

ACTIVIDADES

GRUPOS DE AYUDA MUTUA

Los GAM (Grupos de Ayuda Mutua) se proponen con el fin de posibilitar la interacción entre familiares. Se organizan grupos diferentes según las necesidades y características de las familias con el fin de informar a las familias de las actividades, horarios, normas y rutinas del centro, garantizar una implicación mínima en la vida del usuario y el centro, fomentando la organización de actividades que permitan la convivencia y la participación de la familia en el centro.

Especialmente útil para los familiares y usuarios que presentan dificultades en el proceso de adaptación.

CONSEJO DE MAYORES

Facilitan un entorno y foro de diálogo entre los representantes de los usuarios, debatiendo las mejoras del centro, el programa de actividades y transmitir las peticiones, sugerencias y propuestas que les sean transmitidas por el resto de usuarios.

ATENCIÓN A FAMILIARES

Se ofrece información a todas las familias en el momento en el que se produce el ingreso, acerca del proceso de adaptación y el afrontamiento del ingreso, además de hacer seguimiento e intervención en la adaptación del residente.

TALLER DE PRENSA

Mediante este taller se intenta mejorar o mantener las respuestas del usuario relacionadas con el momento temporal, los datos personales y el entorno/instalaciones del centro y las proximidades fuera del mismo.

GRUPO DE CONVERSACIÓN

Propuesta de pequeños debates sobre diversos temas fomentando la participación de los usuarios asistentes. Ejercita la memoria estableciendo vínculos del usuario con el pasado (memoria biográfica y remota) y con el presente y el mundo (memoria inmediata). Se mejora la integración social, aumentando las interacciones con otros usuarios espontáneamente y facilita la adaptación al centro, mejorando las posibles dificultades de adaptación iniciales.

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA (ESCRITO)

Se pretende estimular las funciones cognitivas superiores (memoria, atención, razonamiento, visoconstructivas/visoperceptivas, lenguaje...) con la finalidad de preservar las que estén indemnes y mantener las que hayan sufrido un deterioro, realizando ejercicios escritos a nivel individual orientados a trabajar cada una de las funciones cognitivas superiores.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA (ORAL)

Se entrenan las funciones cognitivas superiores a través de diversos ejercicios orales, con la finalidad de favorecer la comprensión y expresión oral.

ESTIMULACIÓN BÁSICA Y AMBIENTAL

Realizar cambios en el ambiente con el fin de estimular sensorialmente a los usuarios que presentan grave deterioro en procesos cognitivos, dimensiones funcionales y comunicativas, mediante musicoterapia y estimulación visual.

ATENCIÓN A FAMILIARES

Se ofrece información a todas las familias en el momento en el que se produce el ingreso, acerca del proceso de adaptación y el afrontamiento del ingreso, además de hacer seguimiento e intervención en la adaptación del residente.

ACTIVIDADES GRUPALES DE FISIOTERAPIA:

Actividades grupales de fisioterapia donde se trabaja movilidad, fuerza, resistencia, coordinación, orientación, esquema corporal, desarrollo de actividades básicas de la vida diaria y las capacidades cognitivas además de la interrelación entre los usuarios puesto que se realizan con un grupo de usuarios. Se realiza a través de:

- Sesiones grupales de gerontogimnasia y movilidad

Ejercicios de forma activa de las extremidades, el cuello y el tronco, estos ejercicios se adaptan tanto a las capacidades como a las limitaciones físicas y cognitivas de los usuarios. Esto se realiza para promocionar y mantener la salud y las capacidades funcionales.

- Sesiones grupales de psicomotricidad, coordinación y orientación

Consiste en la realización de ejercicios de forma activa que promuevan las capacidades psicomotrices, la coordinación en todos los aspectos (óculo-manual, óculo-pédica, manual...) y la orientación tanto en persona como en espacio y tiempo. Los ejercicios se adaptan al estado cognitivo y funcional de los usuarios.

- Talleres de animación y dinamización corporal.

Actividades y juegos que estimulan de forma más lúdica y divertida las cualidades físicas, psicológicas, cognitivas y sociales de los usuarios, mediante juegos de representación de escenas o acciones, actividades con música, instrumentos...

- Talleres de motricidad fina y estimulación cognitiva

Ejercicios de motricidad fina (pinza índice-pulgar, pulgar oposición al resto de dedos, coser, desenroscar tuercas, poner pinzas...) y estimulación cognitiva (agrupar según distintos parámetros: color, forma, tamaño, describir series y secuencias...) con material lúdico (ej. juegos de madera, bloques, fichas, juegos de espuma...). En aquellos casos que el usuario no pueda realizar ejercicios de motricidad fina por distintas patologías, pero conserve la capacidad atencional y la comprensión de órdenes simples, la se realiza trabajo activo de las articulaciones.

- Talleres de relajación y masoterapia

Relajación con música y posteriormente se realiza masaje en las extremidades superiores o inferiores. Se realiza para promocionar y mantener la salud y las capacidades funcionales

ACTIVIDADES INDIVIDUALES DE FISIOTERAPIA:

Terapia individual fisioterapia donde se tratan afecciones músculo-esqueléticas, reumáticas, cardio-respiratorias, neurológicas, vasculares y síndromes de inmovilidad a través de:

- Programa de bipedestación y marcha

Esta actividad se basa en ejercitar la deambulación a los usuarios que preservan la capacidad o reeducar la marcha después de un periodo de inmovilidad.

También se enseña el uso de ayudas técnicas para los desplazamientos si fuera necesario así como la corrección de la actitud postural y de las alteraciones en la marcha.

- Movilizaciones

Es una actividad dirigida básicamente para usuarios que no preservan la capacidad de deambulación y permanecen largos periodos de tiempo sentados en la silla o encamados.

También se incluyen usuarios con fracturas recientes o afecciones neurológicas que permanecen encamados, con el objetivo de iniciar la movilidad y rehabilitación

- Rehabilitación en gimnasio

Consiste en el tratamiento individualizado de procesos agudos o crónicos o de los síntomas derivados de los mismos que padecen los usuarios, empleando los medios fisioterápicos adecuados a cada caso.

Electroterapia: Aplicación de infrarrojos, ultrasonidos y TENS, con una finalidad analgésica y antiinflamatoria.

Termoterapia: crioterapia, parafina con una finalidad analgésica y antiinflamatoria

Cinesiterapia: Realización de movilizaciones activo-asistidas, pasivas, resistidas y activas, con la finalidad de aumentar el balance articular y muscular.

Mecanoterapia: Realización de ejercicios con la rueda de hombro, pedal, bicicleta estática, mesa de mano, escalerilla de hombros, etc. con el fin de mejorar el balance muscular y/o articular o simplemente mantener el estado funcional.

Masoterapia: Aplicación de masaje circulatorio, DLM, masaje descontracturante, masaje relajante...

Reeducación del equilibrio y la marcha: paralelas, bipedestación en espaldera, escalera y rampa, propiocepción con plato de Boheler, tiene como finalidad el restablecimiento de la marcha autónoma tras un traumatismo o alguna patología que los altere (encamamiento prolongado, AVC, parkinson..) o en caso de no ser posible, proporcionarle los medios técnicos necesarios y su uso correcto para conseguir una marcha lo más autónoma posible. También se intenta corregir las alteraciones tanto en la actitud postural como en el equilibrio y el patrón de marcha con la finalidad de mantener una deambulación autónoma y reducir al máximo el riesgo de sufrir una caída.

Además a petición del usuario podrá disfrutar de sesiones extraordinarias de fisioterapia personalizada, con el objeto de acelerar el proceso de rehabilitación o para mejorar su bienestar. Consulte condiciones y disponibilidad en el centro.

MANUALIDADES: Conseguir objetos gracias a nuestras manos, realizando desde composiciones simples con plastilina, palillos o bolas de papel de seda, a barro, móviles, objetos de pasta de sal... incluso atreverse con cuadros y lienzos, decorados, tarjetas de felicitación, paneles, disfraces...destinados a la celebración de las fiestas.. Desarrollan la creatividad y se adecuan a las necesidades de autorrealización de los usuarios.

MOTRICIDAD FINA: Actividades que permiten hacer movimientos muy precisos con las manos utilizando la coordinación, para conservar o mejorar la autonomía del usuario.

TERTULIA Y CONVERSACIÓN: Consiste en elegir una temática para que el grupo de usuarios opine sobre ésta, teniendo como objetivo el trabajo sobre el lenguaje, así

como promover y mejorar las relaciones interpersonales entre ellos y la adaptación al centro.

PSICOMOTRICIDAD: Realización de ejercicios de expresión corporal, como mímica, gestualidad... Elaborar juegos que impliquen realizar movimientos motores como bolos, petanca... Se incluyen ejercicios de respiración, juegos, pruebas y gimkanas.

EXCURSIONES: Salidas con un autobús adaptado para personas con dificultad de movimiento. Los destinos son muy variados, desde culturales como museos hasta de entretenimiento como parques naturales o playa. También permite asistir a eventos interesantes que se produzcan en la población o en poblaciones cercanas y que se consideren de interés para los usuarios, como exposiciones, obras teatrales, desfiles, actuaciones,...Así como excursiones a la playa.

FIESTAS Y CELEBRACIONES: Eventos con actuaciones de colectivos y organizaciones musicales, teatrales, cómicas... durante las fechas navideñas, las fiestas patronales, fiestas en carnavales, Semana Santa, Cumpleaños, etc.

JUEGOS DE MESA: Consiste en llevar a cabo sesiones de juegos de parchís, dominó, cartas, bingo o juegos adaptados por los profesionales del centro a las posibilidades de los usuarios.

ANIMACIÓN A LA LECTURA: Realización de todo tipo de actividades que propicien la lectura y escritura por parte del usuario, tales como juegos, lectura de prensa, refranes, trabalenguas, curiosidades, moralejas, historias, cuentos, adivinanzas, chistes, y dinámicas de grupo.

CINE: Se proyectan películas sugeridas por los usuarios: Películas antiguas españolas, musicales, comedias. También se proyectarán documentales, vídeos que se hayan grabado en el centro y cuyos protagonistas sean los propios usuarios. También se proyectarán diapositivas de lugares del mundo, obras de arte, excursiones... actividades realizadas en el centro. Posteriormente se llevarán a cabo charlas y comentarios.

TALLER DE PINTURA: En este taller entre el usuario y los profesionales elijen una serie de imágenes, paisajes o mándalas que colorean según su gusto, potenciando la creatividad, toma de decisiones y les permite pasar momentos relajados.

MUSICOTERAPIA: Se trata del uso de la música para mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual o social de las personas que tienen problemas de salud. Es decir la utilización de la música y de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) con un grupo, en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos

relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas. Incluye el baile con música propia de las generaciones de los usuarios.

JARDINERÍA: Consiste en el cultivo de distintas plantas u hortalizas por parte de los usuarios, así como su posterior riego y cuidado, potenciando la responsabilidades de estos hacia el cuidado de los mismos y estimulando los distintos recuerdos de los usuarios hacia una de las tareas que en muchas ocasiones forma parte de la historia de su vida.

TEATRO: Consiste en ensayar, preparar y representar pequeñas obras de teatro, cortas y adaptadas. De esta forma el usuario se sentirá total protagonista de la puesta en escena, y responsable incluso de los escenarios y el vestuario.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: Actividades que propicien el uso de la memoria, tales como juegos, sesiones de refranes, concurso de adivinanzas, chistes, dinámicas de grupo, sesiones acerca de temas relacionados con su vida anterior y fichas que permitan la estimulación de la memoria.

COCINA: Se trata de realizar entre un grupo de usuarios recetas de cocina tradicional, cuya elaboración sea sencilla.

ACTIVACIÓN SENSORIAL: Consiste en realizar actividades donde participa el sistema perceptivo visual, auditivo y táctil, así como los componentes de atención y concentración. Se le pide al usuario respuestas específicas mediante actividades de reconocimiento.

LECTURA DE CUENTOS: Se lleva a cabo la lectura de un cuento o historia por parte del profesional en la que se pretende estimular la memoria de los usuarios realizando preguntas específicas sobre estas.

RELAJACIÓN: Se trata de inducir al usuario en un estado de relajación tanto a nivel físico como psíquico, mediante la realización de una serie de ejercicios en combinación con música medioambiental.

SERVICIOS RELIGIOSOS: Se trata de facilitar a los usuarios la opción de asistir al acto litúrgico sin la necesidad de salir del centro, para que aquellas personas creyentes puedan vivir su fe y sus creencias en una misa tradicional.

