

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	
	PARTICIPACIÓ	
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social	
		1

1 SUBPROGRAMA D'ACTIVITATS D'ANIMACIÓ SOCIAL

S'inclouen aquí diverses activitats de participació ciutadana, culturals i sociorecreatives, a realitzar dins i fora de la residència.

1. Objectiu

Serà objectiu d'aquest programa potenciar, des d'una major obertura del centre, la participació i integració social dels residents desenvolupant diverses activitats d'animació sociocultural organitzades des de la cooperació residència-comunitat.

2. Actuacions. Descripció genèrica

- A. Activitats de participació ciutadana en l'àmbit comunitari: es tracta d'establir una participació activa en el desenvolupament comunitari, a través de la col·laboració en organismes i associacions de la comunitat: Consell de majors, de salut. AAVV. Centres Socials, ONGs... Es realitzarà fonamentalment a través de la Junta de Residents, Junta de familiars, director i treballador/a social.
- B. Activitats programades de sortides a l'entorn comunitari: a fi de mantenir el contacte amb la naturalesa, organitzar convivències i trobades amb altres centres, excursions, visites culturals, etc. Es realitzaran amb la col·laboració del voluntariat, utilitzant transport adaptat.
- C. Activitats realitzades en el centre: procurant la col·laboració amb entitats i organismes de la comunitat (Ajuntament, Serveis Socials. ONGs, AAVV., Centres de salut, Col·legis, etc) i obertes en la mesura que sigui possible a la població major de la comunitat.
 - Conferències: cicles de xerrades sobre diversos temes d'interès: salut política social...
 - Exposicions obertes a la comunitat: temàtiques, arts plàstiques, fotografia ..
 - Festes i celebracions especials: dia de la família, aniversaris, carnestoltes...
 - Concursos, campionats, activitats d'intercanvi generacional..

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	PARTICIPACIÓ	
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social	
		2

3. Actuacions. Descripció detallada

Les activitats proposades per la residència Sigmasalut per a la gent gran es centren principalment en activitats de dinamització social en les àrees de:

CULTURA

En aquest àmbit es realitzen tallers de preparació de les festes tradicionals dins del calendari anual, principalment per mantenir un caire familiar a la residència.

GENER:

Any Nou - Dinar especial de celebració.

Visita dels Reis a la residència (Berenar per tots els residents, familiars... i recepció de regals)

Festa major d'hivern- Dinar especial de celebració i

17 de gener-visita de la cavalcada dels tres tombs.

FEBRER:

Celebració de la festa de Carnestoltes.

Dimarts de carnestoltes festa de l'escudella- participació amb els residents.

Dissabte Moixiganga- participació amb els residents

MARÇ:

Dijous gras - Celebració i berenar per tots els residents.

ABRIL:

.

L'Abril Poètic - Activitats conjuntes amb l'escola del poble.

Un dels principals objectiu en aquesta activitat és treballar la interacció entre la gent gran i els infants com també compartir records, treballar l'atenció i participar en activitats culturals.

Sant Jordi - Visitar les parades de llibres i roses del poble. El cavaller St Jordi reparteixi roses a tots els residents.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	PARTICIPACIÓ	
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social	
		3

JUNY:

Sant Joan - Revetlla amb berenar-sopar. Cantada de cançons Catalanes, encesa de la foguera.

AGOST

Quart diumenge d'agost festa major, dinar al pati de la residència per residents i familiars.

OCTUBRE

Campionat de domino amb la participació dels residents.
El darrer cap de setmana fira del bolet- visitar-lo amb els residents.

NOVEMBRE:

Celebració de la Castanyada- Torrrada de castanyes amb la companyia de la castanyera berenar-sopar especial de celebració.

DESEMBRE:

Primer cap de setmana- visita amb els residents la fira d'hivern.
Cantada de Nades a càrrec dels nens de l'escola del poble
Cantada de Nades a càrrec de l'escola de música del poble.
Celebració de la Missa de Nadal.
Nadal – Dinar especial de Nadal.
St. Esteve – Dinar especial de Festa
Cap d'Any - Revetlla amb berenar-sopar, campanades amb raïm.

L'animació sociocultural amb gent gran es planteja uns objectius centrats en el desenvolupament de la capacitat de les persones de connectar i relacionar-se amb l'entorn, potenciant els processos d'interacció amb els altres i assolint, en definitiva, un adequat nivell de participació en la realitat-entorn, per tal de poder fer front als problemes i necessitats que s'esdevinguin com també; Compartir records, gaudir del temps compartit i d'una festa senyalada, participar en activitats extres, celebrar una festa diferent a la del dia a dia, fer participat amb la tria del menú, recordar les festes tradicionals, orientació en el temps, mantenir l'atenció i participar en activitats culturals.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PARTICIPACIÓ	
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social	
		4

CELEBRACIONS

Els Sants i aniversaris se celebren a final de mes tot junts al migdia ja que tots els residents mengen al menjador principal i es distingeix amb un distintiu a la taula per el resident que celebra l'aniversari o el Sant.

ACTIVITATS DE MANTENIMENT I SALUT

En aquest àmbit s'intenta potenciar activitats que mantinguin el seu estat actual de salut. Es realitzen segons un horari establert a cada planta (Centre de Dia, Residència) i les activitats estan coordinades per la psicòloga, fisioterapeuta, terapeuta i animadora amb l'ajuda de les auxiliars.

Finalitats:

En el nostre centre els usuaris disposen d'un gran nombre d' hores lliures que és necessari omplir. Les característiques d'edat avançada, alguna que altra incapacitat, passivitat (característica comuna en la majoria de la gent gran) i el cansament acumulat al llarg de la vida, fa que les persones grans necessitin estímuls que els impulsi a realitzar certes activitats.

Es per això que s'ha observat la necessitat de crear un programa que a més d'omplir aquestes hores s'estableixi una comunicació i estimulació que inicialment estarà centrada en l'activitat en concret però a la llarga proporciona una fluïdesa de diàleg entre ells com també l'activitat manté el moviment, motiva la creació i augmenta el coneixement que permet que l'usuari es senti millor com també actiu.

Així doncs aquests programa s'adequa a les diferents necessitats que l'usuari requereix.

Activitats programades:

Jocs d'estimulació: (psicomotrocitat)

Aquests es realitzen a cada planta en grups reduïts i dirigits per les auxiliar que els coordina.

S'utilitzen diferents materials com pilotes, cordes, etc... I són principalment exercicis gimnàstics, jocs, activitats de coordinació...Sobretot centrats en el moviment o alternats amb exercicis de memòria, música per activar la sensibilitat i l'atenció.

Objectius:

Estimular, reeducar, i mantenir el moviment a més de motivar la relació.

Realitzar exercicis amb les EESS/EEII

Treballar la coordinació...

Duració:

Sessions d'una hora.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	PARTICIPACIÓ	
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social	
		5

Taller de manualitats:

Seguint l'horari setmanal es realitza un taller per mantenir la motricitat on es porten a terme murals de les estacions, pintura, costura, colaix, treballs amb fang, caretes, pintar testos...

Objectius:

Gaudir del temps compartit.

Desenvolupar la motricitat fina.

Desenvolupar la creativitat.

Treballar amb diferents materials.

Mantenir l'atenció el temps que es pugui.

Duració:

Sessions d'una hora.

L'hora del conte:

És una tècnica d'estimulació de grup que busquem la capacitat de comunicació.

Objectius:

Utilitzar les diverses formes d'expressió i representació.

Valorar la comunicació i plaer com a eina de relació entre les persones, facilitant la comprensió.

Interessar-se i apreciar el llenguatge escrit a través del significat dels contes culturals.

Temps: 1 hora

Taller de conversa:

El taller facilita aprendre a repassar la cultura, els esdeveniments històrics, actuals...com també es treballa les dates assenyalades, els articles publicats d'interès i es debaten els esdeveniments que van passant al món.

Objectius:

Que les persones grans puguin trobar un recurs que els ajudi a millorar les seves habilitats en l'expressió oral.

Estimular el coneixement.

Que en aquest espai esdevingui un espai de relacions socials.

Treballar la memòria fent viure diferents capacitats emotives, vivències.

Donar importància els fets, sentiments i experiències.

Que els residents estiguin assabentats de l'actualitat.

Mantenir l'atenció i la comprensió.

Metodologia:

Preparem un tema, com podrien ser notícies de diaris, receptes de cuina. Dates festives durant l'any, el progrés de la vida, la música...i el portem a terme amb un debat entre els usuaris i el responsable de l'activitat.

Duració:

Sessions d'una hora.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	PARTICIPACIÓ	
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social	
		6

Lectura:

La lectura és un mitjà necessari per el desenvolupament cultural, el llibre dona un marge de reflexió, d'imaginació...com també enriqueix.

La finalitat és incrementar l'ús de la lectura d'una manera dinàmica i a l'hora divertida, amb un treball final ja sigui de comprensió oral o de memòria.

Objectius:

Donar a conèixer la cultura.

Aconseguir el màxim d'estimulació entre els usuaris.

Donar la oportunitat d'expressió.

Metodologia:

El responsable llegirà un llibre per sessions.

Duració:

Sessions d'una hora.

Jocs de Taula:

Els jocs de taula són una forma d'oci i de relació entre altres persones.

Compartint una taula i un espai.

Tenen una finalitat principalment lúdica i d'entreteniment.

Alhora, en el joc es desenvolupen habilitats cognitives com són la memòria, l'atenció, la comprensió...

Objectius:

Treballar aspectes de manteniment i prevenció del deteriorament de les habilitats cognitives.

Establir una comunicació entre altres usuaris.

Mantenir l'atenció tot el temps que es pugui.

Realitzar activitats relacionades amb les seves aficions i interessos.

Realitzar activitats de càlcul.

Duració:

Sessions d'una hora i 30 minuts (un matí i una tarda al mes)

Musicoteràpia:

Són activitats relacionades amb seguir ritmes, expressió corporal, coordinació, jocs de memòria, etc.. (dirigits per la psicòloga)

Tallers de memòria:

Jocs per activar la ment, orientació en l'espai...(dirigits per la psicòloga)

Sessions de diapositives:

sessions de diapositives ja sigui de viatges o de fotografies de diferents actes passats de la residència.

Objectius:

Gaudir del temps compartit.

Mantenir l'atenció amb una activitat visual.

Compartir records del passat.

Participar en activitats culturals.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	
	PARTICIPACIÓ	
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social	
		7

Duració:

Sessions d'una hora.

A part de les activitats programades hi ha diferents activitats extres:

Activitats culturals i socials: S'inclouen diferents activitats que ajuden a formar a la persona i sobretot a relaxar i gaudir d'una estona d'esbarjo.

Lectura: es pot fer la lectura de la premsa, revistes, etc.

Escoltar música.

Passeig.

Jocs de taula (domino, parxís, cartes, dames, escacs, etc.) Aquestes activitats es porten a terme en un lloc fixa i a la biblioteca. Estan coordinades d'una manera més informal de manera que es permet una flexibilitat i llibertat al usuari. Els objectius d'aquestes activitats són bàsicament de lleure.

Treball d'hàbits: Són activitats que no es realitzen en grup sinó individualment i solen tenir una adjudicació temporal. Vénen regulades indirectament pel personal i són del tipus: rentar-se les dents, rentar-se les mans, parar taula, planxar, cosir, estendre la roba, etc. Aquestes activitats són demanades pels propis usuaris ja que permeten que aquests se sentin útils que és el principal objectiu d'aquesta activitat.

Activitats puntuals: Són activitats de lleure del tipus excursions i celebració de festes senyalades que estan relacionades amb l'època de l'any. Els objectius principals són la distracció.

Registre del pluviòmetre: És una activitat individual un dels residents porta a terme el registre, Objectius: Realitzar una activitat de responsabilitat i que pugui conversar amb altres residents o personal de la quantitat d'aigua que ha recollit.

Criteris de participació:

En les activitats no s'imposen criteris molt rígids de participació, sinó que bàsicament aquestes depenen de:

Capacitats dels usuaris

Predisposició de l'usuari a fer-la.

Horari orientatiu d'activitats al centre de Dia

HORA	ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ
8:30	RECOLLIDA	Recollida a la seva llar del usuaris del centre de dia
9:00	REBUDA	Rebuda i esmorzar dels usuaris al centre

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	
	PARTICIPACIÓ	
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social	
		8

10:00	ACTIVITATS	Programa d'activitats segons el programa diari Realitzar les higiènes i cures programades
11:30	WC	Acompanyar als usuaris al wc
12:00	SORTIDA	Sortida a l'exterior, en cas que el temps sigui adient. Temps lliure
12:30	PREP.DINAR	Treball d'hàbits. Preparació de la taula i utensilis.
13:00	DINAR	El dinar
14:00	TV	Sobretaula amb la possibilitat de veure la TV o migdiada
15:00	WC	Realitzar les higiènes i cures programades Acompanyar als usuaris al wc
16:00	BERENAR	El berenar
17:00	ACTIVITATS	Programa d'activitats segons el programa diari
18:30	PREP.SOPAR	Treball d'hàbits. Preparació de la taula i utensilis.
19:00	SOPAR	El sopar
20:00	ACOMIAD.	Acomiadament dels usuaris i tornada a la seva llar

Aquests horaris són orientatius de les activitats que es realitzen al centre. En tot moment es modifiquen segons les necessitats dels usuaris i del centre.

REPERCUSIONS DE LES ACTIVITATS

Les repercussions s'han fet notar sobretot en una millor relació entre els residents degut a la aflluència de participació. En les activitats setmanals destaquen la diversió i l'oblit dels problemes que pateixen individualment; una millora global en les activitats de coordinació, ritmes, agilitat mental, expressió corporal i manteniment físic.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDÈNCIES SIGMASALUD				
	PARTICIPACIÓ				
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social				
				9	

HORARI D'ACTIVITATS SETMANAL

PLANTA1

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí	Taller de Memòria	Jocs d'Estimulació	Dibuix i Pintura	Taller de Memòria	Musicoteràpia
Tarda	Musicoteràpia	Dibuix i Pintura	Jocs d'Estimulació	Jocs de Taula	L'Hora del Conte

CENTRE DE DIA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí	Musicoteràpia	Jocs d'Estimulació	Manualitats	Taller de Memòria	Taller de Conversa
Tarda	Jocs de Taula	Taller de Memòria	Jocs d'Estimulació	Manualitats	Fitxes i Dibuix

PLANTA 2

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí	L'Hora del conte	Jocs d'Estimulació	Manualitats	Taller de Memòria	Musicoteràpia
Tarda	Taller de Conversa	Taller de Memòria	Musicoteràpia	Manualitats	Jocs d'Estimulació

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PARTICIPACIÓ	
	PROGRAMA DE VOLUNTARIAT: Animació social	
		10