

# 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**

# Seguimos con actividades animadas este invierno

## Ante el frío me río.

Este invierno en nuestro centro de Amavir Villaverde queremos plantarle cara al frío estando lo más animados posibles en el interior. Para ello, y tras ir preguntando a nuestros residentes, vamos a tener cine todos los meses en nuestras instalaciones intentando tener tanto películas de siempre como actuales. Las actividades en los módulos de convivencia van a seguir. Nos gustaría también contar con la participación de las familias ante ideas y colaboraciones en las actividades a realizar. No faltará nuestra fiesta mensual de cumpleaños amenizada con música, y habrá también, en octubre y noviembre, cursos para conocimiento y mejor utilización del móvil Smartphone y diferentes aplicaciones. Tendremos además actividades intergeneracionales con las visitas de nuestros coles más cercanos; bingos de siempre y



Residentes realizando actividades.

especiales que tanto gustan y que hemos adaptado lo máximo posible para que se pueda disfrutar de ello; juegos de mesa que también iremos fomentando; concursos y yincanas con el objetivo de entretenimiento, competición, cooperación, etc. Y, por supuesto, vamos a participar en el concurso de belenes de Residencias de la Comunidad de Madrid en el que esperamos este año tener nuestro esfuerzo recompensado.

# Concierto en la Fundación Once

## Salimos de excursión y disfrutamos juntos.

El pasado 1 de octubre, salimos a disfrutar del concierto organizado por AESTE y amenizado por el coro Aldearaán. Fuimos recibidos estupendamente y la actividad de salida y llegada al centro estuvo muy bien coordinada. Una vez llegamos allí nos explicaron que con motivo del Día Internacional de las Personas de Edad se había promovido esta actividad. La actuación fue muy agradable y pasamos un rato distinto. En Amavir Villaverde apostamos por participar en aquellas actividades que puedan ser del disfrute de nuestros residentes y usuarios de Centro de Día. Apostamos por la música, por la cultura y por el envejecimiento activo.



Nuestros residentes durante la excursión.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Psicología**

Talleres grupales de estimulación cognitiva, atención individualizada y atención a familias. Ayuda a la adaptación al centro. Mejora de la convivencia.

**Fisioterapia**

Círculo de rehabilitación, tratamientos individuales, fisioterapia respiratoria, vendaje neuromuscular, electroterapia, gerontogimnasia, movilizaciones pasivas, programa de marchas, intervención en planta y ortopedia.

**Terapia ocupacional**

Psicoestimulación en sala, rehabilitación funcional en sala, estimulación sensorial, movilizaciones pasivas MMSS, gerontogimnasia, ortopedia e intervención en planta.

**Trabajo social**

Atención a familias y residentes. Gestión de ingresos y bajas. Gestión de citas médicas, servicios complementarios, ayudas públicas...

**Animación sociocultural**

Viernes por la mañana: Bingo en cafetería. Fiestas de cumpleaños la última semana del mes.

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

Cine Navidad.  
Talleres navideños.  
Excursión al mercadillo navideño y al Belén.  
Visita del coro infantil.  
Taller de cocina.  
Fiesta cumpleaños.

**Enero**

Visita de SS.MM. los Reyes Magos.  
Cine Fórum.  
Fiesta cumpleaños.

**Febrero**

Taller de disfraces.  
Cine Fórum.  
Fiesta cumpleaños.  
Fiesta Carnaval.

**SERVICIOS****Peluquería**

Martes y jueves.

**Podología**

Cada 10 días.

**Misa**

Sábados a las 17:30 h.

*Existen otros servicios extras como: óptica, odontología, ortopedia, logopedia, audiología...*

**HOY COMEMOS** Elena Fernández**Paella con marisco****INGREDIENTES**

400 gramos de arroz, 200 gramos de calamares, 200 gramos de gambas, 200 gramos de mejillones, 1 litro de caldo de pescado, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pimiento, 2 tomates rallados, hebras de azafrán, aceite de oliva y sal.

**PREPARACIÓN**

Se sofrié la cebolla, ajo y pimientos picados. Se añade tomate y se cocina.

Incorporamos el arroz, calamares y azafrán. Agregamos el caldo y cocinamos 10 minutos fuerte, luego 10 minutos suave. Añadimos gambas y mejillones al final. Dejamos reposar 5 minutos.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

02/12 Carmen Rodríguez  
05/12 Pilar Gonzalo  
07/12 Purificación Bandera  
07/12 Carmen Cortés  
09/12 Juan Antón  
10/12 Ana Contreras  
13/12 Felisa Aguado  
13/12 Pedro Pérez  
16/12 Alejandro Rubio  
17/12 Carmen Rodríguez  
20/12 Consuelo Alonso  
21/12 Tomasa Rodríguez  
24/12 Manuela Carpintero  
25/12 Isidoro Ugena  
29/12 María Ángeles Gil

**Enero**

04/01 Rosa Arcones  
05/01 Emilia Reyes Castro  
08/01 Modesto Alonso  
10/01 Milagros Maroto  
14/01 M.ª Carmen Fraile  
15/01 Consuelo Arroyo  
15/01 Vicenta Hernández  
15/01 Elisa Rico  
21/01 Ana M.ª Arrebolá  
21/01 Rosa Barrigüete  
21/01 María de la Cruz Hidalgo  
23/01 Josefa Amorós  
25/01 Agustina González  
25/01 Esperanza Pérez  
26/01 Petra Jiménez  
26/01 Juan Puado  
27/01 Juan Carrasco  
29/01 Felisa Martín  
30/01 Antonia Montero  
31/01 Matías Hornero

**Febrero**

01/02 Teresa Pilar Sánchez  
03/02 Magdalena Donaire  
06/02 Leoniso Arroyo  
07/02 Valentina Huertas  
09/02 Santiago Pastor  
12/02 María García  
13/02 Gregorio Expósito  
17/02 Silvino Romeral  
19/02 María Bardón  
21/02 Felisa Ávila  
21/02 Andrea Hebrero  
22/02 Benito Mudarra  
22/02 Javier Sánchez  
23/02 Marcelina Ludeña  
27/02 Manuel Villar  
28/02 Aurora Escudero  
28/02 Julián López-Ibarra

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Noblejas

El municipio pertenece actualmente a la comarca de la Mesa de Ocaña y linda con los términos municipales de Colmenar de Oreja (Comunidad de Madrid) al norte, Villarubia de Santiago al este, Villatobas al sur, Ocaña al suroeste y el territorio de Oreja, perteneciente a Ontígola, al oeste (todos ellos de Toledo). Formando la frontera con Colmenar de Oreja discurre el río Tajo. En cuanto a su economía, Noblejas fue una población fundamentalmente agrícola. Durante el siglo XIX se producía trigo, cebada, anís, guisantes, aceite y vino, manteniéndose así mismo ganado lanar, cabrío y mular. La industria inicialmente se reducía a la elaboración de



Vista de la localidad de Noblejas.

esparto, a tres molinos de aceite y uno de harina, y al transporte de vino y aguardiente. En la actualidad, el sector predominante es el de servicios, seguido por la construcción y la industria. En cuanto a sus fiestas, destacan tres: La vieja, Santísimo Cristo de las Injurias y Santa María Magdalena. Los monumentos más importantes son: Bodega Grande, La cueva de Villacampa, Ermita de Santa María Magdalena, Finca de Torrique, Fuente Vieja y Torre de las Bilbaínas.

**AYER Y HOY**

## Antes

María del Carmen Herguido Jiménez nació en 1943. Vivía con sus padres, Vicente y Faustina, y sus seis hermanos en Alcázar de San Juan, Ciudad Real. Fue al colegio, aunque no se le daba bien, pero su verdadera profesora fue su hermana mayor, que le enseñó a leer y a ser una manitas. Con diez años se mudó a Puente Genil, en Córdoba, su lugar favorito de España. Aunque ahora sus hermanos están repartidos en diferentes lugares, los sigue queriendo mucho. Le encanta pintar y pasear.



## Después

**CARTA DEL DIRECTOR**

David Brea



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Es para mí un placer volver a dirigirme a todos vosotros a través de estas líneas. Atrás quedó el calor del verano y sus olas sofocantes. Poco a poco nos acercamos a una de las épocas más entrañables del año: la Navidad. Una vez más, nos encontramos inmersos en los preparativos navideños para poder disfrutar de estos días tan especiales junto a nuestros mayores, decorando nuestro centro y compartiendo lo más valioso que tenemos: el tiempo. Queremos recordarles que estamos con ellos y para ellos. Que cada sonrisa, cada conversación y cada momento compartido tiene un valor incalculable. Aprovecho también para agradecer de corazón al personal el esfuerzo, la dedicación y el cariño con el que preparan cada detalle de estas fiestas. Gracias por hacer posible que nuestros residentes y sus familias vivan estas fechas con alegría y generen recuerdos entrañables. Un agradecimiento muy especial a quienes trabajan durante los días señalados, garantizando con su compromiso y vocación que nuestros mayores continúen recibiendo los cuidados y la atención que merecen, sin importar la fecha del calendario. En nombre de todo el equipo que formamos esta gran familia, gracias por su confianza.

**COSAS DE CASA**

# Atracones de Navidad

## Un exceso que podemos y debemos evitar.

Las fiestas navideñas son sinónimo de reuniones familiares, celebraciones y, sobre todo, abundante comida. Es habitual caer en excesos durante estas fechas, con atracones que van más allá de una simple indulgencia ocasional. Turrones, asados, dulces y bebidas forman parte del festín, pero su consumo desmedido puede pasar factura al organismo: digestiones pesadas, acidez, somnolencia, hinchazón e incluso aumentos de peso en poco tiempo. Este patrón de alimentación puede afectar especialmente a personas con problemas digestivos o enfermedades crónicas. Además, los atracones generan un efecto psicológico de culpa y descontrol, reforzando una relación poco saludable con la comida. Disfrutar sin excesos es posible. Comer con moderación, priorizar alimentos frescos, mantener horarios regulares y escuchar las señales del cuerpo son claves para una Navidad más equilibrada. El placer no está reñido con el cuidado personal. Así, celebrar también puede ser sinónimo de bienestar.



Típicos dulces navideños.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Erika Montero, trabajadora social

**“Que las familias y los mayores se sientan ayudados, es mi mayor objetivo”.**

**Edad:** 39 años.

**En Amavir desde:** 2025.

**Lo mejor de Amavir:** Los residentes y los compañeros.

**Virtud:** La empatía.

**Defecto:** Impaciencia.

**Aficiones:** Música, series y defensa personal.

**Libro:** La voz dormida, de Dulce Chacón.

**Película:** Pesadilla antes de Navidad.

**Grupo de música:** Los chikos del maíz.

**Comida favorita:** Espaguetis.

**RECUERDOS**

## Entre disfraces y memorias

En nuestra residencia, el Carnaval es una cita muy especial. Nuestros residentes lo esperan con mucha ilusión, recordando los desfiles llenos de color, los bailes y las máscaras de su infancia y juventud. El año pasado nos disfrazamos de marineros y, durante los días previos, realizamos talleres para preparar los disfraces entre todos. Fue una experiencia divertida y llena de compañerismo. La música, las risas, los aperitivos y los buenos momentos no faltaron. ¡Ya contamos los días para el próximo!

## 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 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.

## 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.