mes de septiembre celebramos el Día Mundial del Alzheimer con una emotiva actividad. Preparamos imágenes con anuncios antiguos, como el de la vajilla Duralex o el Centenario Terry, famosos como Sara Montiel o los humoristas Tip y Coll, y fotos antiguas de provincias en las que nacieron algunos de los residentes. Con cada imagen se compartieron recuerdos diferentes que generaron una sonrisa en cada uno de los residentes. Además de trabajar la reminiscencia, conseguimos que todos conociesen un poco más de la vida pasada de cada uno. El mural que elaboraron quedó expuesto en el centro para que los residentes compartiesen esa parte de su historia con todos vosotros.



Mural realizado por los residentes del centro.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Terapia ocupacional

Estimulación cognitiva, entrenamiento funcional, recuperación/mantenimiento de las actividades de la vida diaria, desempeño ocupacional, ocio terapéutico, actividades extraordinarias, musicoterapia, estimulación sensorial, asesoramiento de productos de apoyo, entrenamiento de ayudas técnicas, psicomotricidad, excursiones.

Animación sociocultural

Actividades musicales, programas de ocio y tiempo libre, actividades lúdicas, salidas del centro, actividades sensoriales, actividades manipulativas, fiestas de cumpleaños, actividades extraordinarias, juegos cooperativos, dinámicas de grupo, cinefórum.

Fisioterapia

Mantenimiento funcional, ejercicios terapéuticos, movilizaciones, terapia manual, estiramientos, higiene postural, mantenimiento/reeducación de la marcha, termoterapia, tratamientos de pacientes agudos, entrenamiento de ayudas técnicas, terapia de ultrasonido y parafina, prevención de lesiones, trabajo de equilibrio, psicomotricidad.

Psicología

Estimulación cognitiva, estimulación sensorial, musicoterapia, apoyo y gestión emocional, intervenciones individuales, autocuidado, orientación familiar, habilidades sociales y resolución de conflictos, relajación, acompañamiento terapéutico.

HOY COMEMOS M.ª Paz Delgado Pineda

Patatas con almendras

INGREDIENTES

Patatas, almendras, azafrán, ajos, laurel, perejil, pimienta en grano, sal y AOVE.

PREPARACIÓN

Para la elaboración de las patatas con almendras se tienen que cortar en tacos, cocerlas a fuego medio-bajo con laurel, perejil, azafrán, pimienta y sal. Majar las almendras tostadas con un diente de ajo y sal. Después, añade las almendras a las patatas, para mezclar todos los ingredientes. Cocina durante 5 minutos y a comer.



ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

Visita de colegios de la zona.
Concurso de decoración de puertas.
Mercadillo navideño.
Amavir familias.
Fiesta de Navidad
Preuvas.

Enero

Día de Reyes Magos.
Taller de cocina.
Visita cultural.
Terapia asistida con animales.
Actuación musical.

Febrero

San Valentín.
Cine especial.
Celebración de carnavales.
Entierro de la sardina.
Taller de pizzas.

SERVICIOS

Podología

Martes de 10:00 a 13:00 h.

Peluquería

Viernes de 10:00 a 14:00 h.

Misa

Domingos a las 11:00 h.

CUMPLEAÑOS

Diciembre

02/12 Mariano Alcojor
08/12 María Moreno
09/12 Asunción Montero
13/12 Jesusa Merino
14/12 Lucía Barragán
14/12 Dolores Saiz
18/12 M.ª Carmen Carrasco
18/12 Nieves de las Muelas
19/12 Bernarda Balsera
20/12 María Antonia Sanz
22/12 Agustina Martín
24/12 Teodora Fernández
24/12 Pilar Toro
25/12 Julia Panzano
27/12 Juan Sánchez
28/12 Pilar Devora
29/12 Juana Tato

Enero

01/01 Crisanta Rodríguez
05/01 María Alonso
05/01 Elena Soriano
06/01 Concepción Rubio
07/01 Libia Alviarez
07/01 Damián Rodríguez
08/01 Herminda de Paz
12/01 María Sancho
14/01 Mónica Barahona
14/01 Felipe Espinosa
16/01 Juan Manuel Chicharro
18/01 Margarita García
18/01 María Ninfa Méndez
19/01 Mario de Domingo
20/01 Isabel Arranz
22/01 Alicia Sánchez
23/01 María Jesús Ibarzo
23/01 Raimunda Ramírez
26/01 Milagros Martínez
26/01 Rosalía Rodríguez
28/01 Manuela Maeso

Febrero

04/02 Aurora Martín
09/02 Antonia Rea
12/02 Modesto Martínez
14/02 Vicenta Montalt
15/02 Carmen Sánchez
15/02 Basilisa Zurdo
16/02 Isabel Escudero
17/02 Nicolás Encinar
18/02 Dolores Rivas
20/02 Francisco Clemente Jorge
21/02 Emiliana Gudiel
21/02 Dolores Merinero
22/02 Mario Ortiz
22/02 Antonia Raez
23/02 Manuela García
23/02 María Guzmán
23/02 Manuel Martínez
23/02 Gloria Méndez
23/02 Margarita Muñoz
25/02 Ángel Olmos
25/02 Concepción Parrilla
25/02 Leonor Rodríguez
26/02 Teresa Casillas
27/01 M.ª Luisa Díaz
27/02 M.ª Amparo Martín

SECRETOS DE MI TIERRA



Pueblo del residente Francisco Marín.

Caravaca de la Cruz

Caravaca de la Cruz, ubicada en la provincia de Murcia, es una ciudad con mucha historia y tradición religiosa. En este lugar se celebra, cada siete años, el “Año Jubilar” ya que cuentan con una reliquia muy importante para los cristianos: la Santísima y Vera Cruz. La zona más antigua de la ciudad se encuentra rodeada

de calles empedradas y en lo alto se encuentra el castillo-santuario, el cual se considera un lugar de recogimiento y fe. Entre sus fiestas más importantes se encuentran la de moros y cristianos. Estas se celebraban en mayo y en ellas predominaba la música y la gente llevaba trajes típicos. Por todo esto, las visitas a Caravaca se convierten en un viaje al pasado donde podemos revivir mucha tradición e historia.

AYER Y HOY



Antes

Julia Díez, nació en San Román del Valle, Zamora, hace 93 años, y allí vivió su juventud con su familia, que eran tejedores de profesión. A los 13 años conoció al amor de su vida, Prisciano Rubio, con el que formó una bonita familia de 4 hijos, uno de ellos con discapacidad al que sacaron adelante siendo una familia fuerte y unida. Actualmente, después de 80 años juntos, ambos residen en Amavir Valdebernardo, acompañándose en esta etapa y unidos como en todas las que han vivido juntos.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Estela Jiménez López



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

La Navidad es, sin duda, una de las épocas más especiales del año y un tiempo para compartir en familia. Son días llenos de recuerdos, emociones y reencuentros que nos invitan a compartir momentos únicos con las personas que más queremos. En Amavir Valdebernardo vivimos estas fechas con especial ilusión, porque creemos firmemente que nuestra residencia también es una gran familia y cada residente forma parte esencial de ella. Durante estas semanas, el espíritu navideño llenará todos los rincones del centro con decoraciones, música, alegría y actividades pensadas para disfrutar juntos. Queremos que nuestros mayores sientan el calor, la cercanía y la magia de la Navidad, rodeados de cariño y buenas experiencias. Como cada año, hemos preparado un programa muy especial de actividades navideñas: contaremos con visitas de niños, que siempre llenan de ternura y sonrisas nuestras instalaciones; actuaciones musicales y corales, que nos harán revivir los villancicos de toda la vida; y talleres creativos y temáticos, donde podremos elaborar adornos, tarjetas y dulces típicos de estas fechas. Además, celebraremos momentos entrañables con nuestros residentes, familias y profesionales, recordando que, aunque algunos no puedan pasar las fiestas en sus hogares, en Amavir Valdebernardo nunca faltará el calor del hogar. Porque la Navidad es más bonita cuando se comparte... y aquí la compartimos como una gran familia.

COSAS DE CASA

El tour y etiquetado de la ropa

Os mostramos cómo es el funcionamiento de la ropa en la residencia.

Al ingresar al centro, se realiza un inventario detallando de las prendas. Además, verificamos si está etiquetada, que sea de la forma correcta y, si no lo está, procedemos a etiquetarla. Lo primero es imprimir las etiquetas con nombre y apellidos, algo que hacemos con una impresora de etiquetas enlazada al ordenador. Una vez impresas llega el turno de la termo-selladora. Tenemos que encenderla unos minutos antes de utilizarla para que llegue a la temperatura de unos 165 grados. Cuando esto ocurre, cogemos la prenda, colocamos la etiqueta en el lugar correspondiente y bajamos la plancha durante 13 segundos en contacto con la prenda y etiqueta. Una vez pasado el tiempo, subimos la plancha y la prenda habrá quedado etiquetada y lista para subir a la habitación. Cuando la ropa se echa a lavar, la metemos en unos cubos donde separamos ropa de color, ropa blanca, sábanas y toallas. En este punto, el personal de lavandería revisa que esté todo bien clasificado para proceder al lavado y secado de la ropa. Una vez realizado, el personal de lavandería dobla y coloca la ropa limpia de cada residente en su jaula correspondiente. Esto es, desde luego, un trabajo muy minucioso, en el que tienen que revisar cada etiqueta para colocarlo en el lugar correcto, de ahí la importancia del etiquetado. Finalmente, el personal sube las jaulas a planta y va colocando la ropa de cada residente en su armario.



Máquina de termosellado.

QUIÉN ES QUIÉN

Miguel Ángel García Requena, coordinador de Servicios Generales

Simpático y perfeccionista, tiene un montón de aficiones.

Edad: 35 años.

En Amavir desde: 2025.

Lo mejor de Amavir: El equipo.

Virtud: Simpatía.

Defecto: Perfeccionismo.

Aficiones: Leer, deporte, viajar y cocinar.

Libro: Harry Potter.

Película: El señor de los anillos.

Grupo de música: Coldplay.

Comida favorita: Paella.



RECUERDOS

Los tiempos de antes...

Conchi recuerda con mucho cariño y una gran sonrisa los años que pasó junto a sus tíos en el campo. Vivían en una casa de ferroviarios y allí paso parte de su niñez, desde los cinco hasta los doce años. Su madre le enviaba cartillas para que su tío la enseñase a leer y a escribir, pero Conchi se las echaba a las cabras para no tener que hacerlas y luego iba con la excusa de que estas se las habían comido. Con once años, su tía le enseñó a confeccionar su primera camisa de hombre y a los doce años finalmente se marchó de vuelta a Madrid.

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.