

# 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**

# Feliz cumpleaños Amavir

**Música, fotos, comida rica, pero sobre todo mucha diversión para celebrar la mayoría de edad en Villanueva de la Cañada.**

El pasado septiembre, en Amavir Villanueva estuvimos de celebración. En concreto, celebramos el 18.º aniversario del centro. Para celebrar este hecho disfrutamos de una mañana especial, ambientada en los años 60. En este acto tan señalado contamos con la participación de todos en el centro, tanto de los residentes y familiares, como de todo el personal. ¿Qué hicimos durante esta celebración? Realizamos un “Quiz” basado en música de los años 60. No solo escuchamos las canciones, sino que también las cantamos entre todos, como no podía ser menos, hicimos un photocall en el que aquellos que quisieron pudieron hacer un montón de fotos, tanto con sus familias como con el personal y los residentes del centro. Como guinda del pastel, terminamos todo con un tentempié riquísimo y fue un día de muchas risas. Solo nos queda daros a todos las gracias por venir y por demostrar que da igual la edad y las limitaciones que podamos tener. Lo importante es tener ganas de pasárselo bien.



Celebración del aniversario de nuestra residencia.

# Flamencoterapia

**Terapia con mucho arte.**

En Amavir Villanueva apostamos por las terapias no farmacológicas que estimulen las capacidades cognitivas y funcionales de nuestros residentes y promuevan un envejecimiento activo. Hay un dicho que asegura que la música alegra el corazón, así que este mes hemos disfrutado de una nueva sesión de Flamencoterapia. Durante estas sesiones nuestros residentes disfrutan de la mejor música, realizan ejercicios al compás de la misma, disfrutan de un espectáculo de baile y, finalmente, si a alguien le apetece puede arrancarse a bailar. Esperamos con ganas la siguiente sesión. ¡No se puede negar que en Amavir Villanueva tenemos mucho arte!



Celebración del taller de Flamencoterapia.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Lunes a viernes**

Servicio de fisioterapia, terapia ocupacional, animación sociocultural y psicología.

**Mañanas**

Psicomotricidad. Lectura de prensa. Terapia funcional. Estimulación cognitiva. Taller de música. Juegos de mesa. Taller de juegos. Terapia manipulativa. Psicología. Fisioterapia.

**Tardes**

Taller de música. Terapia manipulativa. Fisioterapia. Psicología. Bingo. Taller de juegos. Paseos saludables. Taller de baile. Psicomotricidad.

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Diciembre**

Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

Nochebuena.

Navidad.

Preuvas.

**Enero**

Arcadia.

**Febrero**

Fiesta de carnaval.

Taller de manualidades.

Coro.

Bingo.

**SERVICIOS****Peluquería**

De lunes a viernes por la mañana.

**Podología**

Lunes por la mañana.

**Misa**

Viernes a las 18:45 h.

**HOY COMEMOS** Mercedes Durán

**Bacalao al horno****INGREDIENTES**

Bacalao, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, pimiento amarillo, aceite de oliva virgen extra y agua.

**PREPARACIÓN**

Primero picamos los pimientos y la cebolla en trocitos. Le ponemos un chorrito de aceite. Cuando esté hecho ponemos el bacalao en una bandeja o una fuente con la piel abajo. Le ponemos otro poquito de aceite y lo metemos en el horno a unos 150° durante 30 minutos aproximadamente. Después estará listo para servir y disfrutar.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

01/12 Bienvenida Layes  
04/12 María Gloria Enríquez  
06/12 María del Carmen Balbuena  
06/12 Guillermina Rodríguez  
07/12 Concepción Sánchez  
08/12 Concepción Arroyo  
08/12 Concepción Fernández  
10/12 Faustino Martín  
12/12 Félix Espinosa  
17/12 Carmen Isabelle Pina  
18/12 Jesús Martín  
18/12 María Sánchez  
19/12 Julián Rubio  
21/12 Juana Yáñez  
22/12 Isabel González  
23/12 Ascensión Calderón  
24/12 Adoración Escudero  
24/12 Fernando Martínez  
24/12 Alicia Pozuelo  
25/12 Antonio Carpintero  
30/12 Nicolás Melchor  
31/12 Francisco González  
31/12 María Ángeles Zangroniz

**Enero**

03/01 Mª del Carmen Gorraiz  
04/01 Rafael Palomo  
05/01 Ramón Sánchez  
06/01 Adoración Rodríguez  
06/01 Ana Salinas  
06/01 Ángel Toribio  
08/01 Elisa de la Revilla  
08/01 Erarda Maura González  
09/01 Agustina Bernardino  
16/01 Mª Pilar Pastor  
23/01 Feliciana Arribas  
25/01 Carmen Serrano  
28/01 Antonio Lozano  
29/01 Mª Antonia Martín  
29/01 Mª Carmen Vicente

**Febrero**

01/02 Jorge Lauro Pereira  
01/02 Ángeles Simal  
02/02 Nacer Fernández  
02/02 Rosario Navarro  
04/02 María Carmen Valle  
06/02 Ana María García  
06/02 Purificación Vallés  
07/02 Flora Rodríguez  
09/02 Enriqueta González  
13/02 Isabel Morán  
14/02 Nicolás Ángel  
14/02 Claudina Prieto  
16/02 Isabel García  
17/02 María Carmen Mirayo  
18/02 Presentación Mingo  
21/02 Carmen Jiménez  
22/02 María Teresa Ramiro  
23/02 Enrique Rodríguez  
24/02 Concepción Sánchez  
26/02 Rafaela González  
27/02 Lyda Elena Triana

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Recuerdos de Guadalajara



Fachada principal del Palacio de El Infantado, en Guadalajara.

Soy Emilio y nací en un pueblo de Guadalajara en el año 1934. Desde muy pequeño, con tan solo 7 años me puse a trabajar con mi padre en las tierras que teníamos. Teníamos que arar con una yunta de mulas y sembrar. Dependiendo de cómo resultaba la cosecha, al año siguiente decidíamos en qué zona sembrábamos, al lado del río o en la

zona más seca, las patatas, remolacha, trigo, cebada, avena... Tras la mili decidí no volver a trabajar en el campo por lo duro que era e ingresé en la policía. Ahora no me importaría regresar a Chequilla, donde conocí a mi mujer Honorata, y volver a trabajar en la tierra, ya que me encanta el campo y estar con los animales.

**AYER Y HOY**

**Antes**



**Después**

María Amorós nació en Madrid en el año 1935. Ella comenzó a coser con 16 años, cogiendo puntos a las medias. Toda su vida ha sido modista y una gran cuidadora de los suyos. Su familia ha sido siempre y es ahora su mayor orgullo. María desea aprovechar estar líneas de nuestro periódico para decirle a su hijo que le quiere con toda su alma y que siempre estará a su lado. María vive en nuestra residencia desde marzo del 2024. ¡Te queremos María!

**CARTA DEL DIRECTOR**

Almudena Hinojosa García



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Es un verdadero placer dirigirme a todos vosotros como directora de este centro, un lugar donde cada día trabajamos con ilusión para ofrecer la mejor atención y, sobre todo, para crear un entorno en el que nuestros mayores se sientan como en casa. Llegar a Amavir Villanueva ha sido una experiencia muy enriquecedora. Desde el primer momento he podido comprobar el compromiso, la profesionalidad y la calidez humana que caracterizan a este equipo. Nuestro objetivo común es claro: cuidar con calidad, respeto y cariño, fomentando la autonomía, la alegría y el bienestar de cada residente. Quiero aprovechar estas líneas para agradecer la confianza que depositáis en nosotros y para reafirmar mi compromiso con la mejora continua del centro. Seguiremos impulsando proyectos que promuevan la participación, la convivencia y el vínculo con las familias, porque creemos firmemente que juntos formamos una gran familia. Gracias por acompañarnos en este camino y por hacer de Amavir Villanueva un hogar lleno de vida. Con todo mi cariño.

**COSAS DE CASA**

# Seguridad en línea

## Ciberseguridad en la tercera edad: consejos para evitar estafas en línea.

En la era digital, las personas mayores son cada vez más activas en internet, ya sea para comunicarse, hacer trámites o entretenerte. Sin embargo, también se han convertido en uno de los grupos más vulnerables a las ciberestafas. Por eso, es fundamental adoptar ciertas precauciones para navegar con seguridad. Primero, es importante desconfiar de correos electrónicos o mensajes sospechosos que pidan datos personales, bancarios o contraseñas. Los bancos y entidades oficiales nunca solicitan información sensible por estos medios. Ante la duda, se debe contactar directamente a la institución. Además, se recomienda no hacer clic en enlaces desconocidos ni descargar archivos de remitentes no verificados, ya que podrían contener virus o programas maliciosos. Usar contraseñas seguras y diferentes para cada cuenta también ayuda a proteger la información personal. Otro consejo clave es mantener actualizado el antivirus y el sistema operativo del dispositivo. Las actualizaciones corrigen fallos de seguridad que los estafadores pueden aprovechar. Finalmente, es útil que los adultos mayores cuenten con el apoyo de familiares o personas de confianza para revisar configuraciones



Es importante cuidar la seguridad en el uso de los móviles.

de seguridad y resolver dudas. La prevención es la mejor defensa. Con información y acompañamiento, las personas mayores pueden disfrutar de internet con tranquilidad y confianza.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Arquímedes Núñez, auxiliar de enfermería

**Me gusta el trato cercano con los residentes.**

**Edad:** 58 años.

**En Amavir desde:** 2007.

**Lo mejor de Amavir:** Los residentes.

**Virtud:** Buen humor.

**Defecto:** Me preocupo porque quiero llegar a todo y a veces no puedo.

**Aficiones:** Deporte (fútbol).

**Libro:** Leer el periódico.

**Película:** Me gustan los documentales sobre historia.

**Grupo de música:** AC/DC.

**Comida favorita:** Tortilla de patata.

**RECUERDOS**

## Recuerdos a caballo

Recuerdo con una sonrisa la primera vez que monté a caballo. El sol acariciaba mi piel y el aroma a campo llenaba el aire. Sentir el latido firme del animal fue una mezcla de emoción y tranquilidad que nunca olvidaré. Al principio un poco inseguro, pero pronto me entregué al ritmo pausado de sus pasos y una conexión especial nació entre nosotros. Esa experiencia despertó en mí un amor profundo por la naturaleza y la libertad. Desde ese día, cada paseo a caballo es un recordatorio de aquella felicidad pura e inolvidable.

## 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.