



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració
Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció
de l'Autonomia Personal de les Illes Balears

CATÀLEG D'ACTIVITATS DELS SERVEIS DE PROMOCIÓ DE L'AUTONOMIA PERSONAL A MALLORCA



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració
Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció
de l'Autonomia Personal de les Illes Balears

CATÀLEG D'ACTIVITATS DELS SERVEIS DE PROMOCIÓ DE L'AUTONOMIA PERSONAL A MALLORCA

Abril de 2010



ÍNDEX		Pàgina
1. PRESENTACIÓ		4
2. ACTIVITATS DE DIFUSIÓ	2.1. Fires	7
	2.2. Jornades de portes obertes	9
	2.3. Exposició fotogràfica del centre	11
3. ACTIVITATS LÚDIQUES I CULTURALS	3.1. Sortides	13
	3.2. Festes culturals	15
	3.3. Cinema	17
	3.4. Cinema en el SPAP	19
	3.5. Jocs lúdics	21
4. ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA	4.1. Estimulació cognitiva (grup 1)	23
	4.2. Estimulació cognitiva (grup 2)	26
	4.3. Reminiscència	29
	4.4. Alfabetització	31
5. ACTIVITATS DE GERONTOGIMNÀSTICA	5.1. Gimnàstica suau	33
	5.2. Gimnàstica intensa	36
	5.3. Relaxació	39
	5.4. Ioga	41
	5.5. Passeigs	43
	5.6. Excursions a peu	45
	5.7. Ball de bot	47
	5.8. Salsa	49
	5.9. Activitats aquàtiques	51



6. ACTIVITATS DE LABORTERÀPIA	6.1. Brodats	53
	6.2. Tall i confecció	55
	6.3. Manualitats	57
	6.4. Taller de manualitats específiques	59
	6.5. Taller solidari	61
	6.6. Taller de macramé	63
	6.7. Taller de ceràmica	65
	6.8. Taller de copinyes	67
	6.9. Bijuteria	69
	6.10. Enquadernació japonesa	71
7. ACTIVITATS DE CUINA	7.1. Servei de menjador	73
	7.2. Dinars de convivència	75
	7.3. Tallers de cuina	77
	7.4. Cuina saludable	79
8. ACTIVITATS PROFESSIONALS ESPECÍFIQUES	8.1. Tallers de familiars cuidadors	81
	8.2. Servei d'ajudes tècniques	84
	8.3. Conferències	87
9. VARIS	9.1. Teatre	89
	9.2. Informàtica	92
	9.3. Coral	94
	9.4. Activitats de distracció	97
	9.5. Taller de padrins i néts	99
	9.6. Activitats puntuals	101



1. PRESENTACIÓ

Actualment, l'evolució de la nostra societat incrementa constantment, i de forma positiva, la longevitat de la gent gran. Per això, resulta convenient potenciar l'autonomia personal a partir de l'estimulació de les capacitats de les persones quan arriben a certa edat. Amb aquest sentit, es veu necessària la creació d'una nova línia d'atenció, és a dir, de programes de prevenció de la dependència.

Conscients d'aquesta nova realitat es creen els **serveis de promoció de l'autonomia personal**, els quals es defineixen com un recurs sociocomunitari que pretén oferir una atenció integral especialitzada a fi de promocionar l'autonomia personal i social i aconseguir un envelliment satisfactori dins l'entorn en què habita la persona i, d'aquesta forma, evitar internaments a centres residencials.

Són centres socioculturals comunitaris d'atenció a gent gran de caràcter preventiu de les situacions de dependència, destinat a la promoció i a l'organització d'activitats culturals que potenciïn l'autonomia personal i contribueixin a retardar les pèrdues provocades per l'envelliment. En definitiva, són centres destinats a la promoció i a l'organització d'activitats que fomentin els hàbits saludables, la convivència i l'ajuda mútua, amb l'objectiu d'aconseguir un envelliment saludable i que a l'augment de l'esperança de vida se li sumi la *qualitat de vida*.

La finalitat d'aquest servei és que la persona usuària pugui desenvolupar i mantenir la capacitat personal de controlar, afrontar i prendre les decisions de com viure, d'acord amb les normes i preferències pròpies, per facilitar l'execució de les activitats bàsiques de la vida diària.

Està definit i regulat per:

- La Llei 39/2006, de 14 de desembre, de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència.
 - o Article 15.1. Defineix el catàleg de serveis, el qual compren "els serveis de prevenció de les situacions de dependència i de promoció de l'autonomia personal", entre altres.
 - o Article 21. Tracta de la "prevenció de les situacions de dependència".
- El Decret 123/2001, de 19 d'octubre, de definició i regulació de les condicions mínimes d'obertura i funcionament dels centres i serveis per a persones majors, tant públics com privats, ubicats en el territori de les Illes Balears.

Els serveis de promoció de l'autonomia personal (SPAP) han d'estar orientats a assolir els següents **OBJECTIUS**:



- Promoure i facilitar activitats socioculturals que fomentin **un estil de vida actiu** perquè la gent gran mantengui uns nivells funcionals satisfactoris, prolongar les condicions òptimes perquè mantinguin una qualitat de vida més gran, facilitar-ne la independència en la realització de les activitats bàsiques de la vida diària (ABVD) i de les activitats instrumentals de la vida diària (AIVD), i prevenir les situacions de dependència.
- **Dissenyar tallers específics** orientats a frenar els problemes de mobilitat, potenciar l'autonomia dels afectats i fomentar-ne les capacitats.
- **Optimitzar les capacitats de la gent gran i facilitar activitats de promoció de l'autonomia personal**, mitjançant l'estimulació integral de les àrees cognitiva, sensorial i motora i de relació, a través de tallers d'estimulació cognitiva, de laborteràpia, de manteniment psicomotor, de musicoteràpia, de psicomotricitat, etc., que retardin el procés d'envelliment.
- **Proporcionar informació i assessorament per a la millora dels hàbits saludables:** alimentació, higiene corporal, higiene bucal, etc., propis de la vellesa.
- **Cobrir la necessitat bàsica de menjador** i l'atenció en la millora dels hàbits alimentaris saludables, facilitant -ne la pràctica i l'adequació al centre.
- **Facilitar espais d'ajuda mútua i solidaritat** a fi de potenciar l'autonomia i la independència del grup de gent gran del centre, propiciar la relació interpersonal entre les persones beneficiàries i oferir espais de relació i convivència. Facilitar als propis usuaris la participació en la programació i l'organització dels tallers i les activitats que s'organitzin en el centre.
- **Facilitar espais de solidaritat, promoció cultural i integració comunitària** entre les diferents associacions, entitats, serveis, de la xarxa comunitària en què sigui ubicat el centre.
- **Propiciar els aspectes relacionals i de convivència intergeneracional** amb altres col·lectius del barri. Participació en les festes de la barriada i altres dates d'interès.
- Oferir **conferències i xerrades en grup de promoció de la salut**, d'orientació i assessorament de recursos de serveis socials, d'assistència i formació en tecnologies de suport i adaptacions que contribueixen a facilitar les activitats bàsiques de la vida diària (ABVD).

Els SPAP s'adrecen als següents **perfils** de persones usuàries:



- Persones més grans de 60 anys i els seus cònjuges o les persones que habitin en anàloga relació d'afectivitat de forma estable, pública i notòria, i pensionistes més grans de 55 anys.
- Han de presentar un nivell d'autonomia acceptable i suficient per desenvolupar les activitats de la vida diària de manera autònoma, però comencen a tenir dificultats per fer una vida personal i social normalitzada.

Durant l'etapa d'envelliment és important prendre consciència de tenir cura dels sentits i de les funcions motrius i cognitives, per la qual cosa es proposen unes pautes de treball, mitjançant diferents tallers, que permetin estimular i optimitzar les capacitats i les habilitats de les àrees esmentades.

Els usuaris han d'estar disposats a participar dels tallers que promou el servei de promoció de l'autonomia personal. Aquests estan plantejats per ser tallers interactius i tracten d'aspectes d'educació sanitària, exercicis d'aprenentatge i espais d'expressió creativa que inclouen l'estimulació sensorial, la motora i la cognitiva.

A continuació, es presenta un **CATÀLEG D'ACTIVITATS** que es duen a terme als serveis de promoció de l'autonomia personal de Petra i Puigpunyent (SPAP Can Real i Son Bru) que poden servir d'exposició de bones pràctiques i d'orientació per a la creació, en el futur, de nous serveis de promoció de l'autonomia personal a altres municipis de l'illa de Mallorca.

El present CATÀLEG s'estructura en:

- **Activitats de difusió:** s'hi inclouen totes les activitats que es duen a terme en el centre perquè l'entorn comunitari i la xarxa social conegui el centre i les activitats que s'hi fan.
- **Activitats lúdiques i culturals:** s'hi inclouen totes les activitats orientades al foment de l'oci i la cultura.
- **Activitats d'estimulació cognitiva:** s'hi inclouen totes les activitats orientades a l'estimulació cognitiva i educativa de la gent gran.
- **Activitats de gerontogimnàstica:** s'hi inclouen totes les activitats destinades a l'activitat motriu, per potenciar les funcionalitats.
- **Activitats de laborteràpia:** s'inclouen totes les activitats destinades a la realització de treballs manuals, psicomotricitat fina i global...
- **Activitats de cuina:** s'hi inclouen totes les activitats relacionades amb la realització d'aliments i hàbits saludables.
- **Activitats professionals específiques:** s'hi inclouen totes les activitats encaminades a l'educació per a la salut.
- **Activitats diverses:** s'hi inclouen totes les activitats orientades a potenciar les relacions socials de la gent gran.



2. ACTIVITATS DE DIFUSIÓ DELS CENTRES

2.1. FIRES

Són un conjunt d'actuacions de caràcter puntual que es realitzen durant les fires que s'organitzen en el poble on està ubicat el SPAP, per tal de difondre i informar sobre els serveis, els tallers, les conferències i les sortides que es duen a terme des d'aquest servei.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Donar a conèixer el servei
- Captar usuaris
- Implicar-se en les activitats culturals del poble
- Mostrar el resultat de les activitats realitzades

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Millorar l'autoestima dels usuaris (ja que mostren les coses que han elaborat)
- Millorar les relacions interpersonals i amb el poble
- Integrar el SPAP en les activitats del poble

b) METODOLOGIA

El poble o la ciutat on està inscrit el SPAP té, al llarg de l'any, una fira o més d'una en què es mostren les entitats del lloc.

La/el Treballador/a Social es posa en contacte amb l'entitat organitzativa sobre la inscripció en l'esdeveniment les necessitats materials. S'inscriu l'activitat en el full d'activitats mensual del poble i, si és necessari, en els seus mitjans informatius.

En aquestes fires es reparteixen díptics informatius, fotocòpies d'horaris d'activitats, i també es mostren fotografies i/o activitats realitzades a cada un dels tallers.

Es parla amb la gent, es recomana el servei i s'explica per què s'imparteixen els tallers i quins beneficis podem obtenir a partir de la seva participació.



L'activitat serveix perquè la gent del poble ens conegui i per captar la seva atenció i curiositat per començar en algun dels diferents tallers.

Aprofitam també per vendre les manualitats realitzades en el taller solidari, que es destinen a una causa benèfica.

Demanam la participació activa dels usuaris en aquestes activitats, perquè siguin ells els qui expliquin què feim i quins beneficis es poden trobar, i alhora ens deixin el material per poder exposar.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria participar en totes les grans fires que organitza el poble.

La durada òptima de les sessions seria d'un dia o de mig dia, depenent de com s'hagi organitzat l'acte.

El nombre òptim d'usuaris seria dos per torn (i fer torns d'una hora).

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'usuaris voluntaris i de personal del SPAP, que es repartiria l'horari en diferents torns.

Les seves funcions serien de preparació i organització de l'activitat, de previsió i compra del material necessari, i de suport i dinamització de l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taules, cadires i envelat.
- Materials varis dels usuaris per mostrar les activitats realitzades, fotos, díptics, horaris, panells expositors, manualitats fetes per vendre...
- Fotocopiadora, ordinadors, bolígrafs, papers...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència, de les enquestes de satisfacció i dels nous usuaris que s'inscriguin a partir d'aquestes activitats.



2.2. JORNADES DE PORTES OBERTES

Són un conjunt d'actuacions de caràcter puntual que es duen a terme durant les festes patronals que s'organitzen en el poble on està ubicat el servei de promoció de l'autonomia personal (SPAP), per tal de difondre i informar sobre els serveis, els tallers, les conferències i les sortides que es duen a terme des d'aquest servei.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Donar a conèixer el servei
- Captar usuaris
- Implicar-se en les activitats culturals del poble
- Mostrar el resultat de les activitats realitzades

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Millorar l'autoestima dels usuaris (ja que mostren les coses que han elaborat)
- Millorar les relacions interpersonals i amb el poble
- Integrar el SPAP en les activitats del poble

b) METODOLOGIA

El poble o la ciutat on està inscrit el SPAP té, al llarg de l'any, una festa patronal en què es duen a terme diferents activitats.

El/la Treballador/a Social es posa en contacte amb l'entitat organitzativa sobre la inscripció en l'esdeveniment i les necessitats materials. S'inscriu l'activitat en el full d'activitats mensual del poble i, si és necessari, en els seus mitjans informatius.

La jornada de portes obertes solen ser tres dies en què s'anul·len les activitats de l'horabaixa i el centre resta obert a la gent del poble.

Per a aquests dies, es preparen díptics informatius, fotocòpies d'horaris d'activitats, i es mostren fotografies i/o activitats realitzades a cada un dels tallers. S'intenta fer coincidir amb una xerrada organitzada pel centre sobre educació per a la salut.

Es parla amb la gent, es recomana el servei i s'explica per què es realitzen els tallers i quins beneficis podem obtenir a partir de la seva participació. Així la gent del poble ens coneix i intentam captar-ne l'atenció i la curiositat per començar en algun dels diferents tallers.



Aprofitam també per vendre les manualitats dutes a terme en el taller solidari que es destinen a una causa benèfica.

Demanam la participació activa dels usuaris en aquestes activitats perquè siguin ells els qui expliquin què feim i quins beneficis es poden trobar, i alhora ens deixin el material per poder exposar.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria participar en totes les festes patronals que organitza el poble.

La durada òptima de les sessions seria de tres dies quatre hores a l'horabaixa.

El nombre òptim d'usuaris seria dos per torn (i fer torns d'una hora).

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'usuaris voluntaris i el personal del SPAP que es repartiria l'horari en diferents torns.

Les seves funcions serien de preparació i organització de l'activitat, de previsió i compra del material necessari, i de suport i dinamització de l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires.
- Materials varis dels usuaris per mostrar les activitats realitzades, fotos, díptics, horaris, panells expositors, manualitats realitzades per vendre...
- Fotocopiadora, ordinadors, bolígrafs, papers...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència, de les enquestes de satisfacció i dels nous usuaris que s'inscriguin a partir d'aquestes activitats.



2.3. EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA DEL CENTRE

Són un conjunt d'actuacions de caràcter puntual que es realitzen un cop a l'any per tal de mostrar, difondre i informar sobre els serveis, els tallers, les conferències i les sortides que es duen a terme des d'aquest servei per mitjà de les fotografies realitzades en els diferents tallers. Aquesta activitat es destina als usuaris i als seus familiars.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Donar a conèixer el servei
- Captar usuaris
- Mostrar el resultat de les activitats realitzades
- Crear un ambient de grup a través de la mostra de fotografies realitzades en els diferents tallers
- Integrar les famílies en els activitats realitzades en el centre

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Millorar l'autoestima dels usuaris (ja que mostren les coses que han realitzat)
- Millorar les relacions interpersonals
- Integrar el SPAP en les activitats del poble
- Millorar les relacions familiars

b) METODOLOGIA

Durant tot l'any, en el SPAP, s'han anat fent fotografies de les diferents activitats.

Un cop a l'any es fa un recull d'aquestes fotografies i s'organitza un acte obert a tot el familiars, en què es mostren les activitats realitzades i l'ambient del SPAP.

Acabat l'acte se serveix un refrigeri preparat pel taller de cuina.

S'aprofita per donar díptics informatius i fotocòpies d'horaris d'activitats.

Un cop realitzada l'exposició es fa un petit àlbum de les activitats per poder mostrar les fotografies en les fires o en les jornades de portes obertes; si algun usuari vol alguna fotografia concreta, se li pot oferir.



c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un cop a l'any.

La durada òptima de l'activitat seria de dues hores.

El nombre òptim d'usuaris estaria limitat a l'espai.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de personal del SPAP.

Les seves funcions serien de preparació i organització de l'activitat, de previsió i compra del material necessari, i de suport i dinamització de l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, DVD, televisor, ordinador portàtil...
- Menjar i beure, que s'haurà elaborat en el taller de cuina.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència, de les enquestes de satisfacció, dels nous usuaris que s'inscriguin a partir d'aquestes activitats i de les valoracions dels familiars.



3. ACTIVITATS LÚDIQUES I CULTURALS

3.1. SORTIDES

Les sortides, des de sempre, han estat un espai per millorar el vincle social amb les persones que ens envolten i millorar, així, la nostra qualitat de vida.

Les sortides socioculturals i/o educatives ens serveixen també per conèixer llocs nous o espais que ja no recordàvem.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar els vincles socials
- Mantenir i/o millorar la qualitat de vida
- Mantenir i/o millorar la capacitat d'oci
- Mantenir i/o millorar la relació amb l'entorn sociocultural de la regió
- Interrelacionar les dimensions afectives, cognitives i motores

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la comunicació i el llenguatge
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials
- Mantenir i/o millorar de la comunicació
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar de les capacitats d'aprenentatge

b) METODOLOGIA

Es planifica una sortida un cop al mes. Aquesta sortida és educativa, varia segons les preferències dels usuaris i està limitada a la mobilitat del centre.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria un cop al mes, alternant la temàtica de l'excursió.



La durada òptima variaria depenent de l'excursió, però és aconsellable incloure un dinar per motivar la participació.

El nombre òptim d'usuaris variarà si s'utilitza transport públic, cas en què no és limitaria, o si el desplaçament es fa en autocar, cas en què es limitaria al nombre de places del vehicle.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de dues persones, una auxiliar d'infermeria i/o una treballadora social.

Les funcions de la treballadora social serien l'elecció i la preparació de la sortida, la contractació del servei i el seu pagament. L'auxiliar s'encarregaria, igual que el/la Treballador/a Social, de cobrar el servei i del suport i la dinamització de la sortida.

RECURSOS MATERIALS

- Papers, bolígrafs, monedes i caixa forta.
- Telèfon, fax i connexió a Internet.
- Transport públic, roba còmoda...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



3.2. FESTES CULTURALS

Mallorca, igual que cada regió, és plena de festes i tradicions populars.

Cada poble, a través d'aquestes festes demostra els seus sentiments, els costums i les seves maneres de fer.

Des d'aquí volem mantenir aquestes mostres culturals.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar el vincle social
- Fomentar la cultura popular
- Mantenir i/o millorar la capacitat d'oci
- Mantenir i/o millorar la relació amb l'entorn sociocultural de la regió
- Interrelacionar les dimensions afectives, cognitives i sensomotors

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la comunicació, les relacions socials, el vocabulari...
- Mantenir i/o millorar l'autoestima, l'empatia...
- Mantenir i/o millorar la memòria, la reminiscència, l'atenció, la concentració...
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat, la motricitat fina, la motricitat global, les pràxies, la coordinació...

b) METODOLOGIA

Aprofitant festes i/o tradicions populars, feim actes per promocionar-les, com ara un ball de disfresses per Carnaval, ensaïmada i xocolata per Nadal, una torrada per Sant Antoni, una bunyolada per la festa de les Verges...

La metodologia varia segons l'activitat. Implicam al màxim en l'organització i la realització de l'activitat als usuaris i aconseguim, de la seva banda, les receptes i la realització de la recepta; nosaltres hi aportam la part material necessària.



No sempre es realitzarà l'activitat el dia assenyalat, perquè molts d'usuaris pertanyen a associacions i evitam duplicacions d'activitats.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria aprofitar els dies que popularment es poden fer efectives aquestes activitats.

La durada òptima de les sessions seria de 2 hores.

El nombre òptim d'usuaris serien els inscrits en el SPAP.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria qualsevol del centre. Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport, i de previsió i compra del material necessari. Tot sota supervisió i/o adaptació de situacions concretes per part de la Terapeuta Ocupacional o de la/el Treballador/a Social.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast.
- Cuina i material específic de cuina, plats, ganivets, forquetes, tassons, tallants, ribelles...
- Aliments necessaris com ara ous, sucre, saïm...
- Electrodomèstics com ara forn, nevera, microones...
- Ximbombes, disfresses, aparell de música...
- Roba còmoda i baveralls.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



3.3. CINEMA

El cinema es l'art, la tècnica i la indústria de representar a través d'imatges i sons una història. El resultat d'aquesta producció es una pel·lícula, que es classifiquen segons el públic a què s'adrecen o el gènere que representen.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Donar instruments de sensibilització intercultural
- Interrelacionar les dimensions afectiva, social i cognitiva
- Mantenir i/o millorar l'àrea afectiva, social i cognitiva
- Mantenir l'oci
- Interrelacionar els usuaris amb els recursos de l'entorn i amb la xarxa de transports públics del Govern

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Intervenir en el diàleg de les cultures.
- Promoure actituds d'apropament i intercanvi.
- Mantenir i/o millorar la comunicació, les relacions socials, el vocabulari, el llenguatge...
- Mantenir i/o millorar autoestima, empatia...
- Mantenir i/o millorar atenció, concentració, memòria...
- Mantenir activitats instrumentals de la vida diària (AIVD) i utilitzar transport públic, manipulació de doblers...

b) METODOLOGIA

Mensualment programarem les pel·lícules. Triarem les pel·lícules segons els gusts dels usuaris, i esperarem generar un diàleg estructurat i variat que vagi variant segons el que vulguem treballar en cada sessió. Sempre, limitat a les pel·lícules que hi ha a la cartellera.

Anirem al cinema més pròxim o al que podem arribar en transport públic.

Un cop acabada la pel·lícula, anirem a un bar proper a fer un cafè i a xerrar de la pel·lícula, les emocions, els sentiments, els records...

Cada usuari pagarà el que representi la sortida. Però el centre tindrà registrat amb antelació el nombre d'usuaris inscrits a l'activitat.



c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria un cop al mes. Millor el dia de l'espectador.

La durada òptima de les sessions seria de 3 hores, ja que implica el transport, la visualització de la pel·lícula i la seva verbalització.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de Treballador Social i/o Terapeuta Ocupacional.

Les seves funcions serien de cerca i elecció de la pel·lícula, preparació de la xerrada sobre la pel·lícula, dinamització del diàleg i comprovació i ajuda en les seves Activitats Instrumentals de la Vida Diària.

RECURSOS MATERIALS

- Transport públic, un cinema, un bar...
- Papers, diaris...
- Doblers, roba còmoda, targeta de transport públic...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



3.4. CINEMA EN EL SPAP

El cinema es l'art, la tècnica i la indústria de representar a través d'imatges i sons una historia. El resultat d'aquesta producció es una pel·lícula, que es classifica segons el públic a què s'adreça o el gènere que representa.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Donar instruments de sensibilització intercultural
- Interrelacionar les dimensions afectiva, social i cognitiva
- Mantenir i/o millorar l'àrea afectiva, social i cognitiva
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Intervenir en el diàleg entre les cultures.
- Promoure actituds d'apropament i intercanvi
- Mantenir i/o millorar la comunicació, les relacions socials, el vocabulari, el llenguatge..
- Mantenir i/o millorar l'autoestima, l'empatia...
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria...

b) METODOLOGIA

Passarem una pel·lícula per la televisió i un cop passada, en parlarem.

Els records que ens porta, les característiques socioculturals de l'ambientació de la pel·lícula, les situacions que viuen els personatges...

Triarem les pel·lícules segons els gusts dels usuaris i esperarem generar un diàleg estructurat i variat que anirà canviant segons el que vulguem treballar en cada sessió.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria un cop al mes.

La durada òptima de les sessions seria de 2 hores.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.



d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria el d'1 auxiliar d'infermeria.

Les seves funcions serien de cerca i preparació de la pel·lícula, preparació de la xerrada sobre la pel·lícula i dinamització del diàleg prèvia supervisió del Terapeuta Ocupacional.

RECURSOS MATERIALS

- Taula, cadires, televisor, DVD, cintes de vídeo...
- Suport en paper (imprès) per a les xerrades.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



3.5. JOCS LÚDICS

El joc contribueix a desenvolupar l'esperit constructiu, la imaginació i el més important, fomenta la socialització.

El joc és una activitat lliure, que està regida per unes normes implícites i que genera un aprenentatge involuntari i una activitat cognitiva implícita.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Conèixer i aplicar la metodologia del joc
- Fomentar la funció socialitzadora
- Interrelacionar les dimensions afectives, socials, cognitives i sensomotores en el joc
- Mantenir i/o millorar l'àrea afectiva, social, cognitiva i sensomotora
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Promoure actituds d'apropament i intercanvi
- Mantenir i/o millorar la comunicació, les relacions socials, el vocabulari...
- Mantenir i/o millorar l'autoestima, l'empatia...
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria...
- Mantenir i/o millorar la motricitat fina, la motricitat global, les pràxies, la coordinació...

b) METODOLOGIA

Dins l'horari del centre, normalment durant l'horabaixa, hi ha un grup de persones que s'apleguen i juguen a cartes. Si es presta, les auxiliars juguen un poc per dinamitzar el joc.

El centre té espais lliures i jocs varis que es poden utilitzar lliurement.

Es poden fer esporàdicament campionats dels diferents jocs o bé tallers de diferents jocs lúdics: Pictionary, Scatergory, Tabú...



c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència és diària i no hi ha durada òptima, tot i que aconsellam que duguin a terme les activitats programades en el centre abans de jugar tota la tarda.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15 usuaris.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria el d'auxiliars d'infermeria, tot i que no és necessari.

Les seves funcions serien de dinamització de l'activitat i mediador en cas de disputes.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires còmodes, sala espaiosa sense distraccions.
- Jocs de cartes, parxís, dames, escacs, jocs lúdics varis.

f) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



4. ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

4.1. ESTIMULACIÓ COGNITIVA (GRUP 1)

Amb el pas dels anys, les persones van acumulant experiències i coneixements, si bé el procés d'envelliment del cervell comporta pèrdues neuronals que es tradueixen en un alentiment general de les funcions cognitives.

Es perd capacitat i velocitat del processament de la informació. La capacitat de resposta i els pensaments són més lents.

Amb el desenvolupament de les sessions es pretenen estimular les funcions cognitives a fi de reforçar-les i que la persona conegui el funcionament bàsic de la memòria per poder plantejar estratègies per resoldre les errades de la memòria de la vida diària i compensar les pèrdues irreversibles.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Evidenciar els canvis cognitius més sensibles de l'envelliment.
- Entrenar habilitats d'estimulació o compensació per a les pèrdues cognitives.
- Transmetre suggeriments que afavoreixin l'execució de les activitats de la vida diària.
- Proposar exercicis per a l'estimulació de les funcions cognitives en el domicili.
- Mantenir les capacitats conservades

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives bàsiques (les diferents memòries, atenció, concentració...)
- Mantenir i/o millorar les capacitats de lectoescriptura
- Mantenir i/o millorar la motricitat fina



- Mantenir i/o millorar les capacitats motòriques i les mentals,. càlcul, comprensió verbal...
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials.
- Mantenir i/o millorar l'orientació personal i/o temporal
- Mantenir i/o millorar les capacitats psicològiques bàsiques (estat anímic, autoestima, pertinença a un grup...)
- Socialitzar-se

b) PERFIL DELS DESTINATARIS

Persones més grans de 60 anys que hagin tingut una puntuació inferior a 20 segons el Test de valoració *Mini Mental State Examination* de Folstein (MMSE) o que a causa de les seves limitacions físiques i/o psicològiques i/o sensorials no poden participar en els altres grups.

c) METODOLOGIA

Partirem d'aquestes recomanacions inicials que anirem recordant en cada sessió.

Si no poden o no saben escriure, que s'expressin oralment.

No cal que el que escriguin estigui perfecte; és per a ells.

Si els costa perquè no ho entenen, se'ls explica les vegades necessàries i se l'ajuda o se li adapta perquè sigui més fàcil.

S'adapta cada activitat a les capacitats personals en cas de necessitats específiques. Sempre s'intenta fer la mateixa tasca adaptada a cada nivell personal.

Tot el que puguin fer tot sols ho han de fer ells.

Cada sessió té una durada d'una hora.

Durant 45 minuts es treballa a través de fotocòpies una funció cognitiva. Aquesta funció va variant periòdicament.

A través d'elles treballen els diferents objectius generals i específics, ja que mentre es treballa es donen eines per facilitar la correcta realització de les activitats.

15 minuts es dediquen a la cerca del material necessari i, al acabar, tot a de tornar al seu lloc.

Es comencen sempre les sessions escrivint en el full el nom i la data.

Les activitats solen ser senzilles perquè els nivells cognitius solen estar deteriorats.

d) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria de 2 dies setmanals.



La durada òptima de les sessions seria d'1 hora.
El nombre òptim d'usuaris seria de 7 usuaris.

e) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per dur a terme l'activitat seria de un Terapeuta Ocupacional i/o auxiliars d'infermeria.

Les funcions de la Terapeuta Ocupacional serien de disseny, preparació i realització del taller i la funció de l'auxiliar seria de suport a l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taules, cadires (10), fotocòpies, papers, llapis, bolígrafs, esborradors, Tipp-Ex, ceres, Plastidecor, llapis de colors, retoladors, tisores, pega...
- Espai ampli sense estímuls externs, amb el material a l'abast.
- Ordinador, fotocòpia, connexió a Internet...

f) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència, el Test MMSE (Mini mental) que es passarà inicialment quan comenci l'activitat i anualment, en cas de seguir l'assistència al grup.

També es valorarà a través de les enquestes de satisfacció.



4.2 ESTIMULACIÓ COGNITIVA (GRUP 2)

Amb el pas dels anys, les persones van acumulant experiències i coneixements, si bé el procés d'envelliment del cervell comporta pèrdues neuronals que es tradueixen en un alentiment general de les funcions cognitives.

Es perd capacitat i velocitat de processament de la informació. La capacitat de resposta i els pensament són més lents.

Amb el desenvolupament de les sessions es pretenen estimular les funcions cognitives a fi de reforçar-les i que la persona conegui el funcionament bàsic de la memòria per poder plantejar estratègies per resoldre les errades de la memòria de la vida diària i compensar les pèrdues irreversibles.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Evidenciar els canvis cognitius més sensibles de l'envelliment
- Entrenar habilitats d'estimulació o compensació per a les pèrdues cognitives
- Transmetre suggeriments que afavoreixin l'execució de les activitats de la vida diària
- Proposar exercicis per a l'estimulació de les funcions cognitives al domicili
- Mantenir les capacitats conservades

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives bàsiques (les diferents memòries, atenció, concentració...)
- Mantenir i/o millorar les capacitats de lectoescriptura
- Mantenir i/o millorar la motricitat fina
- Mantenir i/o millorar les capacitats motòriques i cognitives, càlcul, comprensió verbal
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials



- Mantenir i/o millorar l'orientació personal i/o temporal
- Mantenir i/o millorar les capacitats psicològiques bàsiques (estat anímic, l'autoestima, pertinença a un grup...)
- Socialitzar-se

b) METODOLOGIA

Partirem d'aquestes recomanacions inicials, que els anirem recordant en cada sessió.

Si no volen escriure (si hi ha limitacions motrius a causa d'Accidents Vasculars Cerebrals), que escriguin un poc i quan es cansin que ho diguin oralment. No cal que estigui escrit perfecte, aquí no miram les faltes o la cal·ligrafia; tot el que es fa és per a ells i no ho mira ningú més.

Si els costa perquè no ho entenen, se'ls explica les vegades necessàries i se'ls ajuda o s'adapta perquè sigui més fàcil.

En cas de necessitat s'ajuda a qui més ho necessita.

Es fa una adaptació en cas de necessitats específiques funcionals, però tot el que puguin fer tot sols, ho han de fer ells.

Cada sessió té una durada d'una hora.

Durant 45 minuts es treballa a través de fotocòpies diferents funcions cognitives en la mateixa sessió. Aquestes funcions van variant setmanalment.

A través d'aquestes fotocòpies es treballen els diferents objectius generals i específics, ja que mentre es treballa es donen eines per facilitar la correcta realització de les activitats.

Cada activitat la comencen escrivint el nom i la data.

Els 15 minuts es dediquen a la cerca del material necessari i al acabar de tornar tot al seu lloc.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'una hora setmanal.

La durada òptima de les sessions seria d'1 hora. Es poden fer diferents grups amb diferents horaris per poder arribar al màxim d'usuaris.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'un Terapeuta Ocupacional i/o auxiliars d'infermeria.

Les funcions de la Terapeuta Ocupacional serien de disseny, preparació i realització del taller, i la funció de l'auxiliar seria de suport a l'activitat.



RECURSOS MATERIALS

- Taules, cadires (10), fotocòpies, papers, llapis, bolígrafs, esborradors, Tipp-Ex, ceres, Plastidecor, llapis de colors, retoladors, tissors, pega.
- Espai ampli, sense estímuls externs, amb el material a l'abast.
- Ordinador, fotocòpia, connexió a Internet...

f) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència, el Test Mini mental (MMSE) que es passarà inicialment quan es comenci l'activitat i anualment, en cas de seguir l'assistència al grup.

També es valorarà a través de les enquestes de satisfacció.



4.3. REMINISCÈNCIA

És un taller adreçat a treballar aspectes de la vida diària, de la cultura i de l'oci a través dels records i els coneixements personals, estimulant la comunicació i la interrelació amb els altres.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar la socialització
- Mantenir /o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i psicomotrius
- Mantenir i/o millorar les activitats de la vida diària
- Mantenir i/o millorar la reminiscència
- Mantenir i/o millorar l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la comunicació, les habilitats socials i les relacions interpersonals
- Mantenir i/o millorar la memòria, la concentració i l'atenció
- Mantenir i/o millorar les capacitats motòriques i mentals.
- Mantenir i/o millorar els records col·lectius i personals
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat i les capacitats motrius
- Mantenir i/o millorar l'autoestima

b) METODOLOGIA

Es realitzarà en grup i s'annotarà tot el que es treballa en les sessions, a fi de poder fer un llibre.

El taller de reminiscència consisteix a recordar:

- Esdeveniments de la nostra vida passada: dates importants, països visitats...
- Coneixements generals apresos al llarg de la vida.
- Coses que ens han passat i han passat en el nostre entorn.

El taller l'estructurarem segons les estacions de l'any.

Amb el canvi d'estació de l'any, la primera sessió la dedicarem a recordar les dates importants que hi hagi en aquells mesos, d'una manera general.

A partir d'aquesta sessió, estructurarem el taller en 6 sessions, que s'aniran repetint periòdicament:

- Gloses antigues



- Tradicions (Sant Antoni, Sant Marc...)
- Llocs coneguts (viatges, pobles, possessions, muntanyes...)
- Cançons (cantants coneguts, de matances, de missa, d'infants...)
- Vida diària (menjars, vestuari, higiene, pentinats, textures, olors...)
- Records concrets (jocs de nins, escoles, padrins, oficis, festeig...)

Cada sessió s'iniciarà comentant el que s'ha xerrat en la sessió anterior (referida al mateix tema).

Aprofitant que hi ha el taller d'informàtica, es podria demanar a algun usuari que passi les sessions i el format del llibre en suport informàtic (a l'ordinador).

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 10 usuaris.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'un Terapeuta Ocupacional i/o d'un auxiliar d'infermeria.

Les funcions del Terapeuta Ocupacional serien preparar i executar la sessió, cercar material i, juntament amb l'auxiliar de suport a l'activitat, passar la sessió a suport informàtic (a l'ordinador) i preparar el llibre de reminiscència.

RECURSOS MATERIALS

- Taula, cadires i un espai ampli amb el material a l'abast.
- Papers, bolígrafs, fotocòpies, llibres i revistes (per evocar records).
- Ordinador.

g) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció. També amb la publicació del text.



4.4. ALFABETITZACIÓ

L'escriptura és una via d'accés a la cultura. Permet una comunicació entre els uns i els altres i la interactuació amb el medi. L'alfabetització permet que es torni a utilitzar l'habilitat de llegir i escriure correctament, ja que amb el temps i la inactivitat s'ha anat perdent.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Estimular la capacitat d'aprenentatge, i potenciar l'adquisició de nous coneixements i habilitats.
- Mantenir les capacitats cognitives, psicomotores i de llenguatge.
- Consolidar i reforçar els coneixements i les tècniques instrumentals adquirits.
- Desenvolupar la capacitat de la comunicació i la crítica que faciliti la presa de decisions i l'autonomia personal dins el context de la nostra comunitat.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Treballar la lectura i l'escriptura a un nivell elemental
- Treballar a partir de les activitats quotidianes bàsiques
- Consolidar i millorar l'expressió oral
- Consolidar i millorar l'expressió escrita
- Estimular l'interès per la lectura
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, motrius i psicològiques

b) METODOLOGIA

Aquest taller consisteix a fer diferents exercicis que s'alternen en les sessions:

- Copiats
- Dictats
- Lectures
- Comprensió de textos
- Exercicis de completar amb articles, lletres, consonants, síl·labes...
- Exercici de completar frases
- Exercici sobre normes ortogràfiques

S'anirà alternant la llengua castellana amb la catalana.



c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia setmanal.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 10.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per dur a terme l'activitat seria un Terapeuta Ocupacional o Treballador Social i/o un auxiliar d'infermeria.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat i de suport.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast.
- fotocòpies, papers, llapis, bolígraf, esborrador i llibres de lectura.
- Ordinador i connexió a Internet.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



5. ACTIVITATS DE GERONTOGIMNÀSTICA

5.1. GIMNÀSTICA SUAU

La salut física i mental de la tercera edat és bàsica i s'aconsegueix gràcies als exercicis.

Amb l'edat disminueixen la força muscular, la resistència i la flexibilitat. La pràctica regular de l'activitat física redueix la morbiditat i al mateix temps millora la salut.

Mitjançant l'activitat física suau es pretén augmentar l'agilitat, la coordinació i l'estabilitat, i també aconseguir un potencial muscular suficient per al desenvolupament d'una activitat normal. Tot, per garantir un nivell d'autonomia òptim per a l'execució de les activitats de la vida diària i la prevenció de caigudes.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Entrenar les capacitats motrius: millorar el control del moviment i les qualitats musculars que han de permetre l'execució de tasques generals o específiques
- Mantenir i/o millorar les capacitats psicomotrius
- Mantenir i/o millorar les capacitats respiratòries
- Mantenir la mobilitat de l'aparell locomotor per evitar la pèrdua de la massa òssia, i incrementar la força i la sincronització del sistema muscular
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials.
- Mantenir i/o millorar hàbits saludables.
- Disminuir o prevenir els factors de risc de caigudes a partir dels exercicis d'equilibri i marxa.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global, la coordinació i la força i elasticitat muscular



- Mantenir i/o millorar l'esquema corporal
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials
- Mantenir i/o millorar la rehidratació corporal
- Prendre consciència del seu propi cos, del seu potencial i de les seves limitacions
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la percepció, la memòria...
- Mantenir i/o millorar les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

En aquesta gimnàstica els exercicis es fan majoritàriament asseguts i de forma suau, amb les següents directrius: “a poc a poc”, “descansau quan estigueu cansats”, i “tot el que no pugueu fer, no ho heu de fer”.

Per realitzar la sessió cal col·locar-se tots en cercle amb una música ambiental.

Cada sessió s'inicia amb una taula de moviments, que consisteix en la repetició de moviments articulars de totes les parts del cos (Extremitats Superiors les mans, Extremitats Inferiors, els peus, la cintura, el costat i el coll), alternats amb un treball respiratori (diferents tipus de respiracions i diferents ritmes respiratoris). Aquesta part tindrà una durada de 45 minuts.

Aquesta taula s'adapta a casos concrets, en què se'ls explica com han de fer els exercicis, i a casos de necessitat en què es realitzen mobilitzacions passives.

El taller acaba amb 15 minuts d'activitats psicomotrius, en què es treballen específicament parts del cos, materials o moviments concrets, com ara:

- Amb pilotes i pals es treballen moviments bàsics articulars amb resistències, treballant les diferents motricitats, la sensibilitat, diferents praxis...
- Amb jocs de pilotes treballam moviments articulars amplis, habilitats socials, capacitats psicològiques bàsiques (atenció, memòria...).
- Amb jocs de coordinació es treballen la motricitat fina, coordinació, l'esquema corporal, la sensibilitat, les capacitats cognitives bàsiques, el treball en equip...

També es realitzen jocs que impliquen la marxa, l'equilibri, la resistència, els ritmes, les habilitats socials...

S'acaba sempre la sessió amb un tassó d'aigua per a cada un dels assistents.



c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria de 2 dies/setmanals.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 20 usuaris. Si hi hagués molta demanda es doblarien els grups.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria un Terapeuta Ocupacional i/o un auxiliar d'infermeria.

Les funcions del Terapeuta Ocupacional serien de preparació general de l'activitat i indicació de pautes concretes que s'han de realitzar en usuaris concrets i, juntament amb l'auxiliar, d'execució de l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taula i cadires (21), espai ampli amb el material a l'abast.
- Pals, pilotes (aproximadament 20 de diferents mides, diferents textures, diferents pesos), llençols, diaris, culleres, papers, globus...
- Aparell de música i CD de música.
- Tassons (uns 20), una gerra i aigua natural i/o fresca.
- Roba i calçat còmodes.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



5.2. GIMNÀSTICA INTENSA

La salut física i mental de la tercera edat és bàsica, i s'aconsegueix gràcies als exercicis. Aquesta gimnàstica s'adreça a aquelles persones gran que encara mantenen unes capacitats físiques que els permeten mantenir i treballar la força muscular, la resistència i la flexibilitat. Al igual que el treball cardiorespiratori. La pràctica regular de l'activitat física redueix la morbiditat i al mateix temps millora la salut.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Entrenar les capacitats motrius: millorar el control del moviment i les qualitats musculars que han de permetre l'execució de tasques generals o específiques
- Mantenir i/o millorar les capacitats psicomotrius
- Mantenir i/o millorar les capacitats cardiorespiratòries
- Mantenir la mobilitat de l'aparell locomotor per evitar la pèrdua de la massa òssia i incrementar la força i l'elasticitat muscular
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir i/o millorar hàbits saludables
- Disminuir o prevenir els factors de risc de caigudes a partir dels exercicis d'equilibri i marxa

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global, la coordinació i la força, l'elasticitat i la resistència muscular
- Mantenir i/o millorar l'esquema corporal
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials
- Mantenir i/o millora de la rehidratació corporal.
- Prendre consciència del propi cos, del potencial i de les limitacions.
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la percepció, la memòria...



- Mantenir i/o millorar les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

La sessió sempre s'acompanya de música.

És important la variació.

Cada sessió s'inicia amb una taula de moviments, que consisteix en la repetició de moviments articulars de totes les parts del cos (Extremitats Superiors, les mans, Extremitats Inferiors, els peus, la cintura, el costat i el coll) alternats amb un treball respiratori (diferents tipus de respiracions i diferents ritmes respiratoris). Aquesta part tindrà una durada de 30 minuts.

Aquests moviments es fan drets i mantenint un ritme ràpid. Es treballen molt les coordinacions de les Extremitats Superiors i Inferiors.

La sessió continua amb 15 minuts d'activitats motrius amb diferents elements com ara pals, pilotes, cintes elàstiques, graons (*steps*)... en què es treballen diferents moviments articulars i força i resistència muscular. Aquests elements van variant regularment.

S'acaba la sessió amb 15 minuts a l'estoreta, sobre la qual es fan estiraments musculars, abdominals... Aquelles persones que no volen o no poden fer exercicis sobre l'estoreta, poden fer aquests 15 minuts de bicicleta o marxar.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria de 2 dies setmanals.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 20.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat. Una Terapeuta Ocupacional hauria fet la preparació general de l'activitat, amb indicació de pautes concretes que s'han de realitzar en usuaris concrets.

RECURSOS MATERIALS

- Taula i cadires, espai ampli amb el material a l'abast.
- Aparell de música i CD de música.



- Pals (20), pilotes (aproximadament 20 de diferents mides, textures i pesos), cintes de diferents resistències, superfícies per fer graons (*step*)...
- Bicicletes estàtiques o pedalers, estorettes...
- Roba i calçat còmodes.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



5.3. RELAXACIÓ

Volem aconseguir que la persona aprengui a controlar els seus estats d'excitació o d'estrès físic, ja que sabem que tant a escala mental com a escala física, la relaxació té molts beneficis: millora l'estat d'ànim, disminueix els problemes relacionats amb la son, disminueix els nivells d'ansietat, ajuda a pensar amb més claredat, regula la respiració, reforça el sistema immunològic...

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Proporcionar un millor coneixement del propi cos
- Treballar capacitats psicoafectives
- Ajudar a mantenir la salut estimulant el sistema respiratori, muscular i nerviós
- Passar una estona tranquil·la i agradable

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Prevenir malalties nervioses, com ara esgotament, estrès, mal de cap...
- Millorar el sistema circulatori i pulmonar millorant la respiració
- Enfortir els músculs millorant-ne el metabolisme
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Ajudar a aconseguir una plena relaxació, per calmar la ment
- Permetre que el pensament sigui més clar i eficaç per poder fer front a les dificultats que es presentin
- Reforçar l'autoestima
- Alliberar tensions

b) METODOLOGIA

Els hem de dir que el més important és que es deixin anar, que facin el que puguin, i que amb el temps faran correctament totes les tècniques. I que a poc a poc intentin utilitzar aquestes tècniques en la seva vida personal.

Les sessions es faran en un ambient relaxat, sense estímuls exteriors, amb una temperatura i una lluminositat adequada, i s'acompanyarà, si és necessari, d'una música relaxant.

Els assistents s'estiren en estoretes al terra o, si no els va bé, s'asseuen a cadires còmodes. El professional que porta el taller els guiarà en tot el que han de fer.



Cada sessió s'inicia amb 5 minuts de treball respiratori en què es practiquen diferents respiracions i diferents ritmes respiratoris.

Continuen amb la relaxació de Jacobson, que consisteix a anar fent conscients les diferents parts del cos a través de la tensió muscular i el relaxament. Aquesta part de la sessió tindrà una durada de 25 minuts.

Després fan una visualització que serà diferent cada dia, en la qual treballen diferents sensacions a través d'un text escrit, d'una olor, d'un record... Aquesta tindrà una durada de 20 minuts.

S'acaba sempre la sessió amb 10 minuts de meditació, en què es demana que es relaxin i que pensin un poc què han estat fent durant la sessió i que a poc a poc tornin a la realitat. S'aconsella que durant aquest temps es tapin amb una manta per mantenir una bona temperatura corporal.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia setmanal.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 10.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria.

Les seves funcions serien de preparació, execució i registre de l'activitat. Una Terapeuta Ocupacional hauria fet la preparació general de l'activitat, indicant pautes concretes que s'han d'observar en usuaris concrets.

RECURSOS MATERIALS

- Estoreta, manta i coixí.
- Música de fons. Aparell de música, CD de música relaxant.
- Roba i calçat còmodes.
- Sala àmplia, calenta i sense renous, amb una taula i cadires i el material a l'abast.



5.4. IOGA

Des de fa mil·lenis, persones de totes les edats i condicions practiquen ioga a la Índia, com a mètode per mantenir la salut i com a filosofia de vida. Amb la pràctica del ioga estimules el correcte funcionament de tots els òrgans i aparells del teu cos i la relació amb les persones del teu entorn.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Proporcionar un millor coneixement del propi cos.
- Treballar capacitats psicoafectives.
- Ajudar a mantenir la salut estimulants el sistema respiratori, muscular i nerviós.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Prevenir malalties nervioses, com ara esgotament, estrés, mal de cap...
- Millorar el sistema circulatori i pulmonar millorant la respiració.
- Enfortir els músculs millorant el metabolisme.
- Manteniment i/o millora de la sensibilitat.
- Reforçar l'autoestima.
- Alliberar tensions.

b) METODOLOGIA

Aquest taller hauria de ser executat per un monitor especialitzat.

Els hem de dir que el més important és que es deixin anar, que facin el que puguin i que amb el temps acabaran realitzant correctament tots els moviments.

Es realitzarà en un ambient relaxat sense estímuls exteriors, amb una temperatura i una lluminositat adequada. S'acompanyarà, si és necessari, d'una música relaxant.

Els assistents s'estiren en estoretes al terra o si no els va be ho realitzen asseguts en cadires còmodes descalços. El professional que porta el taller els anirà guiant en tot el que han de fer.

Cada sessió s'inicia amb uns minuts de treball respiratori en què es practiquen diferents respiracions i diferents ritmes respiratoris.

Es continua amb la realització de les diferents postures, i es fan conscients les diferents parts del cos. Aquesta part de la sessió tindrà una durada de 35 minuts.



S'acaba sempre la sessió amb 10 minuts de meditació, en què es demana que es relaxin i pensin un poc què han estat fent durant la sessió, i que a poc a poc tornin a la realitat. S'aconsella que durant aquest temps es tapin amb una manta per mantenir una bona temperatura corporal.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria de 2 dies a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15 usuaris asseguts o 10 amb estoretes.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'un monitor especialitzat i titulat en ioga.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Estoreta, manta i coixí.
- Música de fons. Aparell de música, CD de música relaxant.
- Roba i calçat còmodes.
- Sala àmplia, calenta i sense renous, amb una taula i cadires i el material a l'abast.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



5.5. PASSEIGS

Un dels fets en què tots els metges estan d'acord és en el benefici de la pràctica de l'exercici en la gent gran, ja que vol prevenir l'envelliment precoç, retarda l'envelliment fisiològic i evita l'aparició de certes malalties. L'ideal és l'exercici a l'aire lliure, ja que a més dels beneficis de l'exercici ens aporta una sensació agradable, igual que una interacció més gran amb l'entorn i amb les persones que ens envolten. D'aquí la creació d'aquest servei.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar la capacitat de marxa
- Mantenir i/o millorar la capacitat de respiració
- Mantenir i/o millorar la capacitat de socialització
- Manteniment i/o millorar la capacitat d'oci
- Conèixer i/o explorar espais del poble

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar l'equilibri
- Mantenir i/o millorar la força i la resistència muscular per evitar riscos de caigudes
- Mantenir i/o millorar els ritmes i les capacitats respiratòries
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials
- Mantenir i/o millorar les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

A l'hora acordada arriben al centre i a partir d'aquí es van fent rutes alternatives pel poble, que s'adapten al grup; s'hi varia el ritme, el terreny, el temps...

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria de 2 dies a la setmana.



La durada òptima de les sessions seria d'una hora i mitja.
El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliars d'infermeria.

Les seves funcions serien de preparació i dinamització de l'activitat, i de control que s'adquireixin ritmes i hàbits saludables.

RECURSOS MATERIALS

- Roba i calçat còmodes.
- Mapa de camins de la zona.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



5.6. EXCURSIONS A PEU

Una excursió és una sortida d'una certa distància i durada que exigeix unes mínimes condicions físiques i uns coneixements mínims d'orientació.

És una excusa per gaudir de l'exercici a l'aire lliure en un entorn agradable.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar la capacitat de marxa i l'equilibri en terreny amb desnivells
- Mantenir i/o millorar la capacitat de socialització
- Mantenir i/o millorar la capacitat d'oci
- Conèixer i/o explorar espais nous o coneguts
- Mantenir i/o millorar les capacitats psicomotrius
- Mantenir i/o millorar les capacitats cardiorespiratòries
- Mantenir la mobilitat de l'aparell locomotor per evitar la pèrdua de la massa òssia i incrementar la força i l'elasticitat muscular
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir i/o millorar hàbits saludables
- Disminuir o prevenir els factors de risc de caigudes a partir dels exercicis d'equilibri i marxa
- Tenir capacitat d'organització i preparació d'una activitat

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la coordinació i la força, l'elasticitat i la resistència muscular
- Mantenir i/o millorar l'esquema corporal i l'equilibri
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials
- Prendre consciència del propi cos i del potencial i les limitacions pròpies
- Mantenir i/o millorar l'orientació, l'atenció, la concentració, la percepció, la memòria...
- Mantenir i/o millorar les relacions interpersonals



c) METODOLOGIA

A l'hora acordada arriben al centre i a partir d'aquí es van fent rutes alternatives per la zona.

Cada persona ha de dur pa i taleca per passar el dia; l'excursió acaba amb la tornada al centre.

Cada mes una persona serà l'encarregada de preparar la següent excursió, i d'adaptar-les al grup variant-ne el ritme, el terreny, el temps...

Aquest taller s'adreça a persones més grans de 60 anys que estiguin en condicions de fer excursions per muntanya.

d) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un cop al mes.

La durada òptima de les sessions seria de 5 a 7 hores.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

e) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliars d'infermeria.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat inicial i de suport de les següents, i de control que s'adquireixin ritmes i hàbits saludables.

RECURSOS MATERIALS

- Roba i calçat còmodes.
- Mapa de camins de la zona.

d) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



5.7. BALL DE BOT

El ball de bot és el conjunt de balls tradicionals de Mallorca i Menorca. El ball de bot es compon de diferents tipus de balls: el bolero, la jota, el fandango, la mateixa i el copeo.

Antigament, en el ball de bot, cada peça tenia una coreografia mínima, de manera que cada balladora improvisava els diferents punts i el ballador l'havia de seguir. Amb el temps ha canviat i s'ha convertit en un espectacle. Avui en dia totes les agrupacions de ball han mantingut l'estil acadèmic i les coreografies espectaculars, però pel que fa a les ballades populars, sembla que s'ha tornat una mica pel camí de la improvisació dels punts, i s'ensenyen els diferents punts de ball per tal de ser combinats de la forma que cadascú s'estimi més.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar la motricitat
- Mantenir i/o millorar l'harmonia entre la música i el moviment
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir i/o millorar les relacions interpersonals
- Mantenir i/o millorar el sistema circulatori i pulmonar
- Mantenir i/o millorar l'oci
- Mantenir i/o millorar hàbits saludables

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la coordinació, les diferents motricitats i l'equilibri
- Mantenir i/o millorar la força i la resistència muscular
- Mantenir i/o millorar el ritme i la improvisació
- Mantenir i/o millorar la memòria, l'atenció i la concentració
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar la capacitat de treballar en equip
- Mantenir i/o millorar la comunicació i les habilitats socials
- Mantenir i/o millorar l'expressió corporal
- Mantenir i/o millorar el treball cardiorespiratori
- Mantenir i/o millorar la hidratació



b) METODOLOGIA

L'auxiliar d'infermeria que dirigeix aquest taller té preparada la música (moltes vegades a petició dels propis usuaris) i a partir d'aquí comencen a ballar, intercalant petits descansos entre ball i ball.

Tant els usuaris com l'auxiliar participen en l'ensenyament dels diferents punts.

Quan s'ha d'aprendre un punt nou, la persona que el sap l'ensenyà als altres, per la qual cosa es fa l'entrenament del punt nou sense música fins que tothom l'ha après. Una vegada que s'ha après es continua amb la música i el ball.

La sessió sempre s'acaba rehidratant el cos amb un tassó d'aigua.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria que sàpiga ballar ball de bot.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taula i cadires, espai ampli per poder ballar.
- Aparell de música i CD de música.
- Castanyetes.
- Roba i calçat còmodes.
- Aigua, una gerra i tassons.

h) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



5.8. SALSA

La salsa es un conjunt de ritmes d'origen cubà molt ric i variat en moviments que inclou la salsa, el merengue, el *bachaca* i el txa-txa-txa.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar la motricitat
- Mantenir i/o millorar l'harmonia entre la música i el moviment
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir i/o millorar les relacions interpersonals
- Mantenir i/o millorar el sistema circulatori i pulmonar
- Mantenir i/o millorar l'oci
- Mantenir i/o millorar hàbits saludables

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la coordinació, les diferents motricitats i l'equilibri
- Mantenir i/o millorar la força i la resistència muscular
- Mantenir i/o millorar el ritme i la improvisació
- Mantenir i/o millorar la memòria, l'atenció i la concentració
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar la capacitat de treballar en equip
- Mantenir i/o millorar la comunicació i les habilitats socials
- Mantenir i/o millorar l'expressió corporal
- Mantenir i/o millorar el treball cardiorespiratori
- Mantenir i/o millorar la hidratació

b) METODOLOGIA

L'auxiliar d'infermeria que dirigeix aquest taller té preparada la música i la varia a cada sessió, i a partir d'aquí comencen a ballar i a intercalar petits descansos entre ball i ball.

L'auxiliar va ensenyant els diferents estils a partir de passos lliures i en solitari, ja que els homes no acostumen a participar en aquests tallers.

Quan s'ha d'aprendre un pas nou, l'auxiliar l'ensenya als altres, per la qual cosa es fa l'entrenament del pas nou sense música, a partir de repeticions, fins que tothom l'ha après. Una vegada que s'ha après, es continua amb la música i el ball.

La sessió sempre acaba amb la rehidratació del cos amb un tassó d'aigua.



c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria que sàpiga ballar salsa.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taula i cadires, espai ampli per poder ballar.
- Aparell de música i CD de música.
- Roba i calçat còmodes.
- Aigua, una gerra i tassons.

i) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



5.9. ACTIVITATS AQUÀTIQUES

La gent gran no va considerar necessari l'aprenentatge de la natació quan era jove; per això, la majoria no ha après a nedar. Amb la realització de les activitats aquàtiques recreatives, en què no és necessària una bona forma física ni uns coneixements a nivell aquàtic, s'aconsegueixen innumerables beneficis corporals i psicosocials.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Entrenar les capacitats motrius: millorar el control del moviment i les qualitats musculars que han de permetre l'execució de tasques generals o específiques dins el medi aquàtic
- Mantenir i/o millorar les capacitats psicomotrius
- Mantenir i/o millorar les capacitats cardiorespiratòries
- Mantenir la mobilitat de l'aparell locomotor per evitar la pèrdua de la massa òssia i incrementar la força i l'elasticitat muscular
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir i/o millorar hàbits saludables
- Disminuir o prevenir els factors de risc de caigudes a partir dels exercicis d'equilibri
- Recuperar o iniciar el contacte amb el medi aquàtic

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global, la coordinació i la força, l'elasticitat i la resistència muscular
- Mantenir i/o millorar l'esquema corporal
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials
- Prendre consciència del propi cos, del potencial i de les limitacions
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la percepció, la memòria...
- Mantenir i/o millorar els hàbits higiènics
- Mantenir i/o millorar les relacions interpersonals
- Superar la por a l'aigua
- Divertir-se (passar-ho bé)



b) METODOLOGIA

L'activitat es realitza en una piscina en què s'hi toqui el fons; per tant, no és necessari saber nedar.

És important que hi hagi un socorrista a la piscina i que l'auxiliar que dirigeix l'activitat es col·loqui fora de l'aigua per poder dirigir i controlar sense problemes.

L'activitat s'inicia fent un poc d'escalfament fora de la piscina per encalenticar els músculs, i un cop dins la piscina, l'auxiliar marca el ritme dels diferents jocs i les diferents activitats aquàtiques que es duen a terme.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15 usuaris.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria i un socorrista aquàtic que no ha de participar en l'activitat.

Les funcions de l'auxiliar serien de preparació i execució de l'activitat. La funció del socorrista seria auxiliar en cas de necessitat.

RECURSOS MATERIALS

- Piscina municipal en què s'hi toqui el fons.
- Xurros, planxes de suro...
- Banyador, tovallola, casquet de nedar, espardenyes, sabó, motxilla...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



6. ACTIVITATS DE LABORTERÀPIA

6.1. BRODATS

Brodar consisteix a adornar o reproduir una figura damunt una tela o una altra matèria.

Es poden aplicar diferents tècniques: calats, punt mallorquí, punt de creueta, randes, punt de nu, *vallnicas*, fil tret, *hardanger*... Una vegada acabat, es converteix en cortines, transparents (*visillos*), cobrellits, cobretaules, clauers...



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i les coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomaneal i bimanual
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Hem de crear un ambient de treball relaxat en què es pugui anar i gaudir de fer feina totes juntes.

Els usuaris porten labors de ca seva i les fan en el centre, sota la supervisió d'una persona responsable del taller que les assessora sobre com ho han de fer i quines coses no fan correctament.



Quan han de començar una nova feina, ella aconsella la més adequada, i en cas de necessitat, ensenya com s'ha de fer.

La primera hora hi ha la responsable del taller; després queda l'auxiliar per si tenen cap problema. Tot i que entre elles s'ajuden.

Quan acaben l'activitat és igualment necessària la cura del material.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria de 2 dies a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria de dues hores.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15 usuaris.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una responsable de taller i una auxiliar o, si no n'hi ha, una auxiliar d'infermeria que sàpiga brodar molt bé, ja que la majoria han brodat durant tota la seva joventut.

Les funcions de la responsable de taller serien de preparació i execució de l'activitat. La funció de l'auxiliar seria de suport i de preparació del suport escrit que hagin de menester.

La Terapeuta Ocupacional pot intervenir adaptant situacions concretes de limitacions físiques o motrius.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires còmodes amb el material a l'abast.
- Fils, agulles, didals, tisores, ganxets, tela, brodador...
- Televisor.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



6.2. TALL I CONFECIÓ

Aquest taller comporta la creació de diferents peces de vestir a partir de tallar-ne i cosir-ne les parts.

La creació d'unes peces personalitzades amb l'ajuda i el coneixement del grup.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i les coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir i/o millorar els coneixements de la vida laboral
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomanejadora i bimanual
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar la interrelació entre la vida laboral i l'oci
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

El taller s'inicia amb una xerrada sobre què es vol fer i com aconseguir-ho.

Partirem dels coneixements del grup sobre el tall i la confecció de les diferents peces.

El centre comprarà el material necessari i es confeccionaran diferents peces amb diferents mides i diferents acabats, ja sigui pintats, brodats...

El taller s'acabarà amb un passatge de les peces elaborades.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia setmanal.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora i mitja.



El nombre òptim d'usuaris seria de 15 usuaris.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria amb uns coneixements mínims sobre el tema i algun participant que hi hagi fet feina, per poder guiar.

Les funcions de l'auxiliar serien de preparació i execució de l'activitat, suport, previsió i compra del material necessari, preparació i/o aprenentatge per a noves tècniques.

La Terapeuta Ocupacional supervisarà i/o adaptarà situacions concretes, en cas de necessitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast.
- Fils, agulles, didals, tisores, ganxets, tela, brodador...
- Papers i llapis per fer patrons i teles per fer les diferents peces.
- Materials varis, feltre, cúters, pinces, pistoles de silicona, silicona...
- Roba còmoda i baveralls
- Espai per poder fer el passí i mostrar les peces elaborades.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.

També a través de l'exposició de la feina feta.



6.3. MANUALITATS

Les manualitats son un conjunt d'activitats manuals que afavoreixen la motivació, la participació i l'ocupació, i proporcionen la integració en el context d'activitats en grup, tant creatives com lúdiques. Actualment, dins aquest apartat es realitzen activitats: pintura damunt vidre, quadres de pasta, bolles decoratives, découpage damunt vidre, pintar pedres, estany...



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i les coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomanual i bimanual
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Tot el que puguin fer tot sols ho han de fer els usuaris. Inicialment, s'ha d'ajudar fent dibuixos, etc., però a poc a poc s'ha d'intentar que siguin ells els qui facin tot el procés. Es comença així per facilitar l'activitat, ja que a persones que mai no han fet manualitats no se'ls pot exigir tot el procés.

Cadascú ha de tenir la seva caixa amb les seves coses. Tot ha de tenir nom per evitar que les coses es perdin (alerta ja que l'edat afavoreix pèrdues de memòria que empitjoren les relacions).



Mensualment, es programen les activitats que es faran. Aquestes poden ser: pintar pedres, quadres, vidre, bolles de porexpan amb llegums...

El centre posa a la disposició dels usuaris el material necessari, però ells també aporten material que vulguin utilitzar.

Son necessàries dues persones durant l'activitat, per la gran demanda d'atenció que requereixen.

Per facilitar les tasques, s'ha de tenir part de l'activitat preparada.

Els tallers també s'enfoquen segons les seves demandes, alternant diferents tècniques per fer-ho més variat.

Quan acaben l'activitat, és igualment necessària la cura del material; cal ordenar-lo i netejar-lo, si cal.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria de 2 dies a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria de 2 hores.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de 2 auxiliars d'infermeria que sàpiguen manualitats i/o Terapeuta Ocupacional.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport; de previsió i compra del material necessari, i de preparació i/o aprenentatge per a noves manualitats. Tot sota supervisió i/o adaptació de situacions concretes per part de la Terapeuta Ocupacional.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast.
- Pinzells (diferents mides, gruixos, i quantitats), pintures (al temple, de vidre, acríliques...), dissolvents, vernissos...
- Materials varis, pots de vidre, pedres, fustes, ciment cola...
- Tisores, cúters, pinces, pistoles de silicona, silicona...
- Roba còmoda i baveralls.



6.4. TALLER DE MANUALITATS ESPECÍFIQUES

Les manualitats son un conjunt d'activitats manuals que afavoreixen la motivació, la participació i l'ocupació, i proporcionen la integració en el context d'activitats en grup, tant creatives com lúdiques. Actualment, dins aquest apartat es realitzen activitats: decoració nadalenca, Sant Antoni, Carnaval...



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci
- Treballar l'orientació temporal

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomanual i bimanual
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Partirem d'unes recomanacions bàsiques.

Cadascú ha de tenir la seva caixa amb les seves coses. Tot ha de tenir nom per evitar que les coses es perdin. Nosaltres hem tingut molts problemes amb aquest punt, ja que l'edat afavoreix pèrdues de memòria que empitjoren les relacions.

Tot el que els usuaris puguin fer tot sols, ho han de fer.

Hi ha estacions de l'any que tenen un interès especial en unes manualitats concretes. Trimestralment, es programen aquestes activitats, com poden ser decoració nadalenca, Carnaval...



Dins cada grup genèric es programaran diferents activitats, com per exemple bolles de llana, figures de pessebre, centres de flors, etc., per Nadal; disfresses i carotes per Carnaval, etc.

El centre posa a la disposició dels usuaris el material necessari per a l'activitat, però ells també aporten llanes o coses que vulguin pintar.

Són necessàries dues persones durant l'activitat, per la gran demanda d'atenció que requereixen.

Per facilitar les tasques ja tenen part de l'activitat preparada.

Els tallers també s'enfoquen segons les seves demandes, i s'hi alternen diferents tècniques per fer-ho variat.

Quan acaben l'activitat, és igualment necessària la cura del material; cal ordenar-lo i, si cal, netejar-lo.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana. El taller de Nadal començaria a l'octubre, i el de carnaval, quan acabi el de Nadal, al gener. Un cop acabat aquest període el taller es pot canviar per un altre dins el mateix horari.

La durada òptima de les sessions seria de 2 hores.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de 2 auxiliars d'infermeria que sàpiguen manualitats i/o TO.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport; de previsió i compra del material necessari, i de preparació i/o aprenentatge per a noves manualitats. Tot, sota supervisió i/o adaptació de situacions concretes per part de la Terapeuta Ocupacional.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast.
- Pinzells (diferents mides, gruixos, i quantitats), pintures (al temple, de vidre, acríliques...), dissolvents, vernissos...
- Materials varis, pots de vidre, pedres, fustes, ciment cola...
- Tisores, cúters, pinces, pistoles de silicona, silicona...
- Roba còmoda i baveralls.



6.5. TALLER SOLIDARI

La solidaritat és un valor molt habitual en les societats tradicionals, es produeix com a conseqüència de l'adhesió a valors comuns dins els grups socials del nostre entorn.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir i/o millorar l'oci
- Mantenir valors com ara solidaritat, altruisme...

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomaneal i bimanual
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Els usuaris realitzaran diferents activitats manuals per poder vendre-les en les fires que hi ha en l'entorn del centre.

Tots els doblers que s'aconsegueixen es donen a diferents associacions o entitats.

Cada any es tria una associació que serà la beneficiària d'aquest taller; s'intenta variar de temàtica.

Aquestes associacions o entitats col·laboren amb el taller participant voluntàriament en la venda de les manualitats els dies de les fires, i ens imparteixen una xerrada sobre les seves activitats i com invertiran els doblers





que s'obtinguin. Aquestes xerrades sempre queden enunciades en el full de les activitats mensuals del poble i, si és necessari, en els seus mitjans informatius. La metodologia a l'hora de la realització de les manualitats és la mateixa ja descrita en el taller de manualitats específiques. En aquest taller es pinten pedres, pots per guardar llapis, es fan punts de llibre...

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana. Aquest taller es pot fer dins el mateix horari del taller de manualitats específiques, i impartir-lo durant els mesos en què aquest queda anul·lat.

La durada òptima de les sessions seria de 2 hores.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de 2 auxiliars d'infermeria que sàpiguen manualitats i/o Terapeuta Ocupacional i/o Treballador Social.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport, previsió i compra del material necessari, i de preparació i/o aprenentatge per a noves manualitats. Tot, sota supervisió i/o adaptació de situacions concretes per part de la Terapeuta Ocupacional.

El/la Treballador/a tindria la funció de posar-se en contacte amb les diferents entitats i organitzar els diferents actes.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast.
- Pinzells (diferents mides, gruixos, i quantitats), pintures (al temple, de vidre, acríliques...), dissolvents, vernissos...
- Materials varis, pots de vidre, pedres, fustes, ciment cola...
- Tisores, cúters, pinces, pistoles de silicona, silicona...
- Roba còmoda i baveralls...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.

La valoració i implicació de les diferents associacions o entitats que participin en el taller.



6.6. TALLER DE MACRAMÉ

S'anomena macramé el teixit fet de fils o cordes entrelligats per mitjà de nusos més o menys complexos. Es realitza a mà i pot tenir moltes utilitats. Actualment, fins i tot admet la mescla amb diferents materials o peces de decoració.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomanejadora i bimanual
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Aquest taller, per la seva complexitat i possibilitats, l'hem tractat com a taller propi, però també es podria incloure dins qualsevol taller de manualitats.

Partirem de les mateixes pautes que en els altres tallers de manualitats.

Tot el que puguin fer els usuaris tot sols ho han de fer ells. Inicialment, s'ha d'ajudar un poc... però a poc a poc s'ha d'intentar que siguin ells que realitzin tot el procés. Es comença així per facilitar l'activitat, ja que a persones que mai han fet macramé no se'ls pot exigir tot el procés.

Cadascú ha de tenir la seva caixa amb les seves coses. Tot ha de tenir nom per evitar que les coses es perdin (alerta, ja que l'edat afavoreix pèrdues de memòria que empitjoren les relacions).



Si hi ha persones que mai no han fet macramé, s'ha de començar ensenyant els diferents nusos i practicant-los.

Un cop sàpiguen els punts bàsics, es poden començar a fer diferents activitats segons les preferències dels usuaris.

Aquestes poden ser: portatestos (*cossis*), cortines, cinturons...

El centre posa a la disposició dels usuaris el material necessari per aprendre l'activitat, però ells també aporten el material que vulguin utilitzar.

Son necessàries dues persones durant l'activitat, per la gran demanda d'atenció que requereixen.

Quan acaben l'activitat, és igualment necessària la cura del material i de l'espai; cal ordenar-lo i deixar-lo igual com l'han trobat.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria de 2 hores.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15 usuaris.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de 2 auxiliars d'infermeria que sàpiguen de macramé i/o Terapeuta Ocupacional.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport; de previsió i compra del material necessari, i de preparació i/o aprenentatge per a noves tècniques. Tot, sota supervisió i/o adaptació de situacions concretes per part de la TO.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i una bona il·luminació.
- Tisores, cúters, fils, cordes, anelles, pals, superfícies on col·locar el macramé mentre es fa feina, cinta mètrica...
- Roba còmoda i baveralls.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



6.7. TALLER DE CERÀMICA

L'artesanía del test és la fabricació d'objectes o imatges que satisfan les necessitats socials i/o individuals, i es de caràcter estètic, ètic i/o funcional.

Aquesta fabricació es fonamenta en un coneixement i un control del procés, des del projecte fins a la presentació, amb la interrelació amb diferents materials i tècniques, i sempre és diferent, perquè cada peça és única.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomaneu i bimanual.
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i de les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Aquest taller, per la seva complexitat i per les seves possibilitats, l'hem tractat com a taller propi, però també es podria incloure en qualsevol taller de manualitats.

Partirem de les mateixes pautes que en els altres tallers de manualitats.

Tot el que puguin fer tot sols ho han de fer ells. Inicialment, s'ha d'ajudar un poc, però a poc a poc s'ha d'intentar que siguin ells els qui facin tot el procés. Així, es comença per facilitar l'activitat, ja que a persones que mai no han fet fang no se'ls pot exigir tot el procés. Cadascú ha de tenir la seva caixa amb les seves coses. Tot ha de tenir un nom per evitar que les coses es perdin



(alerta, ja que l'edat afavoreix pèrdues de memòria que empitjoren les relacions).

Si hi ha persones que mai no han fet fang, cal començar ensenyant les diferents tècniques i practicant-ne la realització.

Un cop sàpiguen les diferents tècniques es poden començar a fer diferents activitats segons les preferències dels usuaris. Aquestes poden ser cossiols, figures...

El centre posa a la disposició dels usuaris el material necessari per aprendre l'activitat, però ells també aporten el material que vulguin utilitzar. Són necessàries dues persones durant l'activitat, per la gran demanda d'atenció que requereixen. Quan acaben l'activitat és igualment necessària la cura del material i de l'espai; cal ordenar-lo i deixar-lo igual com l'han trobat.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria de 2 hores.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de 2 auxiliars d'infermeria que sàpiguen modelar fang i/o Terapeuta Ocupacional.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport; de previsió i compra del material necessari, i de preparació i/o aprenentatge per a noves tècniques. Tot, sota supervisió i/o adaptació de situacions concretes per part de la Terapeuta Ocupacional.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast.
- Fang, eines especials per modelar el fang, aigua, ribelles...
- Pinzells (diferents mides, gruixos, i quantitats), pintures (al temple, de vidre, acríliques...), dissolvents, vernissos...
- Materials varis, pedres, fustes...
- Roba còmoda i baveralls.
- Forn per coure les peces.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



6.8. TALLER DE COPINYES

A Mallorca tenim el privilegi de viure envoltats de mar i aquest ens aporta petites copinyes amb les que podem fer diferents composicions per decorar les nostres cases.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomaneal i bimanual
- Mantenir i/o millorar les capacitats motòriques
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Aquest taller, per la seva complexitat i per les seves possibilitats, l'hem tractat com a taller propi, però també es podria incloure dins qualsevol taller de manualitats.

Partirem de les mateixes pautes que en els altres tallers de manualitats.

Tot el que puguin fer tot sols ho han de fer ells. Inicialment s'ha d'ajudar un poc, però a poc a poc s'ha d'intentar que siguin ells els qui facin tot el procés. Es comença així per facilitar l'activitat, ja que a persones que mai han fet copinyes no se'ls pot exigir tot el procés. Han de tenir en compte que és una activitat molt minuciosa i que requereix bona vista i una bona motricitat fina.

Cadascú ha de tenir la seva caixa amb les seves coses. Tot ha de tenir nom per evitar que les coses es perdin (alerta, ja que l'edat afavoreix pèrdues de memòria que empitjoren les relacions).

Si hi ha persones que mai han treballat amb copinyes es començarà ensenyant la tècnica i practicant-ne la realització.



El centre posa a la disposició dels usuaris el material necessari per aprendre l'activitat i la seva realització, però ells aporten les copinyes i les estructures que vulguin utilitzar.

Son necessàries dues persones durant l'activitat, per la gran demanda d'atenció que requereixen.

Quan acaben l'activitat és igualment necessària la cura del material i de l'espai; cal ordenar-lo i deixar-lo igual com l'han trobat.

Des del centre es dona informació de llocs on poden comprar el material necessari.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 10 usuaris.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria que sàpiga treballar amb copinyes i/o Terapeuta Ocupacional.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport, i de previsió i compra del material necessari. Tot, sota supervisió i/o adaptació de situacions concretes per part de la Terapeuta Ocupacional.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Tisores, cúters, pinces, pistoles de silicona, silicona...
- Copinyes de diferents mides i diferents formes, estructures per fer les flors i estructures per col·locar les composicions.
- Roba còmoda i baveralls.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



6.9. TALLER DE BIJUTERIA

Ja antigament totes les cultures han demostrat un cert interès per l'ornamentació.

El disseny de les joies es un procés en què intervenen les imatges que tenim a la ment i la realitat que ens rodeja, tot mesclat amb la nostre personalitat.



La joieria i la bijuteria són un símbol antigament vinculat a les creences o les pràctiques religioses; actualment es converteix en una devoció als objectes materials i a la imatge personal.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i les coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomanejadora i bimanual
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Partirem d'aquestes actuacions bàsiques: en certs moments s'orienta l'activitat vers certs materials o a certes mesclades per abaratir el producte, ja que sempre volen el més gran i amb molta quantitat.

Inicialment, les auxiliars els posen els tancaments però la intenció és que amb el temps els usuaris facin integrament tot el procés.



Tenim una caixa de material i els usuaris hi trien el que volen fer, ja sigui unes arracades, una polsera o un collar. Van enfilant i mesclant diferents materials segons la seva creativitat.

Si no acaben una peça, la deixen dins una caixa amb el seu nom, per evitar possibles pèrdues.

En cas que hi hagi usuaris amb limitacions físiques, s'adaptarà l'activitat perquè la puguin dur a terme correctament; les parts que no poden fer o que no és convenient que facin, les duran a terme les auxiliars.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de 2 auxiliars d'infermeria que sàpiguen de bijuteria i/o Terapeuta Ocupacional.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport; de control, i de previsió i compra del material necessari. Tot, sota supervisió i/o adaptació de situacions concretes per part de la Terapeuta Ocupacional.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Material de bijuteria específic (fil, cordes, tancadors, pedres, cristalls...).
- Eines específiques de bijuteria (pinces, alicates...).
- Roba còmoda i baveralls.

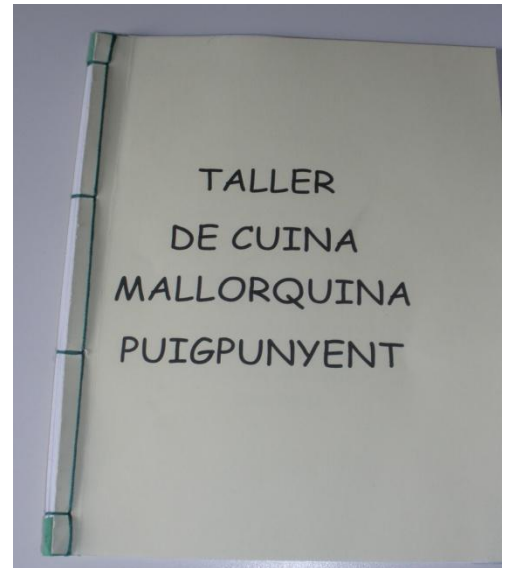
e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



6.10. ENQUADERNACIÓ JAPONESA

L'enquadernació te per objectiu unir els fulls d'una obra per formar un volum compacte. Elaborar una cartera resistent per resguardar-lo i millorar-lo amb la decoració de la seva coberta. Tots aquests procediments en faciliten l'ús, n'asseguren la conservació i produeixen en el propietari una gratificació.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les motricitats i les coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomanejadora i bimanual
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

S'inicia el taller amb una xerrada sobre què es vol fer i com aconseguir-ho.

Es va explicant la tècnica a mesura que es va realitzant.

S'ha d'adaptar el paper a la mida i al tipus d'enquadernació. Per tant tot el paper s'ha de marcar i tallar (millor amb guillotina).

S'ha d'escollir el tipus de portada que es vulgui fer. Pot ser pintada, folrada en paper, folrada en tela... i s'ha de fer.

Un cop tenim totes les parts s'ha de marcar, foradar el paper i aplicar l'enquadernació.



c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia setmanal.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15 usuaris.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de dues auxiliars d'infermeria amb uns coneixements mínims sobre aquesta activitat.

Les funcions de l'auxiliar serien de preparació i execució de l'activitat; de suport; de previsió i compra del material necessari, i de preparació i/o aprenentatge de les diferents tècniques.

La Terapeuta Ocupacional supervisarà i/o adaptarà situacions concretes en cas de necessitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast ben il·luminat.
- Guillotines, cola, pinzells, paper de diari, paper de regal, diferents teles, paper d'embalar, cartolina, cúter, perforadora de paper, barrina, regle, llapis...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



7. ACTIVITATS DE CUINA

7.1. SERVEI DE MENJADOR

Consisteix en el subministrament de menús els migdies (de les 13 a les 14.30 h), de dilluns a divendres, en els diferents serveis de promoció de l'autonomia personal (SPAP), a fi de garantir una alimentació adequada, així com proporcionar un espai de relació entre les persones per evitar l'aïllament social o la solitud.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Assegurar una alimentació adequada a les necessitats nutricionals de les persones grans
- Cobrir la necessitat bàsica de menjador
- Afavorir la companyia i la relació entre les persones que assisteixen a aquest servei

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Introduir hàbits d' higiene bucal, d'alimentació i de comportament
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

El menú l'elabora la mateixa empresa que fa el menjar a domicili de la zona.

El preu és el que anualment s'aprova per conveni. El pagament d'aquest servei es pot fer mitjançant domiciliació bancària a l'empresa que presta el servei, o bé mitjançant el pagament en efectiu en el centre. El preu varia si és habitual o esporàdic: s'hi afavoreixen els usuaris habituals.

Les persones interessades a accedir al servei de menjador han de fer la sol·licitud directament al SPAP, i declarar per escrit el tipus de dieta que ha de seguir (bàsica, diabètica, sense sal...), o bé mitjançant un informe mèdic.

En la sol·licitud han de manifestar els dies que sol·liciten aquest servei, en cas que sigui habitual; en cas que sigui esporàdic, han d'avisar el personal del centre amb un dia d'antelació.

El menú el servirà una auxiliar d'infermeria i consisteix en: primer plat, segon plat i postres (iogurt o fruita), pa i aigua.



c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria de dilluns a divendres.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora i mitja.

El nombre òptim d'usuaris variaria segons l'espai, i la necessitat de personal augmentaria si són més de 15 usuaris.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria.

Les seves funcions serien de rebuda i servei del dinar; de previsió i compra del material necessari, i de neteja del material emprat, del menjador i de la cuina.

La Terapeuta Ocupacional supervisarà i/o adaptarà situacions concretes en cas de necessitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Plats, tassons, coberts, torcaboques, aigua.
- Rentaplats, forn de microones, nevera...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



7.2. DINARS DE CONVIVÈNCIA

El concepte de menjar és més ampli que la preparació i la ingestió d'aliments. És un fenomen lligat al medi sociocultural i econòmic. Una excusa per mantenir el diàleg amb l'entorn.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Assegurar una alimentació adequada a les necessitats nutricionals de les persones grans
- Cobrir la necessitat bàsica de menjador
- Afavorir la companyia i la relació entre les persones que assisteixen a aquest servei
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Introduir hàbits d'higiene bucal, d'alimentació i de comportament
- Mantenir i/o millorar la autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Mensualment es programen aquests dinars i se cerca el menú que pot agradar més als usuaris. Es contacta amb el servei que porta els dinars per assegurar que no hi ha cap problema. Quan es programa l'activitat, s'indica el menú i el preu que s'ha d'abonar el dia de la inscripció.

Dos dies abans es tanca el full d'inscripcions i s'avisava el servei.

Es lliura el dinar; les auxiliars s'encarreguen de preparar-lo i servir-lo.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un cop al mes.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora i mitja.

El nombre òptim d'usuaris variaria segons l'espai, i la necessitat de personal augmentaria si són més de 15 usuaris.



d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de 2 auxiliars d'infermeria i/o Terapeuta Ocupacional i/o Treballador Social.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat, de suport i dinamització, i de previsió i compra del material necessari.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Plats, tassons, coberts, torcaboques, aigua.
- Rentaplats, forn de microones, nevera...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



7.3. TALLER DE CUINA

Hi ha persones que diuen que cuinar només te sentit si es fa per compartir.

Aquest taller s'ha creat per aprendre coses de cuina i de gastronomia, però també per passar una bona estona cuinant.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Aprendre receptes noves
- Recordar receptes conegudes
- Mantenir i/o millorar les capacitats psicomotrius, cognitives i socials
- Mantenir i/o millorar l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar les capacitats de manipulació
- Mantenir i/o millorar les pràxies, la motricitat fina i la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració i la memòria
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals
- Recopilar receptes antigues i típiques de la comarca

b) METODOLOGIA

Es fa inicialment una planificació mensual on els usuaris proposen diferents receptes que coneixen o que voldrien aprendre.

En cas que no hi hagi voluntaris (els usuaris d'aquest taller prefereixen aprendre coses noves, receptes que ells no tenen), es proposen diferents receptes segons els seus suggeriments.

Mensualment es penja en el tauler d'anuncis les diferents receptes que es faran durant aquell mes, i així es poden organitzar si la recepta els interessa.

El dia anterior es va a comprar els aliments que s'han de menester, i el mateix dia es prepara la recepta.

La direcció de la sessió sempre la du una persona i els altres miren i col·laboren en cas de necessitat.

Un cop realitzada la recepta, se'n fa la degustació.



Cada recepta que s'ha fet, s'ha desat a l'ordinador, i es fa un llibre de receptes que s'acabarà donant als usuaris que han participat en el taller. Cada recepta porta el dia i el nom de la persona responsable d'aquella recepta.

Un cop al mes es fa l'elaboració d'un menú complet, i els participants del taller el mengem (en aquest cas, només poden dinar aquelles persones que van al taller regularment).

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria de 2 hores.

El nombre òptim d'usuaris seria de 20.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport; de previsió i compra del material necessari; de preparació de la recepta en paper, i de l'elaboració d'un llibre de receptes.

La Terapeuta Ocupacional supervisaria i/o adaptaria situacions concretes.

RECURSOS MATERIALS

- Taula, cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Material específic de cuina: plats, ganivets, forquetes, tallants, bàscula, ribella, paper de cuina, baietes...
- Aliments necessaris: ous, farina, sucre, saïm,....
- Electrodomèstics: batedora, nevera, forn, forn de microones...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



7.4. TALLER DE CUINA SALUDABLE

Les receptes saludables són una manera de proporcionar una salut òptima per als nostres usuaris i els familiars i amics que estimam.

El que volem aconseguir és una combinació perfecta entre plaer culinari i salut.

Ensenyar una dieta equilibrada i escollir aliments saludables i de bona qualitat organolèptica (olor, sabor, color, textura, aparença física...) i preparar-les de la forma més saludable possible.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Saber quins aliments són bons per a cada persona
- Saber com preparar els aliments de forma saludable
- Millorar la seva salut en general i promoure un físic corporal adequat a l'alçada i al pes
- Promoure hàbits saludables
- Mantenir i/o millorar les capacitats psicomotrius, cognitives i socials
- Mantenir i/o millorar l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Minimitzar la proporció de greix en les artèries
- Minimitzar la proporció d'hidrats de carboni en el cos
- Aprendre diferents tècniques de preparació dels aliments
- Aprendre diferents tècniques de cocció dels aliments
- Aconseguir un estat d'ànim més positiu
- Obtenir més capacitat energètica
- Mantenir i/o millorar les capacitats de manipulació
- Mantenir i/o millorar les pràxies, la motricitat fina i la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració i la memòria
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals



b) METODOLOGIA

A partir d'una xerrada sobre cuina saludable realitzada per una infermera, es va decidir la realització d'aquest taller.

La infermera va deixar un receptari de cuina saludable per posar a la pràctica. També s'han cercat per Internet o bé algun usuari ha aportat receptes de cuina saludable i les hem fetes en el taller. Els usuaris que han participat en el taller es mengen el menjar.

Sempre, mentre es fa l'activitat es parla sobre hàbits i conductes saludables. Es prepara un llibre amb totes les receptes realitzades.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 20.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport; de previsió i compra del material necessari; de preparació de la recepta en paper, i d'elaboració d'un llibre de receptes.

La Terapeuta Ocupacional supervisaria i/o adaptaria situacions concretes.

RECURSOS MATERIALS

- Taula, cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Material específic de cuina: plats, ganivets, forquetes, tallants, bàscula, ribella, paper de cuina, baietes...
- Aliments necessaris: ous, farina, sucre, saïm...
- Electrodomèstics: batedora, nevera, forn, forn de microones...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



8. ACTIVITATS PROFESSIONALS ESPECÍFIQUES

8.1. TALLER DE FAMILIARS CUIDADORS

És un taller d'atenció psicosocial que consisteix a proporcionar eines i suport tècnic per ajudar i capacitar els familiars cuidadors per millorar, d'una banda la seva qualitat de vida i, de l'altra, l'assistència que donen als seus familiars.

És un esforç per fer realitat accions específiques que ajudin a l'enfortiment de la formació i a la informació a cuidadors per prevenir i fer front a situacions d'ajuda a persones vulnerables.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Informar i orientar a totes les persones que tenen cura d'alguna persona gran en situació de dependència
- Crear un espai de desconexió, respir, diàleg i ajuda per a la persona familiar cuidadora
- Donar suport a familiars i cuidadors de persones amb situació de dependència
- Promocionar la qualitat de vida dels cuidadors

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Oferir tècniques per facilitar la cura
- Oferir informació sobre els recursos i programes disponibles
- Oferir un grup d'autoajuda
- Oferir informació útil al cuidador i aportar pautes per cuidar-se millor

b) METODOLOGIA

Aquest taller s'adreça a persones que tinguin cura d'una persona gran en situació de dependència. Per tant, no tenen per què ser més grans de 60 anys.

Les sessions es faran en grup; les impartiran, segons les necessitats, el personal del centre o bé convidats que coneguin la matèria.

Es durà a terme un procés de captació mitjançant un full informatiu del taller, que es repartirà pels serveis socio-sanitaris de la zona i també a tots els usuaris dels SPAP.

Es faran sessions d'una hora.

La primera sessió consistirà a explicar-los la dinàmica del taller, els professionals que hi intervindran i passar-los un test sobre la càrrega del



cuidador (Zarit i Zarit, 1982), i un altre test de Yesavage per detectar la depressió, amb la finalitat de passar-los a la finalització del taller i poder fer una avaluació del taller.

En les sessions següents es treballaran diferents aspectes:

- Consells dirigits als cuidadors principals.
- Com tenir cura de la persona en situació de dependència; tècniques per facilitar la cura, recull de malalties freqüents i com hem d'actuar-hi davant...
- Consells pràctics en l'atenció a persones en situació de dependència.
- Drets i deures de les persones en situació de dependència i dels cuidadors.
- Relaxació per al cuidador principal.
- Recursos disponibles en el municipi.

També es podran realitzar sessions sobre temes relacionats amb aquest taller a petició dels participants.

Una vegada s'hagin treballat tots els temes, es durà a terme una sessió al mes per tal d'assolir l'objectiu de crear un espai de desconexió, respir i ajuda al cuidador.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana, inicialment, i posteriorment un cop al mes.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de la Terapeuta Ocupacional i Treballador Social del SPAP, i per a xerrades específiques, la Treballadora Social de la regió i la DUI del centre de salut.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat, i de dinamització i suport.



RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Fotocòpies, llapis o bolígraf, papers...
- Televisor, ordinador portàtil, projectors...

f) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



8.2. SERVEI D'AJUDES TÈCNIQUES

Les ajudes tècniques faciliten la realització de les activitats de la vida diària i la millora de l'autonomia personal a persones que tenen alguna limitació motriu a causa de problemes locomotors o un deteriorament físic per causa de l'edat.

Tracten de donar informació tècnica i orientativa sobre com fer accessibles determinades situacions, espais, serveis i activitats, i millorar l'autonomia personal.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Facilitar la independència i/o millorar l'autonomia en les activitats de la vida diària a través de les ajudes tècniques
- Facilitar als familiars cuidadors i als propis usuaris la realització de les activitats de la vida diària a través de les ajudes tècniques o de l'adequació de l'entorn
- Oferir informació sobre ajudes tècniques i adequacions de l'entorn
- Establir plans d'intervenció individual a la llar

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Facilitar informació sobre on poden trobar al mercat les diferents ajudes tècniques
- Oferir informació pràctica del correcte funcionament de diferents ajudes tècniques a nivell general i en grup
- Valorar habitatges segons demandes individuals, oferir-ne informació sobre l'adaptació d'aquests i sobre reducció de barreres arquitectòniques per així millorar l'autonomia personal
- Ensenyament i aprenentatge de la utilització d'ajudes tècniques específiques adreçades a l'escala individual



b) METODOLOGIA

Aquest taller no només s'adreça a persones més grans de 60 anys. També a persones en situació de dependència i als seus cuidadors.

El servei s'inicia amb una fase de difusió. L'objectiu d'aquesta fase serà la captació d'usuaris, per la qual cosa es duran a terme les accions següents:

Es mantindran reunions amb els serveis socio-sanitaris de la zona per tal de donar-los tota la informació d'aquest servei amb la finalitat que si valoren que si pot interessar a algun usuari/pacient, els puguin derivar.

Es faran visites a domicili a persones més grans de 60 anys, en què es facilitarà informació d'aquest servei i de tots els altres que s'emmarquen dins el servei de promoció de l'autonomia personal (SPAP).

A totes les persones que ja participen a algun taller o servei del SPAP, se'ls facilitarà informació verbal del servei, i també mitjançant un full informatiu.

Continuarem amb una fase d'actuació on diferenciarem dues parts:

1a. Nivell de grup o comunitari, en què es durà a terme un cicle de conferències amb l'objectiu de donar informació general d'ajudes tècniques o d'adaptacions que es poden realitzar a tota la casa. S'explicarà per què serveixen i com s'han d'utilitzar correctament. Els temes de les conferències seran els següents:

- Bany i vestit.
- Habitació, menjador i comunicació.
- Cuina i ajudes per a la cuina.
- Activitats de la vida diària, instrumentals i d'oci.
- Mobilitat.
- Varis i realització de petites ajudes tècniques.

2a. Nivell individual, en què es durà a terme a partir de la demanda explícita de l'usuari o d'algun familiar, i de la derivació per part de la treballadora social o infermera de la regió.

Les actuacions que es poden dur a terme seran les següents:

Assessorament sobre adaptacions i ajudes tècniques específiques per a les necessitats de l'usuari per a les activitats de la vida diària.

Valoració de l'habitatge i assessorament de com es podria adaptar.

Entrenament pràctic en ajudes tècniques o reentrenament en habilitats per tal de ser més autònoms.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS



La freqüència òptima de les xerrades serien quinzenalment, i posteriorment la intervenció individual seria acordada entre l'usuari i la Terapeuta Ocupacional de l'SPAP.

La durada òptima del servei seria indefinit a nivell individual, i periòdic amb les xerrades de grup, ja que es poden anar repetint cada dos anys. Les sessions d'entrenament en el maneig de les ajudes tècniques o reentrenament en activitats bàsiques de la vida diària duraran 30 minuts.

El nombre òptim d'usuaris seria il·limitat en les xerrades, i individual o en petits grups en les intervencions.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de la Treballador/a Social en la fase de difusió i la Terapeuta Ocupacional en la preparació i execució de les xerrades i a donar resposta a les demandes individuals.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Fotocòpies, llapis o bolígraf, papers, catàlegs sobre ajudes tècniques, fotografies...
- Televisor, portàtil, projectors...
- Diferents ajudes tècniques, cadires, taules, roba adequada...
- Cotxe per als desplaçaments en les intervencions individuals.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



8.3. CONFERÈNCIES

Es tracta de donar informació general sobre educació per a la salut i cultura general.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Millorar la salut de les persones
- Capacitar la població perquè adopti formes de vida saludables
- Adoptar conductes de salut positives

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Capacitar les persones per evitar problemes de salut mitjançant el propi control de les situacions de risc o bé evitar les possibles conseqüències i que ens permetin guanyar en qualitat de vida
- Adquirir coneixements, actituds i hàbits bàsics per a la defensa i la promoció de la salut individual i col·lectiva, i amb cultura general
- Dur una vida socialment activa

b) METODOLOGIA

Aquest taller s'adreça als usuaris del SPAP i a persones que tinguin cura d'una persona gran en situació de dependència. Per tant, no tenen per què ser més grans de 60 anys.

Els temes de les conferències poden ser molt diversos:

- Àmbit de salut: dieta saludable, la importància de l'exercici, ajudes tècniques...
- Àmbit d'informació/cultura general: prevenció de riscos a la llar, envellir en positiu, gestió de residus, Llei de la dependència, temes legals d'herència, recursos de Seguretat Social...

A la reunió d'equip es decideix el tema de la conferència a partir de demandes dels propis usuaris, o per pròpia decisió de l'equip. La persona conferenciant tant pot ser un membre de l'equip com una persona de fora.





En cas que hagi de ser una persona de fora, la treballadora social s'encarrega de cercar-lo; per exemple, DUI del centre de salut, TS del poble, entitat específica per a alguna temàtica...

També hi ha la possibilitat de saber que hi hagi alguna conferència interessant per als nostres usuaris, i organitzar una sortida per anar-hi.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima de les xerrades serà d'un cop al mes.

La durada òptima de les xerrades seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria limitat a les cadires del centre.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat serien professionals voluntaris entesos en la matèria que s'ha de tractar.

Les seves funcions serien de preparació i execució de la xerrada.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Televisor, ordinador portàtil, projectors...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



9. VARIS

9.1. TEATRE

La paraula teatre va néixer a l'antiga Grècia i significa "lloc per contemplar".

Els seus orígens es remunten als rituals que es feien antigament relacionats amb la caça, l'aparellament... que han anat evolucionant, amb la introducció de nous elements fins al que actualment coneixem com a teatre o art escènic.

El teatre és compost per tres parts bàsiques unides a una bona direcció. Aquestes parts són: el text, l'actuació i l'escenografia (vestuaris, decorats, maquillatge).



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar la comunicació i el llenguatge
- Mantenir i/o millorar la psicomotricitat i l'expressió corporal
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicomotrius i socials
- Mantenir i/o millorar l'oci
- Posar-se en el paper d'un altre personatge

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar les habilitats social i les relacions interpersonals
- Mantenir i/o millorar la comunicació verbal i no verbal
- Mantenir i/o millorar la capacitat de treballar en grup
- Mantenir i/o millorar l'esquema corporal i l'expressivitat
- Mantenir i/o millorar la memòria, l'atenció, la concentració i la creativitat
- Mantenir i/o millorar les pràxies i les diferents motricitats (fina i global)
- Mantenir i/o millorar l'autoestima



b) METODOLOGIA

L'important no és l'obra i l'actuació. L'important és tot el preparatiu. L'adaptació de la rondalla, el conte o el que es vulgui treballar, el treball de memorització i la repetició de l'obra setmanalment, la preparació dels decorats i del vestuari entre tots. Això és el veritablement important.

Entre tots els participants al taller es decideix quina obra es vol treballar. Normalment cercarem rondalles o contes típics que siguin bons de recordar i que tinguin uns quants personatges.

Un cop triada l'obra hi haurà una part de selecció i repartiment de personatges i una part d'adaptació de l'obra.

Es crearan, si cal, nous diàlegs personalitzats o adaptats, i es crearan, també si cal, nous personatges. Tot es farà dins el grup i tenint en compte les opinions de la majoria.

Un cop creada l'obra dedicarem mitja hora de cada sessió a l'assaig de l'obra. Amb el paper en les mans, repassarem els personatges i començarem a introduir part d'interpretació.

La segona part de la sessió la dedicarem a crear els decorats i el vestuari.

A mesura que es tengui preparat el vestuari, es començarà a assajar amb aquest.

Les darreres sessions seran com a assaigs finals.

Un cop ho tinguem tot enllestit es representarà l'obra en el centre per a familiars i coneguts dels participants en el taller.

Si hi ha interès, l'obra es pot realitzar davant diferents entitats del poble.

A moltes persones grans no els agrada sortir en una obra, en aquests casos el teatre podria consistir en sessions programades en què es fan exercicis d'expressió corporal, atenció, comunicació i sobretot improvisacions.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una Terapeuta Ocupacional i/o una voluntària que sàpiguen de teatre.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de suport; de control, previsió i compra del material necessari; de dinamització de



l'activitat; de preparació de la representació, i de supervisió i/o adaptació de situacions concretes.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Fotocòpies, papers, bolígrafs...
- Material per fer els decorats: paper d'embalar, colors, pintures, pinzells...
- Materials per fer el vestuari: teles, fils, agulles, barrets, pintures per maquillar-se...
- Tarima i moltes cadires.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció. També a través de la representació de l'obra.



9.2. INFORMÀTICA

Avui en dia l'ordinador és l'eina de treball per excel·lència; l'ordinador personal i la Internet formen part de les nostres vides, i la relació amb el nostre entorn. Per això és molt important conèixer-ne el funcionament.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Adquirir coneixements i habilitats necessàries per utilitzar l'ordinador personal
- Adquirir coneixements teòrics bàsics d'informàtica
- Introduir coneixement i maneig en processador de textos
- Mantenir i/o millorar les motricitats, les coordinacions
- Mantenir i/o millorar la sensibilitat
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Introduir coneixement i maneig en l'ordinador personal
- Introduir coneixement i maneig en Microsoft Word
- Introduir coneixement i maneig d'Internet
- Introduir coneixement i maneig en Excel
- Introduir coneixement i maneig en el correu electrònic
- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i global
- Mantenir i/o millorar la coordinació oculomaneig i bimanual
- Mantenir i/o millorar les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i l'escriptura
- Mantenir i/o millorar l'autoestima
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

El taller el durà a terme un informàtic o, si no n'hi ha, personal del centre, i els aportarà coneixements bàsics sobre l'ordinador, certs programes i Internet.



Tindrem diferents grups segons capacitats, i l'assistència serà obligatòria en el cas dels tallers amb monitor (si tenen més de tres faltes sense justificació, se'ls farà fora del taller).

Els grups seran d'un màxim de 6 usuaris (1 usuari per ordinador).

També si volen practicar, els ordinadors estaran a disposició durant l'horari del centre, però s'haurà de signar un registre.

A cada sessió es variarà l'activitat, i s'hi introduiran i s'hi mesclaran diferents coneixements.

Tindrem un registre del temari realitzat.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana, excepte amb grups, que serien necessaris dos dies a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 6 usuaris.

g) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'un informàtic, Treballador social o Terapeuta Ocupacional.

Les seves funcions serien de preparació i execució de l'activitat; de preparació i/o aprenentatge per a noves activitats; de preparació de suport escrit, i de registre de les activitats treballades.

La Terapeuta Ocupacional supervisaria i/o adaptaria situacions concretes.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires còmodes, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Ordinadors, impressora, Internet, programes variats d'informàtica com Word, Excel, Adobe...
- Fotocòpies, papers, bolígrafs...

h) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



9.3. CORAL

En aquest taller utilitzam les cançons amb la finalitat de prevenir el deteriorament de la salut o d'ajudar en la millora de l'organisme.

La música proporciona plaer, benestar, tranquil·litat i altres efectes i emocions agradables. I redueix l'estrès, augmenta la creativitat i pot disminuir l'ansietat i millorar l'amor propi.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials
- Ajudar a mantenir la salut estimulant el sistema nerviós
- Millorar el sistema circulatori i pulmonar a través de la respiració
- Enfortir els músculs i millorar-ne el metabolisme
- Proporcionar un coneixement millor del propi cos
- Mantenir i/o millora de l'oci
- Mantenir i/o millora d'hàbits saludables

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Mantenir i/o millorar la comunicació i les habilitats socials
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria, la creativitat...
- Reforçar l'autoestima, el sentiment de pertinença a un grup...
- Mantenir i/o millorar les capacitats respiratòries (diferents ritmes, diferents tipus de respiracions...)
- Mantenir i/o millorar l'expressió corporal
- Prevenir malalties nervioses, com esgotament, l'estrès, el mal de cap...
- Rehidratar-se



b) METODOLOGIA

Comencen cada sessió amb un tassó d'aigua i un tasset de mistela per preparar la gola, que quedarà al mig de la taula per si és necessari en altres moments.

Es reparteixen les cançons que s'han preparat i es canta. S'acompanya de petits instruments musicals fets amb material reciclat. Aquestes cançons són cançons que s'han demanat per cantar. Les cançons estan relacionades amb l'època de l'any.

A part, es duen a terme activitats puntuals: fer un petit concert per Nadal, per Sant Antoni... per a la resta d'usuaris del SPAP, i també en el servei sociocultural de la zona.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 20.

i) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim seria d'una diplomada en educació musical que vingüés com a voluntària, i una auxiliar d'infermeria.

Les funcions de la diplomada en educació musical serien l'ensenyament de tècniques de cant i de diferents cançons, i les de l'auxiliar serien de preparació del material escrit i de suport a l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Fotocòpies de les lletres de les cançons i els instruments senzills per poder donar el ritme de la música.
- Tassons i una gerra d'aigua, una ampolla de mistela.
- Pinzells (diferents mides, gruixos, i quantitats), pintures (al temple, de vidre, acríliques...), dissolvents, vernissos...
- Materials varis: pots de vidre, pedres, fustes, ciment cola...
- Tisores, cúters, pinces, pistoles de silicona, silicona...
- Roba còmoda i baveralls.



j) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció. També a través de la realització de concerts.



9.4. ACTIVITATS DE DISTRACCIÓ

Riure és un vertader desintoxicant moral capaç de curar o almenys atenuar la majoria dels nostres mals.

Amb aquest taller cerquem la diversió, desinhibir-nos i passar-ho bé.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Proporcionar els recursos necessaris per recuperar i provocar el somriure
- Fomentar la comunicació i el contacte físic i relacional, com també el pensament positiu, l'alegria de viure i el bon humor
- Experimentar diferents activitats i jocs en grup que despertin els sentits, la creativitat i la desinhibició de la persona
- Intervenir a partir de dinàmiques d'animació per dur a terme activitats amb la finalitat d'aconseguir el més alt nivell d'autonomia, autoestima, comunicació i socialització

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Aprendre a usar l'humor com a facilitador de la comunicació
- Alliberar tensions del cos
- Aportar acceptació, comprensió, alegria i creativitat
- Obrir els sentits
- Desenvolupar l'expressió corporal
- Aportar la sensació de benestar
- Cohesionar el grup de treball i l'enfortiment de les relacions personals, i millorar la comunicació

b) METODOLOGIA

La dinàmica del taller serà molt pràctica, amb una gran quantitat d'activitats en què s'intentarà que s'ho passin molt bé. S'establirà un clima de respecte i confiança que possibiliti una relació profunda amb si mateix i amb el grup.



En les diferents sessions es realitzen exercicis variats en què es treballaran els diferents sentits corporals, els estiraments i la comunicació verbal i no verbal, amb la finalitat de desinhibir-se i crear complicitat entre els assistents.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un cop al mes.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 15.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria de dues auxiliars d'infermeria.

Les seves funcions serien de recerca, preparació i execució de l'activitat, suport i dinamització, registre escrit de les activitats realitzades.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Paper, bolígraf, globus... i altres materials, depenent de l'activitat.
- Roba i calçat còmodes.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



9.5. TALLER DE PADRINS I NÉTS

La societat actual esta vivint molts canvis, i les estructures familiars es veuen afectades, amb la introducció de les dones en el mercat laboral. Això implica que moltes persones grans assumeixin rols de cuidadors amb els petits de les cases.

Amb aquest taller volem millorar la relació entre els néts i els padrins, a través d'un espai de joc en què tots dos aprenguin a relacionar-se positivament.



a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Mantenir i/o millorar les relacions padrins-néts
- Mantenir i/o millorar les capacitats cognitives, psicològiques i socials dels néts i dels padrins
- Interactuar les dues generacions
- Passar una estona agradable
- Millorar la comunicació i l'expressió a través del contacte físic i els jocs
- Mantenir l'oci

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Crear un espai neutre on passar-ho bé, desinhibir-se i gaudir de la relació padrins-néts
- Aprendre a utilitzar l'humor i el joc com a facilitador de la comunicació
- Mantenir i/o millorar les motricitats, les coordinacions i les pràxies
- Mantenir i/o millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la creativitat
- Mantenir i/o millorar l'autoestima i l'autonomia
- Mantenir i/o millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals

b) METODOLOGIA

Aquest taller s'adreça a padrins amb néts petits fins a 7 anys.

Aquest taller s'estructura en quatre sessions, que s'aniran repetint tots els mesos.



La primera sessió, que seria sempre la primera del mes, seria dedicada als contes. Cada mes, un padrí o padrina s'encarregarà d'explicar un conte o dur un parell de contes per llegir-los entre tots.

La segona sessió estaria dedicada a cançons. Els infants cantarien cançons i s'aprendrien, igual que s'aprendrien les cançons que ensenyin els padrins.

La tercera sessió estaria dedicada als jocs; jugaríem a diferents jocs que agradin, als quals participaríem tant els infants com el padrins.

La quarta sessió estaria dedicada a fer una manualitat. Pintar, retallar...

En el taller també participen personal del centre però només amb la funció de dinamitzar i intervenir en cas de necessitat, ja que s'ha d'aconseguir un ambient agradable.

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La freqüència òptima seria d'un dia a la setmana.

La durada òptima de les sessions seria d'una hora.

El nombre òptim d'usuaris seria de 20 usuaris, comptant els néts.

d) RECURSOS

RECURSOS HUMANS

El perfil professional òptim per realitzar l'activitat seria d'una auxiliar d'infermeria.

Les seves funcions serien de suport i dinamització de l'activitat, de previsió i compra del material necessari, i de registre de l'activitat.

RECURSOS MATERIALS

- Taules i cadires, espai ampli amb el material a l'abast i ben il·luminat.
- Pinzells, pintures, tisores, cúters, llapis, colors, papers, fotocòpies, contes, cordes, pilotes...
- Roba i calçat còmodes, baveralls...

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.



9.6. ACTIVITATS PUNTUALS

Tenen a veure amb la intergeneracionalitat, interculturalitat i amb la col·laboració amb entitats del poble.

Consisteix en la realització de diferents actuacions que permetin la interacció de persones de diferents edats, creant un espai de convivència intergeneracional i intercultural.

També emmarca donar suport a les entitats i els serveis que treballen en el poble, i crear iniciatives conjuntes que contribueixin a millorar-ne les condicions de vida.

Es tracta de donar informació general sobre educació per a la salut i cultura general.

a) OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

- Promoure que les relacions interrelacionals s'ampliïn al màxim
- Compartir coneixements
- Dinamitzar i fomentar la participació de la població
- Fomentar la convivència entre diferents cultures i edats

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Establir vincles entre diferents generacions
- Millorar la convivència
- Afavorir la transmissió de coneixements
- Promoure la salut i el benestar, i millorar així les condicions de vida

b) METODOLOGIA

No suposa realitzar una activitat contínua; són intercanvis puntuals que aporten temps, confiança, companyia, escolta...

És una xarxa d'intercanvi gratuït de serveis, activitats, coneixements... entre persones, amics.

Es plantegen activitats puntuals, les qual han d'anar adreçades a la gent més gran de 60 anys, i a un altre grup d'edat (infància, joventut...) o un col·lectiu determinat (escola, entitats de la comunitat...) o gent nouvinguda.



Cada activitat seguirà una metodologia determinada.

Es podran dur a terme activitats de molts de tipus; per exemple, cuina intercultural, ensenyaments de jocs tradicionals a l'escola; contar contes a l'escola; conferències d'altres entitats...

c) TEMPORALITZACIÓ I NOMBRE DE PARTICIPANTS

La temporalització i el nombre de participants dependrà de l'activitat que es planifiqui i del grup (a part dels més grans de 60 anys) al qual s'adreça.

d) RECURSOS

Els recursos dependran de l'activitat que es planifiqui i del grup (a part dels més grans de 60 anys) al qual s'adreça.

e) AVALUACIÓ

L'activitat es valorarà a través dels indicadors d'assistència i de les enquestes de satisfacció.