

**PLAN DE ACTIVIDADES
PARA LA PREVENCIÓN DE
LA DEPENDENCIA**

**RESIDENCIA DE ANCIANOS
LA PURÍSIMA
ALCORISA**

INDICE

DESCRIPCIÓN DEL CENTRO

RECURSOS HUMANOS

SERVICIOS ASISTENCIALES

OBJETIVOS

**PROGRAMAS DESARROLLADOS DESDE EL DEPARTAMENTO DE
TERAPIA OCUPACIONAL**

**PROGRAMAS DESARROLLADOS DESDE EL DEPARTAMENTO DE
FISIOTERAPIA**

**PROGRAMAS DESARROLLADOS DESDE EL DEPARTAMENTO DE
ENFERMERÍA**

OTROS PROGRAMAS

DESCRIPCIÓN DEL CENTRO

La Residencia de ancianos “La Purísima” se encuentra en funcionamiento desde el 1 de Febrero de 1984. El centro es gestionado por la Asociación Católica Benéfico Social San Sebastián, entidad sin ánimo de lucro, que cuenta con aproximadamente 365 socios.

El edificio está situado en el centro de la población, con una superficie aproximada de 970 metros cuadrados, y consta de sótano, planta baja y 3 plantas.

RECURSOS HUMANOS

- Junta directiva
- Administrativos
- Enfermera
- Auxiliar de enfermería
- Supervisora de gerocultores
- Gerocultores
- Fisioterapeuta
- Terapeuta ocupacional
- Personal de cocina
- Personal de limpieza
- Personal de lavandería

SERVICIOS ASISTENCIALES

- Servicios residenciales de alojamiento en habitación controlada
- Servicios alimentarios, comprendiendo desayuno, comida, merienda y cena, atendiendo a la elaboración de dietas especiales
- Servicios de control y vigilancia médica a través del médico de cabecera del centro de salud y el equipo de enfermería del centro.
- Servicios de cuidado e higiene personal
- Servicio de lavandería.
- Servicios terapéuticos, coordinados por el fisioterapeuta y la terapeuta ocupacional.
- Servicio de orientación en recursos sociales.
- Actividades de ocio y tiempo libre en coordinación con voluntariados.
- Servicios religiosos
- Servicios complementarios: peluquería y podología.

OBJETIVOS

Nuestra prioridad es conseguir que el centro sea un lugar abierto, vivo y dinámico, donde no sólo se cuide al residente, sino también a su entorno familiar. Queremos que no sólo sea su vivienda en esta época de su vida, sino que lo sienta como un hogar.

- Atender y cubrir las necesidades básicas del residente, de forma personalizada, ofreciéndole recursos y adiestrando sus habilidades para que puedan desarrollarlas con la mayor autonomía.
- Promover la mejora y/o el mantenimiento de las funciones mentales y físicas vulnerables de están alteradas o disminuidas con el envejecimiento.
- Potenciar y desarrollar el envejecimiento activo, animando a la participación en cualquier actividad no sólo del centro, si no en otro tipo de recursos que el municipio nos ofrece.
- Preservar la intimidad de los residentes independientemente del grado de autonomía que tengan.

PROGRAMAS DESARROLLADOS DESDE EL DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

1. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

DESCRIPCIÓN: al igual que el usuario cuando ingresa en el centro, la familia también pasa por un período de adaptación. Al principio para nosotros es muy importante crear una relación con los familiares de confianza y comunicación plena. Para ello dedicamos tiempo en escuchar y atender todas sus necesidades e involucrarles en la toma de decisiones sobre los cuidados de su familiar. Estas reuniones con el personal necesario en un principio serán más frecuentes, pero a lo largo de su estancia serán periódicas para cumplir los mismos objetivos. También se realizarán cada vez que las familias lo soliciten.

OBJETIVOS:

- Informar sobre el proceso de adaptación tanto del residente como de la familia y su seguimiento.
- Reducir posibles sentimientos negativos en los familiares ante el ingreso (culpa, tristeza, ansiedad...)
- Implicar a la familia en la vida de la Residencia y posibilitar su participación.

RECURSOS:

- Humanos: terapeuta ocupacional, enfermera y supervisora de gerocultores.

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

2. PROGRAMA DE: ORIENTACIÓN A LA REALIDAD EN SESIONES GRUPALES

DESCRIPCIÓN: Todas las mañanas en una terapia grupal, y a través de la comunicación, orientamos a los residentes en cuanto a tiempo y espacio. Intentamos que sean ellos los que den respuesta a todas las preguntas. También comentamos la agenda del día y las noticias relevantes ya sean a nivel mundial o a nivel local. Ellos mismos son los que se preparan la información que quieren comentar muchas veces.

Durante el día y a través de cualquier trabajador que esté en contacto con los usuarios, también se practica una orientación hacia el residente constante, ante su demanda, o en especial al interactuar con ella, sobre todo al tener que cubrir alguna de sus necesidades básicas para que no la perciba como una intrusión. En coordinación con dicho programa, también realizamos actividades especiales unidas a fiestas o fechas significativas.

OBJETIVOS:

- Favorecer la orientación temporal, espacial y personal
- Reducir problemas de confusión que provoquen un mayor deterioro cognitivo

RECURSOS:

- Humanos: terapeuta ocupacional
- Materiales: calendarios, relojes, periódicos, revistas, material fungible de papelería, equipos informáticos, etc...

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional en el caso de las terapias grupales y todo el personal del centro las 24 horas del día.

3. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA GRUPAL

DESCRIPCIÓN: Engloba todas aquellas actividades dirigidas a estimular y mantener las habilidades cognitivas existentes en el residente, así como rehabilitarlas en la medida de lo posible. Esta actividad se realiza por las mañanas de lunes a viernes en la sala de terapia del primer piso. El hacer la mayoría de nuestras actividades de manera grupal busca el objetivo de frenar la soledad y estimular la comunicación en un entorno que suele llevar al aislamiento. La atención, memoria, lenguaje, cálculo, orientación, funciones ejecutivas, percepción... son entre otros, los procesos cognitivos susceptibles de ser estimulados y potenciados.

OBJETIVOS:

- Maximizar las capacidades cognitivas, funcionales y sociales residuales de nuestros residentes
- Mejorar su calidad de vida
- Retardar el posible deterioro cognitivo que pueda aparecer

- Evitar el aislamiento social
- Aumentar el número de ocasiones en las que las personas mayores pueden interactuar, comunicarse y escuchar a los demás.

RECURSOS:

- Humanos: terapeuta ocupacional
- Materiales: fichas de estimulación cognitiva, ordenador, proyector, material de pintura y escritura, pegamento, tijeras, juegos, etc...

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

4. PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

DESCRIPCIÓN: las AVD's son tareas que realizamos de manera cotidiana con el fin de mantener en mayor o menor medida una independencia. Sobre todo nos referimos al vestido, aseo y alimentación. Se trabajarán aquellas habilidades necesarias para poder realizarlas de la manera más autónoma posible. Y se aplicarán las técnicas (verbales o ilustradas) necesarias, para secuenciar de manera lógica su realización. Invertimos el tiempo necesario supervisando la realización de la AVD con el usuario, aunque requiera un tiempo mayor que realizársela nosotros mismos.

OBJETIVOS:

- Mejorar o mantener la autonomía del residente durante el mayor tiempo posible.
- Fomentar los hábitos higiénicos.
- Mejora de la autoestima.
- Estimulación de capacidades cognitivas como la atención, secuenciación o esquema corporal.

RECURSOS:

- Humanos: gerocultores y terapeuta ocupacional.
- Materiales: todo el equipamiento necesario, incluyendo las ayudas técnicas para el cumplimiento del vestido, aseo o alimentación.

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

5. PROGRAMA DE PSICOMOTRICIDAD

DESCRIPCIÓN: la psicomotricidad es la facultad que permite el desarrollo perceptivo, físico, cognitivo, psíquico y social del sujeto a través del movimiento. Es la intervención más sistémica. Además se realizan las sesiones en grupo para fomentar las relaciones entre los usuarios del centro. Dichas actividades se adaptan tanto a usuarios con capacidad para tolerar la bipedestación, como aquellos que van en silla de ruedas.

OBJETIVOS:

- Mejorar la coordinación motora gruesa
- Mejorar el reconocimiento del espacio
- Romper con la inmovilidad y el sedentarismo
- Estimulación del esquema corporal
- Estimulación de praxias
- Estimular la comunicación tanto verbal como no verbal de los usuarios

RECURSOS:

- Humanos: terapeuta ocupacional
- Materiales: pelotas, picas, aros, tableros, conos, ladrillos, cuerdas, globos, etc...

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

6. PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FUNCIONAL

DESCRIPCIÓN: se aplica la actividad como medio preventivo o terapéutico con la finalidad de lograr el máximo nivel de autonomía posible en el usuario. En otras ocasiones, se le ofrece el aprendizaje de estrategias compensatorias que le permitan llevar una vida lo más normalizada posible. Este tipo de rehabilitación física, va dirigida a usuarios que presenten alteraciones en las capacidades necesarias para la realización de las AVD's, ya que han sido afectadas por patologías como la artrosis, artritis, ACV, traumatismos, amputaciones, demencias... Este servicio requiere de un tratamiento individualizado.

OBJETIVOS:

- Mejorar el desempeño y funcionalidad de los usuarios para la vida cotidiana.
- Mejorar la coordinación motora fina y gruesa.
- Ampliar el arco de movimiento.

- Aumentar o mejorar la fuerza muscular.
- Reeducación de la sensibilidad y percepción.
- Aprender nuevas técnicas para suplir posibles déficits.

RECURSOS:

- Humanos: terapeuta ocupacional y gerocultores
- Materiales: objetos cotidianos, pesas, ayudas técnicas, depresores, tuercas, tornillos, plastilinas, encajables...

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

7. PROGRAMA DE LABORTERAPIA:

DESCRIPCIÓN: las manualidades ofrecen múltiples beneficios para las personas mayores. Proporcionan un envejecimiento activo a través de la estimulación cognitiva y mejoran la psicomotricidad por la elaboración de trabajos que requieran de destreza manual. Además, estas actividades fomentan la socialización en los mayores.

En estos talleres se realizarán actividades de dibujo, pintura, collage o modelado y demás objetos, que se emplearán posteriormente para la decoración de la residencia en fechas concretas.

OBJETIVOS:

- Mejora de la destreza manipulativa, implicando a la coordinación óculo-manual.
- Reducir la soledad e inactividad
- Potenciar la creatividad, atención y concentración
- Favorecer las relaciones sociales entre los residentes

RECURSOS:

- Humanos: terapeuta ocupacional
- Materiales: distintos tipos de papeles, cartulinas, distintos tipos de pinturas, pegamentos, tijeras, cartones, etc...

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

8. PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA GRUPAL:

DESCRIPCIÓN: la gerontogimnasia es una actividad física adaptada a personas mayores, enfocada en la movilidad articular, fortalecimiento muscular, equilibrio

y coordinación. Se realiza de manera grupal para fomentar la socialización y se suele hacer en sedestación teniendo en cuenta a los residentes que van en silla de ruedas.

OBJETIVOS:

- Prevenir la pérdida de masa ósea y muscular
- Estimular el metabolismo
- Reducir los dolores articulares
- Mejorar el estado de ánimo y la socialización

RECURSOS:

- Humanos: terapeuta ocupacional
- Materiales: esta actividad no requiere de ningún material, utilizamos sólo nuestros propios cuerpos.

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

10. PROGRAMA DE CLUB DE LECTURA

DESCRIPCIÓN: Los jueves por la tarde se reúnen en la sala de terapia los residentes interesados y dos voluntarios externos. Durante una hora estos voluntarios les leen un fragmento de un libro, cuento, biografía... y posteriormente la comentan. Estos voluntarios van rotando, es una actividad en coordinación con la biblioteca municipal. También se aprovecha este tiempo para que merienden todos juntos, residentes y voluntarios.

OBJETIVOS:

- Reforzar la estimulación de funciones cognitivas: atención, concentración, lenguaje y memoria
- Mejorar la calidad de vida del residente a través de la conexión social
- Fomentar la autoestima al lograr que los participantes se sientan valorados al compartir sus vivencias y ser escuchados por el grupo
- Intercambio de experiencias, usando los libros como "excusa" para vincular historias personales con la trama de la obra
- Acceso a la cultura, a través de una literatura de forma amena y adaptada a sus necesidades, incluyendo formatos de "Lectura Fácil"

RECURSOS:

- Humanos: voluntarios lectores, bibliotecaria y terapeuta ocupacional
- Materiales: libros, cuentos, periódicos, revistas...

PERSONAL RESPONSABLE: bibliotecaria y terapeuta ocupacional

14. PROGRAMA NEURONAP

DESCRIPCIÓN: Neuronap es una aplicación de neurorehabilitación cognitiva que nos permite generar ejercicios personalizados de manera divertida y motivadora, adaptándonos al nivel cognitivo de cada persona. Estos ejercicios se realizan de manera individualizada a través de una Tablet.

OBJETIVOS:

- Estimulación de las funciones cognitivas
- Entrenar AVD's para fomentar la autonomía del usuario
- Personalizar al máximo posible el material de estimulación de cada usuario

RECURSOS:

- HUMANOS: terapeuta ocupacional
- MATERIALES: aplicación y Tablet

PROGRAMAS DESARROLLADOS DESDE EL DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

1. TERAPIA NEUROLOGICA (BOBATH)

DESCRIPCIÓN: Terapia específica aplicada a tratar los desordenes del movimiento y la postura derivado de lesiones neurológicas centrales. Son un conjunto de técnicas de evaluación y tratamiento de pacientes con lesiones del sistema nervioso central. El método Bobath es efectivo en la rehabilitación de personas que han sufrido un AC.

OBJETIVOS:

- Mejora del equilibrio
- Mejora de la propiocepción
- Aumento del control motor
- Normalización de la sensibilidad
- Reeduación de la marcha

RECURSOS:

- Camilla hidráulica
- Pelotas
- Barras paralelas de rehabilitación

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

2. MASOTERAPIA

DESCRIPCIÓN: Combinación de movimientos técnico manuales confines preventivos o terapéuticos permitiendo valorar el estado de los tejidos tratados. Se puede aplicar en toda persona que presente signos o síntomas de dolor, alteraciones musculo esqueléticas o circulatorias susceptible de la mejora de los síntomas a través de técnicas que conlleven la realización de masaje.

OBJETIVOS:

- Aumento del umbral del dolor
- Disminución de la tensión muscular
- Producción de analgesia para el alivio del dolor

RECURSOS:

- Crema de masaje
- Camilla hidráulica

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

3. TERMOTERAPIA

DESCRIPCIÓN: Técnica que consiste en la aplicación de calor en zonas lesionadas o susceptibles de lesión con fines terapéuticos. Se consigue alterar la temperatura del tejido de una región específica con el propósito de obtener la respuesta deseada.

OBJETIVOS:

- Aumento del umbral del dolor
- Disminución de la tensión muscular
- Efecto analgésico local
- Vasodilatación que ocasiona analgesia

RECURSOS:

- Lámpara de infrarrojos
- Camilla hidráulica

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

4. CINESITERAPIA

DESCRIPCIÓN: Conjunto de técnicas o procedimientos terapéuticos para el tratamiento de enfermedades mediante el movimiento. Se ocupa del control de las posturas y uso del movimiento con fines terapéuticos.

OBJETIVOS:

- Mejora y/o mantenimiento de las capacidades físicas
- Mejorar y/o mantener la movilidad articular y la fuerza muscular
- Prevención de rigidez articular
- Prevención de aparición de úlceras por presión
- Prevención de deformidades y de atrofia muscular

RECURSOS:

- Camilla Hidráulica

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

5. ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO Y DEL EQUILIBRIO

DESCRIPCIÓN: Sistema mediante el cual el cerebro recibe la información sobre la posición y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación a su base de soporte. Desarrollar y trabajar el equilibrio y la propiocepción es muy importante para ayudar a controlar mejor el cuerpo y poder reaccionar de forma correcta para prevenir una caída o lesión.

OBJETIVOS:

- Mejora de la coordinación
- Aumento del equilibrio
- Mejora de la estabilidad
- Prevención de caídas

RECURSOS:

- Pelotas
- Paralelas
- Aros, picas y conos

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

6. REEDUCACIÓN DE LA MARCHA

DESCRIPCIÓN: Trabajo que se realiza con el paciente para conseguir una deambulación adecuada e independiente. Es la suma de un trabajo de coordinación, propiocepción, fuerza, movilidad y equilibrio.

OBJETIVOS:

- Reeducción de la marcha y mejora de la mecánica
- Prevención del síndrome de inmovilización y de caídas
- Aumento de la fuerza muscular
- Mantenimiento de la capacidad de deambulación
- Mejora del equilibrio estático y dinámico

RECURSOS:

- Paralelas
- Andador, bastones y muletas

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

7. EJERCICIO AERÓBICO DE PEDALES

DESCRIPCIÓN: Entrenamiento aeróbico de manera estática en el que se puede graduar el esfuerzo de pedaleo.

OBJETIVOS:

- Mejora de la función cardiovascular
- Reducción de grasa corporal
- Mejora y/o mantenimiento de las capacidades físicas
- Mejora y/o mantenimiento de la movilidad y musculatura de los miembros

RECURSOS:

- Bicicleta de pedales
- Silla

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

8. MECANOTERAPIA

DESCRIPCIÓN: Utilización terapéutica de aparato mecánicos destinados a provocar y dirigir movimientos corporales regulados en su fuerza, trayectoria y amplitud.

OBJETIVOS:

- Mejora y/o mantenimiento de las capacidades físicas
- Mejora del rango articular y fuerza muscular
- Mejora de fuerza resistencia y de la capacidad aeróbica
- Mejora de motricidad y coordinación fina

RECURSOS:

- Aparatos de mecanoterapia
- Escalera de dedos
- Poleas
- Pedalier
- Paralelas
- Escalera y rampa

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

9. PASEOS PROGRAMADOS CAMINANDO

DESCRIPCIÓN: La marcha es un proceso de locomoción, soportando alternativamente el cuerpo humano su peso sobre ambas piernas. Mientras el cuerpo se desplaza sobre la pierna de soporte, la otra pierna se balancea hacia delante como preparación para el siguiente apoyo. Uno de los pies se encuentra siempre en el suelo y en el período de transferencia del peso del cuerpo de la pierna retrasada a la adelantada. Existe un breve intervalo de tiempo durante el cual ambos pies descansan sobre el suelo.

OBJETIVOS:

- Reeducación de la marcha
- Prevención del sedentarismo
- Mejorar o mantener amplitud articular y tono muscular
- Lograr una marcha segura para disminuir el riesgo de caídas
- Mantenimiento y/o mejora de la capacidad de deambulación

RECURSOS:

- Zonas interiores del centro

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

10. PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

DESCRIPCIÓN: Los ejercicios de fortalecimiento refuerzan y potencian la musculatura y, por tanto, contribuyen a mantener o reforzar la autonomía y retrasar la dependencia. Un aumento de la fuerza va a permitir mejorar la ejecución de las ABVD. Mediante estos ejercicios se consigue una masa ósea saludable y se evitará la pérdida de masa muscular.

OBJETIVOS:

- Mantenimiento y mejora de las condiciones físicas
- Prevención de atrofia muscular, y por ende de caídas
- Ganancia y/o mantenimiento del tono muscular
- Mejora del equilibrio y de la mecánica de la marcha

RECURSOS:

- Pesas de manos y tobilleras
- Theraband
- Pedales

- Mecanoterapia
- Escaleras

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

11. PROGRAMA PARA EL MANTENIMIENTO DE LA BIPEDESTACIÓN

DESCRIPCIÓN: Capacidad para mantenerse de pie de manera estática a través de ambas extremidades inferiores. La bipedestación es el primer paso antes de comenzar la deambulaci3n.

OBJETIVOS:

- Reeducaci3n de la marcha
- Mejora de las capacidades f3sicas y del equilibrio
- Mejora de la movilidad articular y del tono muscular
- Mantenimiento de la bipedestaci3n
- Facilitaci3n de transferencias

RECURSOS:

- Paralelas
- Andador

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

12. TERAPIA ESPEJO

DESCRIPCIÓN: Hace referencia a un tipo de t3cnica de re-estructuraci3n motora experiencial, al igual que la observaci3n de acciones y la imager3a motora. El objetivo de este conjunto de t3cnicas es modificar la precepci3n virtual del cuerpo representada en el cerebro con el objetivo de aprender nuevos movimientos, aumentar el rango de movimiento de una articulaci3n o disminuir el dolor.

El sustrato neurofisiol3gico de las mismas est3 basado en que las 3reas de activaci3n cerebral durante la visualizaci3n de una acci3n y la realizaci3n de la misma son muy similares. Es decir, cuando persona realizar un movimiento, se activan 3reas cerebrales relacionadas con la preparaci3n y realizaci3n movimientos, que permiten darnos feedback acerca de la correcta o incorrecta ejecuci3n de dicho movimiento.

OBJETIVOS:

- Mejora de las capacidades f3sicas y de la mec3nica de marcha
- Reeducaci3n de la marcha

- Aumento del umbral del dolor con la producción e analgesia
- Mejora de la movilidad y fuerza muscular
- Mejora de determinadas posturas o posición corporal

RECURSOS:

- Espejo
- Paralelas
- Pesas
- Theraband
- Pica y pelotas
- Mesa para ejercicios de miembros superiores

PERSONAL RESPONSABLE: Fisioterapeuta

PROGRAMAS DESARROLLADOS DESDE EL DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

DESCRIPCIÓN: las personas mayores en residencias presentan con frecuencia pluripatologías, dependencia funcional y riesgos de complicaciones como caídas, infecciones o úlceras por presión. Por ello se hace necesario un programa organizado desde enfermería, que permita detectar precozmente problemas de salud, mejorar la calidad asistencial y favorecer el bienestar del residente

OBJETIVOS:

- Prevenir complicaciones
- Promover la autonomía
- Garantizar la continuidad asistencial

PROGRAMAS:

- Control de constantes vitales
- Administración de medicación
- Control glucémico y tensión arterial
- Supervisión del estado general
- Control de analítica
- Valoración nutricional
- Control de peso
- Prevención de úlceras por presión
- Prevención de caídas
- Control de hidratación y nutrición
- Vigilancia de infecciones

MATERIALES:

- Material de control: tensiómetro, termómetros, glucómetros, pulsioxímetros y básculas
- Electrocardiógrafo
- Equipo de aspiración

- Desfibrilador externo automático
- Materiales de curas y vendajes
- Historia clínica (digital)
- Material de administración de medicación
- Guantes desechables y mascarillas

El programa contempla una coordinación continua con otros niveles asistenciales y profesionales sanitarios, con el objetivo de garantizar una atención integral y la continuidad de los cuidados. Se mantiene comunicación y seguimiento conjunto con:

- Atención primaria, para el control y seguimiento de patologías crónicas, ajuste de tratamientos y derivaciones necesarias.
- Atención especializada, facilitando la valoración por especialistas y seguimiento de procesos clínicos específicos.
- Servicio de nutrición, para la valoración del estado nutricional, adaptación de dietas y prevención de problemas como desnutrición o disfagia.

OTROS PROGRAMAS

1. ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

DESCRIPCIÓN: dos tardes a la semana se realizan actividades con una profesional de animación. Estas actividades se realizan en el salón y son variables, pueden ser juegos o manualidades.

OBJETIVOS:

- Promover un envejecimiento activo
- Prevenir el aislamiento
- Fomentar la socialización
- Crear un ambiente alegre y participativo

RECURSOS:

- Humanos: animador sociocultural
- Materiales: juegos y material fungible

PERSONAL RESPONSABLE: animador sociocultural

2. CINE DE BARRIO

DESCRIPCIÓN: los fines de semana se exhiben películas atractivas para ellos después de las meriendas en el salón. También se preparan palomitas.

OBJETIVOS:

- Ofertar una experiencia cultural agradable que rompa la rutina y proporcione un entretenimiento de calidad
- Generar en el residente una experiencia que reduzca la ansiedad y fomente el optimismo
- Ayudar al residente a conectar con sus recuerdos proyectando películas clásicas
- Fomentar un ambiente de socialización que evite el aislamiento

RECURSOS:

- Humanos: terapeuta ocupacional y gerocultores
- Materiales: TV, internet y palomitas

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

3. PROGRAMA DE JUEGOS DE MESA

DESCRIPCIÓN: en el salón tanto los residentes como los familiares tienen a su disposición, una gama de juegos de mesa para poder usarlos siempre que quieran. A veces sirven de excusa para echarse una partida de cartas entre 4 residentes, o un parchis un usuario o varios, con sus respectivas familias.

OBJETIVOS:

- Desarrollo y estimulación de capacidades cognitivas
- Favorecer la socialización entre usuarios
- Proporcionar un material lúdico que pueda enriquecer las visitas a nuestros residentes

RECURSOS:

- Humanos: terapeuta ocupacional, animadora sociocultural y gerocultores
- Materiales: dominó, cartas, parchís, oca, bingo, etc...

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

4. TALLER DE COCINA

DESCRIPCIÓN: actividad lúdica que se realiza una vez al mes desde el departamento de cocina. Nos ofrece la posibilidad de trabajar directamente la destreza manual y las habilidades cognitivas a través de una actividad muy significativa y gratificante para ellos. Además siendo de carácter dulce, luego el producto se sirve en las meriendas de la tarde.

OBJETIVOS:

- Fomentar la participación en las rutinas del centro
- Mejorar la destreza manipulativa
- Potenciar la atención y concentración
- Favorecer la interacción y las relaciones sociales

RECURSOS:

- Humanos: personal de cocina
- Materiales: cualquier condimento e instrumento que sirva para la receta pertinente.

PERSONAL RESPONSABLE: personal de cocina

5. PROGRAMA DE PUNTO DE LECTURA

DESCRIPCIÓN: En el salón disponemos de un mueble/biblioteca, ocupado con libros, revistas, prensa y pasatiempos. Los residentes pueden hacer libre uso de cualquier material colocado y se renueva periódicamente gracias a la colaboración con la biblioteca del pueblo.

OBJETIVOS:

- Facilitar un libre acceso a la literatura, pudiendo elegir ellos mismos sin depender de talleres con temáticas y horarios específicos.
- Fomentar la lectura entre nuestros residentes
- Estimulación de funciones ejecutivas: memoria, atención, concentración y comprensión.
- Evitar la sensación de soledad, ya que la lectura actúa como una compañía constante.

RECURSOS:

- Humanos: bibliotecaria y terapeuta ocupacional.
- Materiales: mueble/biblioteca, libros, revistas y pasatiempos.

PERSONAL RESPONSABLE: Terapeuta Ocupacional

6. PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO CRUZ ROJA

DESCRIPCIÓN: Actualmente contamos con dos voluntarios que vienen los viernes por la mañana para acompañar a algunos residentes. Este acompañamiento es variable ya que a veces consiste en una conversación y otras en un paseo, ya bien por el centro o por la calle. A la hora de elegir al residente que se pueda beneficiar del servicio, se tienen en cuenta varios factores, en primer lugar, las preferencias y objetivos del voluntario, con el fin de que esté a gusto y perdure en el tiempo su implicación. Y por otro lado, damos prioridad a los residentes que no gozan de un entorno socio/familiar que cubra estas necesidades.

OBJETIVOS:

- Fomentar la socialización del residente
- Paliar la soledad no deseada
- Crear vínculos afectivos saludables, creando relaciones de amistad y confianza

RECURSOS:

- Humanos: coordinadora de cruz roja, voluntarios de cruz roja y terapeuta ocupacional.

- Materiales: silla de ruedas u otras ayudas técnicas para su desplazamiento

PERSONAL RESPONSABLE: Coordinadora de Cruz Roja y Terapeuta Ocupacional

7. PROGRAMA DE MERIENDAS CON CLASE

DESCRIPCIÓN: durante los meses de primavera y otoño, una tarde a la semana, contamos con voluntarios para sacar a pasear y dar de merendar a nuestros residentes, al parque del lago.

OBJETIVOS:

- Ofrecer a nuestros residentes una estimulación cognitiva externa al centro que mejore su orientación espacio-temporal.

- Romper con la monotonía y reducir la sensación de institucionalización y aislamiento.

- Reforzar su autoestima e identidad, sintiéndose parte de la comunidad

- Desarrollo de habilidades sociales gracias a la interacción con el voluntariado.

- Mejora de su estado de salud gracias a su exposición al aire libre.

RECURSOS:

- Humanos: voluntarios y terapeuta ocupacional

- Materiales: zumos y dulces. Sillas de ruedas y andadores.

8. TALLERES CON ALUMNOS DEL GRADO DE ATENCIÓN SOCIO-SANITARIA

DESCRIPCIÓN: Durante unos 3 o 4 meses al año, los alumnos del grado de atención socio/sanitaria que se realiza en la localidad, vienen en compañía de sus profesores para realizar prácticas con nosotros. Algunos años es en horario de tarde, y otros de mañana. Ellos mismos programan las sesiones, encaminadas sobre todo a talleres de manualidades y juegos lúdicos. También se ha entrevistado a los residentes para realizar sus historias de vida y se ha

trabajado la reminiscencia con ellos de manera individualizada. Esta programación esta supervisada por el profesorado y la terapeuta ocupacional.

OBJETIVOS:

- Estimulación de las funciones cognitivas
- Fortalecimiento de las destrezas manipulativas
- Evitar el aislamiento y favorecer la socialización esta vez con personal ajeno al centro

RECURSOS:

- Humanos: alumnos y profesores del instituto y terapeuta ocupacional
- Materiales: materiales de papelería, para manualidades, o alimentarios, dependiendo de la actividad que los alumnos hayan considerado.

PERSONAL RESPONSABLE: terapeuta ocupacional

9. CELEBRACIÓN DE LA EUCARISTIA

DESCRIPCIÓN: de lunes a sábado, la misa de la localidad, se celebra en nuestra capilla, y con anterioridad el Rosario, generando una actividad enriquecedora para el centro por las visitas que conlleva.

OBJETIVOS:

- Mantener las costumbres y creencias de nuestros residentes.
- Participar y ser partícipes de la vida activa de nuestra localidad.
- Evitar el aislamiento del usuario a través de actividades significativas para él.

RECURSOS:

- Humanos: Párroco y voluntarios
- Materiales: Iglesia

PERSONAL RESPONSABLE: Párroco

11. ACTUACIONES

A lo largo de todo el año estamos en constante coordinación con todo tipo de asociaciones e instituciones del entorno, y muchas son las visitas que se dan en el centro durante todo el año, bien para realizar alguna actividad conjunta, charlas, talleres, o compartimos alguna actuación o proyecto. Entre ellos nombramos:

- Colegio Justicia de Aragón
- Instituto Damián Forment
- Asociación de tiempo libre Anguarina
- Agrupación Coral Alcorisana
- Escuela de Jota de Alcorisa
- Grupo de jota el Cachirulo
- Grupo de teatro el Candil
- Grupo de teatro la Guardia de Alcorisa
- Centro educativo en Alcorisa Criet
- ATADI Alcorisa
- Centro Público de Educación de Personas Adultas de Alcorisa
- Charanga juvenil de Lao
- Grupo Gospel Andorra
- Grupo de baile en línea D´Aragon Dance
- Banda de Música de Alcorisa
- Alejandro Luaces
- María José Moreno y Luís Orús Calvet

12. CELEBRACIÓN DE FESTIVIDADES IMPORTANTES

- 23 de Abril, San Jorge: en coordinación con los actos que se celebran en el pueblo con la semana del libro, siempre se realiza alguna actividad especial en el centro, sobre todo involucrando y homenajeando a nuestro club de lectura (residentes y voluntarios).
- 5 de Marzo, Cincomarzada: en Aragón es tradición comer longaniza para dicha festividad, se suele repartir en la merienda o incluir en el menú.
- 1 de Mayo, día del trabajador: en nuestra localidad hay tradición de comer judías y vaca guisada en una fiesta popular en la que invitan a todo el pueblo, desde el centro realizamos el mismo menú para no perder las costumbres.
- 12 de Octubre, Día del Pilar: encargamos claveles y a la hora del comedor realizamos una pequeña ofrenda de flores a la Virgen del Pilar, donde cada residente le entregará un clavel.

- 24 de Diciembre, Nochebuena: invitamos a las familias y nos reunimos con ellas a la hora de la merienda para invitarles a un aperitivo especial, brindar juntos y recibir las sorpresas de Papa Noel para nuestros residentes.
- 31 de Diciembre, Nochevieja: invitamos a las familias y junto a trabajadores y usuarios, despedimos el año simulando las 12 campanadas a la hora de la merienda.
- 5 de Enero, Reyes Magos: antes de empezar la cabalgata, nuestros Majestades de Oriente pasan por el centro para dedicarnos unas palabras y repartirnos los regalos que han preparado para nuestros residentes.

En el resto de las festividades anuales se realizan menús más elaborados para celebrar el día como si se hacía en sus propias casas.

13. CELEBRACIÓN DE FESTIVIDADES IMPORTANTES

Por último reseñar que el centro se coordina con diversas entidades para participar en actividades puntuales, como con “Matemáticas en la calle”, organizado por el colegio, o la semana del libro en coordinación con la biblioteca pública.