

NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



Amavir incorpora dos nuevas residencias en Canarias y Madrid

Se trata de los centros Benedicta Ojeda (Las Palmas) y El Encinar (Leganés).

La familia Amavir sigue creciendo con dos nuevas residencias. En Gran Canaria, el centro sociosanitario Benedicta Ojeda, titularidad del Cabildo Insular, y ubicado en el barrio de Tamaraceite de Las Palmas. Este centro, que abrió sus puertas el pasado 9 de febrero, cuenta con 105 plazas de residencia, 30 de salud mental y 21 de centro de día. Y en Madrid, se incorpora a Amavir la residencia El Encinar de Leganés, abierta en 1996 y que dispone de 132 plazas de residencia y 30 de centro de día, todas ellas concertadas con la Comunidad de Madrid.

Estas incorporaciones coinciden con la finalización de la gestión por parte de la compañía de las residencias Amavir Ibañeta y Amavir Betelu, en Navarra, que han sido traspasadas a los ayuntamientos respectivos. Con todo, Amavir gestiona actualmente 48 residencias y 41 centros de día en 8 comunidades autónomas, con casi 9.000 plazas y una plantilla de 5.300 trabajadores. En próximas fechas abrirán dos nuevos centros en Madrid (Ciudalcampo) y Andalucía (Granada).



Amavir recibe el “Premio Foro de Recursos Humanos del Sector del Cuidado” al Mejor Plan de Formación

Amavir ha sido distinguida con el “Premio Foro de Recursos Humanos del Sector del Cuidado” en la categoría de Mejor Plan de Formación, un galardón que reconoce su firme apuesta por la capacitación, el desarrollo del talento y la mejora continua de sus profesionales. Estos premios están impulsados por Foro Técnico de Formación.



Amavir entrega sus premios anuales para reconocer el trabajo de las residencias

Además, la compañía ha recibido tres de los premios internacionales del Grupo Maisons de Famille.

Amavir ha entregado la segunda edición de sus premios, cuyo objetivo es reconocer anualmente el trabajo que llevan a cabo las residencias de la compañía en distintas áreas, encaminadas todas ellas a buscar la excelencia en la gestión de los centros. En total, había seis categorías, en cada una de las cuales se entregó un primer premio y dos accésits, concediéndose además un premio especial del jurado. Por otra parte, en esta misma gala se entregaron también los tres premios que hemos recibido del Grupo Maisons de Famille.



Premio a la Mejor Innovación Asistencial: primer premio Amavir Ciudad Lineal (Madrid), segundo premio Amavir La Gavia (Madrid) y tercer premio Residencia El Balconcillo (Guadalajara).

Premio Medio Ambiente: primer premio Amavir Tejina (Tenerife), segundo premio Amavir Diagonal (Barcelona) y tercer premio Amavir Ciudad Real.

Premio Mejor Gestión del Personal: primer premio Amavir Pozuelo (Madrid), segundo premio Amavir Tejina (Tenerife) y tercer premio Amavir La Marina (Madrid).

Premio Mejor Eficiencia Financiera: primer premio Amavir Jaén, segundo premio Amavir Tejina (Tenerife) y tercer premio Amavir Villanueva de la Cañada (Madrid).

Premio Residencia Mejor Valorada: primer premio Residencia El Balconcillo (Guadalajara), segundo premio Residencia Don Quijote (Tomelloso, Ciudad Real) y tercer premio Amavir Patones (Madrid).

Premio a la Mejor Comunicación: primer premio Amavir La Gavia (Madrid), segundo premio Residencia El Balconcillo (Guadalajara) y tercer premio Amavir Ciudad Real.

Premio Especial del Jurado: Amavir Santa Cruz, por su proyecto de integración laboral, que la ha convertido en el primer centro sociosanitario de España en ser centro especial de empleo.

Premios del Grupo Maisons de Famille: al proyecto «El libro de mi vida», al programa de evaluaciones de riesgos psicosociales a la plantilla y a la excelencia en la trayectoria personal al director de Comunicación de Amavir, Roberto Rodríguez.



Resuelto el concurso “Tengo una idea” para reconocer propuestas de mejora de la plantilla

Estos premios buscan reconocer las propuestas de mejora presentadas por los trabajadores y trabajadoras de la compañía en ámbitos clave para la organización.

El primer premio, en la categoría de calidad asistencial, ha recaído en Miguel Ángel Nador, animador sociocultural de la residencia El Balconcillo (Guadalajara), por su proyecto “Marcha-paseo por el envejecimiento activo”. El segundo premio, en compromiso con el medio ambiente, ha sido para Sergio León, de las oficinas centrales de Amavir, por su proyecto “Guardianes del planeta”. Por su parte, el tercer premio, en la categoría de bienestar laboral, ha reconocido a Patricia Amezcua, trabajadora social de Amavir Argaray (Navarra), por su proyecto “Dinámicas grupales”. Cada uno de los premiados ha recibido un diploma y la cuantía de 800, 600 y 400 euros, respectivamente.

Centro con plazas
concertadas con

ACTUALIDAD

Los beneficios del ejercicio para la salud en la vejez

A medida que envejecemos, es fundamental mantenernos activos para mejorar nuestra calidad de vida.

A medida que envejecemos, es fundamental mantenernos activos para mejorar nuestra calidad de vida. El ejercicio regular no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también tiene un impacto positivo en la salud física y mental. En primer lugar, el ejercicio mejora la salud cardiovascular. Actividades como caminar, nadar o andar en bicicleta fortalecen el corazón y mejoran la circulación sanguínea. Esto reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Además, el ejercicio ayuda a mantener la masa muscular y la densidad ósea. Con el paso del tiempo, es natural perder fuerza y masa muscular, pero el entrenamiento de resistencia puede contrarrestar este efecto, previniendo caídas y fracturas. No podemos olvidar los beneficios para la salud mental. La actividad física libera endorfinas, que son



Mujeres y hombres haciendo ejercicio.

hormonas que mejoran el estado de ánimo. También reduce los síntomas de ansiedad y depresión, promoviendo una mejor salud emocional. El ejercicio también ofrece oportunidades para socializar. Participar en clases o grupos de ejercicio fomenta la interacción social, lo que es esencial para combatir la soledad y el aislamiento. En resumen, el ejercicio es una herramienta poderosa para mejorar la salud y el bienestar en la gente mayor. No importa la forma que elija, lo importante es mantenerse activo y disfrutar del proceso.

Rutina después de las navidades

Después de las navidades en el centro se respira una ambiente más tranquilo y silencioso.

Las navidades en el centro han sido muy movidas y alegres, ya que ha habido un vaivén de familiares, nietos y nietas amigos y amigas que llenaban el espacio de abrazos y alegría, además han venido muchos grupos, coros y rondallas a cantar y también alumnos y alumnas de diferentes colegios, como un grupo de bailarines que hicieron una actuación increíble. Después de todo este movimiento, vuelve la calma y la rutina, a partes iguales un poco triste pero necesario. Ha empezado el invierno con una buena nevada y estamos deseando de disfrutar este comienzo de año que cogemos con tantas ganas.



Alumnos y alumnas de Jesuitas.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Grupo 1

Lunes: Terapia Ocupacional(TO), Psicología (PSI), Animación Socio C. (ASC), Fisioterapia (FIS) Martes: TO, FIS. Miércoles: PSI, ASC, FIS. Jueves: FIS. Viernes: FIS, ASC, PSI, TO.

Grupo 2

Lunes: TO. PSI. ASC, FIS. Martes: TO, FIS. Miércoles: PSI, ASC, FIS. Jueves: FIS. Viernes: FIS, ASC, TO, PSI.

Grupo 3

Lunes: FIS. Martes: TO. FIS. Miércoles: ASC, TO. Jueves: ASC, PSI, TO, FIS. Viernes: ASC, FIS.

Grupo 4

Lunes: PSI, ASC. FIS. Martes: TO. Miércoles: TO. Jueves PSI: ASC. Viernes: TO.

Grupo 5

Lunes: TO, FIS. Martes: ASC, FIS. Miércoles: TO, PSI. Jueves: ASC. Viernes: TO.

Grupo 6

Lunes: ASC. Miércoles: TO, FISIO. Jueves: PSI. Viernes: TO, ASC.

Actividades de ocio tardes

Lunes: Reminiscencia/laborterapia.
Martes: Juegos de mesa (Ludoterapia).
Miércoles: Dardos y juegos dinámicos (Ocio y tiempo libre).
Jueves: Bingo (Ludoterapia).
Viernes: Cine.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Circo Sagrado Corazón
Terapia con animales
Actividades deportivas con alumnos/a Colegio Sagrado Corazón.
Charla: “Tú también separas bien”.
Visita depósito de Mendillorri.
Encuentro con la asociación SEI.
Rondalla Yoar.
Taller de corchea.
Coral Emilio Arrieta.
Joselito el mariachi.

SERVICIOS

Peluquería

Lunes, martes, miércoles y jueves de 10:00 a 17:30 horas.

Podología

Viernes por la tarde. (quincenal).

Misa

Martes, miércoles y jueves a las 18:30.
Domingo a las 11:00.



HOY COMEMOS Mercedes Sánchez Guardamino

Mousse de chocolate

INGREDIENTES

2 cucharadas de leche, ¼ kg de azúcar, ¼ kg de mantequilla, 4 onzas de chocolate negro y 4 huevos.

PREPARACIÓN

En un puchero a fuego lento, mezclar el azúcar, la leche, la mantequilla y el chocolate y dejar que se vaya disolviendo. Hay que remover constantemente para que no se corte. Por otro lado, se baten las yemas y se van añadiendo muy despacito a la mezcla que tenemos en el fuego. Batimos las claras a punto de nieve y se terminan por añadir.



CUMPLEAÑOS



Marzo

- 02/03 Pelayo Montes
- 04/03 M.ª Olga Díaz de Cerio
- 04/03 M.ª Carmen Larrea
- 04/03 Ángeles Morrás
- 05/03 Juan José Cardesa
- 05/03 Petar Kostadinov
- 06/03 Miguel Cobo
- 07/03 Elisardo Espierriz
- 10/03 María Luz Cimavilla
- 10/03 Teresa Goñi
- 15/03 Micaela Garzarón
- 15/03 Ramona Sáenz
- 18/03 José María Martínez
- 18/03 Isabel Pérez
- 18/03 Juan José Zamarguilea
- 19/03 José Ramón Mirón
- 20/03 José Luis Elorza
- 20/03 Rosario Silanes
- 21/03 José Antonio Zaratiegui
- 22/03 M.ª Josefina Jacinta Berasain
- 23/03 Juan José Argal

Abril

- 03/04 Francisca García
- 04/04 M.ª Dolores Íñigo
- 04/04 Ignacio Casajús
- 04/04 Luis María Echaide
- 05/04 María Eugenia Aldaz
- 08/04 Felisa Ruiz
- 09/04 Antonio Dean
- 09/04 M.ª Pilar Visitación Martínez
- 11/04 Gloria Martínez
- 12/04 Gloria Saldaña
- 14/04 María Ángeles Ancizu
- 16/04 José Francisco Goñi
- 17/04 Mario León
- 19/04 Francisco Javier Navaz
- 20/04 María Josefa Vidaurreta
- 21/04 M.ª Josefa Recalde
- 21/04 Isidro Arrieta
- 23/04 Carmen Bermejo
- 24/04 María Margarita Hernández
- 24/04 Camino París
- 25/04 Josefa Gallego

SECRETOS DE MI TIERRA

Carnaval de Bera / Vera de Bidasoa

Como es tradición, los papeles de este carnaval se intercambian en el desfile de los inudea artzaiak. Ellos son las nodrizas, con sus muñecos en brazos, que en determinados momentos lanzan al aire, y ellas son los pastores. De esta guisa desfilan en parejas por las calles de la localidad. Además de los bailes interpretan dos canciones, ‘Bestarik behar bada’ y ‘Armeniako artzaiak’, y el desfile entre barrio y barrio lo realizan con la música de la marcha ‘Inudeak eta Artzaiak’. Durante el recorrido los acompaña la Banda de Música de la localidad. No falta una peculiar comitiva formada principalmente por el “Rey Momo” (Aita Joxepe), al que



Carnavales de Bera.

saludan en uno de los cantos sus pajes, enfermeras, un obispo, las viudas, etc. Tras salir del frontón Eztegarra y parar en la Calle Bidasoa, llegan al barrio de Agerra, para subir de nuevo por el paseo Eztegarra y recorrer Alzate y las calles aledañas. Por la tarde, de nuevo realizan el recorrido de Eztegarra a Alzate. Aunque originariamente se trate de una fiesta donostiarra, ya con anterioridad a la Guerra Civil se celebró por primera vez la fiesta de Iñudeak eta Artzaiak.

AYER Y HOY



Antes

Hoy compartimos la historia de Asunción Asurmendi, conocida como Chonin. La música ha sido un pilar de su vida, especialmente su etapa como cantante de la Agrupación Coral de Cámara de Pamplona, una experiencia que recuerda con orgullo y emoción. Gracias a la música tuvo la oportunidad de viajar y conocer numerosos lugares. También guarda con especial cariño los momentos vividos junto a su familia y los paseos por los montes de Navarra. Su historia es reflejo de una vida vivida con pasión, arte y profundo amor.



Después

CARTA DEL DIRECTOR

Pablo Argai Iglesias



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Con el inicio de este nuevo año quiero dirigirme a las personas residentes y usuarias de centro de día, a sus familias y a todo el equipo de profesionales que formáis parte de esta casa. Lo hago con gratitud, respeto y una sincera ilusión. Asumir la dirección de este centro es un honor y por supuesto, una gran responsabilidad. Para mí, una residencia no es solo un lugar de trabajo o un recurso asistencial: es un hogar, un espacio de vida y de cuidado, y también un proyecto colectivo que solo funciona cuando todas las partes avanzamos en la misma dirección. Estas primeras semanas han estado marcadas por una excelente acogida, que quiero agradecer especialmente. He encontrado un equipo comprometido, ilusionado y con gran potencial para sacar esta casa adelante, así como familias cercanas e implicadas. Ese es, sin duda, uno de los grandes valores del centro. Comenzamos el año tras las celebraciones navideñas, en pleno invierno, un tiempo que invita a recogernos, a cuidar y a cuidarnos. Los retos que tenemos por delante son importantes, pero también lo es la oportunidad de seguir mejorando, reforzando la comunicación, el trabajo en equipo y la calidad de la atención. Mi compromiso es claro: una dirección presente, accesible y coherente, que escuche, que dialogue y que trabaje para que esta casa funcione bien, con respeto, profesionalidad y humanidad. ¡Urte berrio on da noi! ¡Feliz Año Nuevo a todos y todas!

COSAS DE CASA

La llegada de la nieve a Pamplona

La llegada del frío y las nevadas durante el invierno transformaron el entorno del centro residencial.

La nieve comenzó a caer durante la noche de Reyes, dejando a su paso una estampa muy navideña. Desde primeras horas de la mañana, los residentes pudieron contemplar cómo los copos blancos cubrían los tejados, el patio interior y el jardín, lo cual generó numerosas conversaciones sobre los inviernos de antaño y las sensaciones de la niñez cuando la ciudad se cubría de blanco. En Amavir Argaray se respiró un ambiente cálido y festivo durante estos días, dando lugar a la decoración de las diferentes salas comunes y las puertas de los despachos de la planta baja. Para ello, se utilizaron luces, árboles de Navidad, un vistoso belén en la entrada del centro y los villancicos. Los residentes también fueron partícipes de esta decoración en los diferentes talleres propuestos por el equipo del centro. Para muchos residentes, la Navidad es un momento de unión y felicidad. Muchos pudieron disfrutar de estos días con sus familias. No obstante, para favorecer que todos tuviesen comidas y cenas espe-



Nevada en Navarra.

ciales, se elaboraron menús adaptados a estas fechas tan significativas para que todas las personas disfrutaran por igual. En definitiva, la llegada del invierno no solo ha cubierto el exterior de blanco, sino que también ha llenado de calidez y esperanza el día a día de quienes viven en la residencia, recordando que la Navidad es un momento de unión y disfrute.

QUIÉN ES QUIÉN

Nancy Ramírez Moreno, gerocultora de centro de día

“Llevo un año y medio trabajando en la residencia y desde abril en el centro de día”.

- Edad: 49 años.
- En Amavir desde: 2023.
- Lo mejor de Amavir: Las compañeras y compañeros.
- Virtud: Responsable.
- Defecto: Acelerada.
- Aficiones: Natación.
- Libro: La reina roja.
- Película: El Hoyo.
- Grupo de música: Maná.
- Comida favorita: Paella.



RECUERDOS

Los recuerdos de Felisa Ruiz

Nací en Cárcar (Navarra) y fui muy afortunada de tener seis hermanos. Cuatro chicas y dos chicos. Me gustaba mucho salir con mi cuadrilla y jugar al pilla pilla y a pegarnos. También tuve la suerte de conocer a José María, que fue mi gran amor y con quien tuve 5 hijos que me han dado 8 nietos. Mi trabajo ha sido dedicarme a todos ellos. Y ahora me encuentro muy a gusto aquí con las nuevas amistades que he hecho en el centro, con las que paso y disfruto de los días en las actividades.

Recaudamos más de 15.000 euros en la primera edición de la Semana Solidaria

Los residentes vendieron productos elaborados por ellos mismos en terapia y decidieron a que entidad donar los fondos.

Coincidiendo con la Navidad, Amavir puso en marcha la primera edición de su Semana Solidaria, una iniciativa a través de la cual se ha querido contribuir a distintas causas sociales a través de recogida de fondos. Cada residencia de la compañía ha celebrado un mercadillo solidario, en el que se han puesto a la venta productos realizados por los propios residentes, como bufandas, marcapáginas, llaveros, adornos navideños, carteras, marcos de fotos, broches, gorros, pulseras y collares... Han sido ellos mismos quienes han decidido también, en colaboración con los trabajadores, la entidad a la que querían donar el dinero recaudado. En total, se ha alcanzado la cifra de 15.600 euros.

Además, durante la Semana Solidaria se promovió también en algunas residencias la recogida de juguetes para niños en situación vulnerable, en colaboración con parroquias, ayuntamientos y ONGs. Y la compañía se sumó un año más a la campaña «Ningún Mayor sin Regalos» de la Asociación Benéfico Geriátrica (ABG), que lleva regalos navideños a personas mayores que pasan esas fechas hospitalizadas en la Comunidad de Madrid.



Celebramos el V Día del Voluntariado

Amavir ha celebrado la quinta edición de su Día del Voluntariado, una iniciativa que empezó en 2023 y que consiste en que los trabajadores y trabajadoras de las oficinas centrales de la compañía, tanto de Madrid como de Pamplona, dedican esta jornada a actividades de voluntariado corporativo.

En ediciones anteriores, este día se desarrolló en las propias residencias de Amavir, pero para esta quinta edición, que ha llevado por título «Conectando realidades», hemos querido ampliar el alcance de nuestro voluntariado y, por primera vez, hemos realizado estas actividades en entidades externas que trabajan en fines sociales, como el apoyo a personas con discapacidad, personas sin hogar, familias sin recursos y asociaciones de protección animal.



Reconocimiento de la Diputación de Jaén a Amavir

La residencia Amavir Jaén ha recibido esta distinción por su contribución al fomento del empleo entre colectivos en riesgo de exclusión, en el marco del Programa Experiencias Profesionales impulsado por la Junta de Andalucía.

Colaboración con la Fundación Pasqual Maragall

Amavir se ha sumado un año más a la campaña “Comercios inolvidables” de la Fundación Pasqual Maragall para apoyar la investigación sobre el Alzheimer y su programa en favor de los cuidadores.

Finalistas en los premios de la Sociedad Madrileña de Geriatria

Los cuadernillos del Comité de Bioética de Amavir han resultado finalistas en estos premios anuales. Estas publicaciones sirven para extender la cultura ética en las residencias de la compañía y han abordado temas como intimidad, edadismo, acompañamiento en final de vida y afectividad.



Nos sumamos en Navarra al proyecto intergeneracional LOTURA

Esta iniciativa está impulsada por Fundación Caja Navarra y Fundación la Caixa, con el apoyo del Gobierno de Navarra, y trata de conectar generaciones a través de la innovación social. Se están desarrollando diferentes talleres en nuestros centros navarros.



Residentes y familiares puntúan las residencias Amavir con un 8,51 y un 7,98, respectivamente

En las encuestas de satisfacción de 2025 han participado un total de 2.849 familiares y 2.440 usuarios, tanto de residencia como de centro de día.

Durante el último trimestre del año pasado, se llevaron a cabo las encuestas anuales de satisfacción entre usuarios y familiares. En las de residencia, los residentes han puntuado los servicios que reciben con una nota media de 8,51 sobre 10 (el año anterior fue un 8,42) y los familiares con un 7,98 (frente a un 7,60 del año anterior). Los servicios mejor valorados por los residentes han sido psicología, fisioterapia y recepción. Por su parte, las fa-

milias otorgan las mayores notas a recepción, trabajo social y psicología. Las principales áreas de mejora son alimentación y lavandería (con un 7 y un 7,5), aunque ambas han mejorado la nota con respecto al año pasado.

En cuanto al centro de día, los usuarios han otorgado una puntuación de 8,87 (frente a 9,01 del año anterior) y los familiares de 8,44 (frente a 8,81).

La comunidad Amavir en redes sociales sigue creciendo

En el marco de nuestra apuesta por la transparencia con nuestros públicos, las redes sociales de Amavir siguen creciendo en número de usuarios. Hemos cerrado 2025 con un total de 161.027 seguidores, con un crecimiento de más de 40.000 con respecto al año anterior. La red en la que contamos con mayor audiencia es Facebook, seguida de TikTok y YouTube. Durante 2025 publicamos un total de 3.105 mensajes en nuestras redes sociales.

Evolución seguidores redes sociales

2023		107.265
2024		120.481
2025		161.027

REDES SOCIALES	SEGUIDORES
Facebook	61.370
X	5.974
Instagram	12.152
LinkedIn	15.507
YouTube	21.090
Tik Tok	44.721
Pinterest	36
Snapchat	126
Bluesky	51



Premiados en los concursos de belenes y tarjetas navideñas de Madrid

La residencia Amavir Getafe se ha alzado con el segundo premio de este concurso, en el que Amavir Alcorcón ha conseguido también una mención especial. Por su parte, la residente Ángela Prieto, de Amavir Villanueva de la Cañada, ha ganado otra mención en el concurso de tarjetas navideñas.

Inauguración de Amavir Santa Cruz

La inauguración oficial de la residencia, que abrió sus puertas el pasado 9 de abril, contó con la presencia del viceconsejero de Igualdad y Diversidad del Gobierno de Canarias y las directoras generales de Mayores y Discapacidad.



Visita del arzobispo de Tarragona a Amavir Reus

Monseñor Joan Planellas i Barnosell acudió a la residencia con motivo del primer aniversario de su apertura, oficiando una misa y departiendo con residentes y trabajadores.

Menciones en el certamen “Decorando el jardín” de Madrid

Las residencias Amavir Colmenar y Amavir Humanes han sido distinguidas con una mención especial en este concurso, en el que participaban 65 residencias de toda la región y más de 2.200 personas mayores.

