

Acollida

- Es dona la benvinguda reforçant especialment el nom de la persona,
 - Acompanyem a la persona al lloc que ocupa habitualment i oferim una proposta d'activitats variades en funció de les preferències personals.
 - Aquestes activitats estan dissenyades tenint en compte la història personal, les capacitats cognitives i els gustos i preferències de la persona i la predisposició que presenta en cada moment donat que pot ser fluctuant.
 - Lectura** de premsa i revistes.
 - Grup de conversa**
 - Jocs de taula**
 - Manualitats:** dibuix, motricitat fina
 - Realització de fitxes d'**estimulació cognitiva**
 - Realització de **sopes de lletres, mots encreuats...**
 - Totes aquestes activitats tenen un sentit per la persona i formen part del pla d'atenció individual. Per exemple, les manualitats que es realitzen passen a formar part de la decoració del centre, o bé fan referència a l'època de l'any, les festivitats...
-

Psicomotricitat

- Activitat de moviment on treballem les funcions cognitives, les capacitats perceptives i socials alhora que s'afavoreix el manteniment de les capacitats psicomotrius.
- Es treballa en grup cada dia.
- Objectius:
 - Afavorir el manteniment de les capacitats psicomotrius (equilibri, lateralitat, esquema corporal...) millorant la mobilitat i reduint la rigidesa.
 - Treballar la motricitat fina i la motricitat gruixuda.
 - Afavorir les relacions socials i el benestar emocional.
- Activitats:
 - Mobilització d'articulacions
 - Jocs de coordinació: Passar la pilota, seguir circuits amb obstacles, encistellar objectes.
 - Exercicis d'equilibri i flexibilitat:
 - Exercicis de respiració/relaxació:
 - Ball terapèutic

Teràpia d'orientació a la realitat

- Reforcem l'orientació des de 3 àmbits diferents: temps, espai i persona.
- Cada dia realitzem les mateixes activitats diàries, canviant el contingut.
- Mantenir el mateix horari ajuda a que les persones estiguin més orientades i conscients del moment i espai en el que es troben.

Activitats:

- Calendari de gran formats
 - Pissarra on apuntem la data i els events del dia
 - Murals que representen les estacions de l'any i les festivitats elaborat per les persones usuàries que els agrada fer-ho.
 - Celebrar les diferents festivitats, els aniversaris i els sants així com totes aquelles dates significatives per cadascuna d'elles com el naixement d'algun net, la tornada de vacances...
 - Repetició de noms a l'hora de dirigir-nos a les persones usuàries així com recordar el nom de les persones de l'equip.
- Repassar les persones que no han vingut donat pistes de la seva procedència, el lloc on normalment seuen, o la primera lletra del seu nom, etc.
-

Estimulació cognitiva grupal.

- Aquesta activitat es realitza en grup, segons l'activitat, es fan grups més reduïts i ocupem diferents espais del centre, 6 espais de diferents mides.
- Es motiva per a la participació activa, tot i què hi ha persones què per diferents limitacions, cognitives, sensorials, conductuals, etc poden participar pasivament i beneficiar-se d'un entorn estimulant.
- En els grups més nombrosos, l'activitat es fa oralment o amb material visual a la TV o fitxes que poden consultar per seguir l'activitat. Per exemple, donem un mapa d'Europa i han de situar els països segons diferents consignes, com quin país està al costat dret d'Alemania, etc. Per a cada persona s'adapta la pregunta a la capacitat o coneixement previ.

Objectius:

- Estimular les funcions cognitives: Llenguatge, memòria, reconeixement, atenció i concentració, càlcul...
- Fomentar les relacions socials entre les persones integrants del grup, amb la finalitat de treballar el llenguatge, crear vincles i estimular l'interès treballant les preferències individuals i col·lectives.
- Mantenir i millorar àmbits què sabem canvien durant el procés d'envelliment, com l'estat físic i cognitiu.
- Dotar de recursos que permeten una millora del funcionament cognitiu en la vida quotidiana.
- Establir una rutina de treball que afavoreixi l'orientació i la capacitat de concentració i treballar les funcions cognitives de forma global.
- Estimular la pròpia identitat i autoestima.
- Minimitzar l'estrès i evitar reaccions psicològiques no desitjades, com l'ansietat, etc..
- Millorar la qualitat de vida de la persona usuària.

Activitats:

- Fluència verbal: Evocar paraules de determinades categories com per exemple animals, instruments, o bé paraules que comencin, acabin o continguin lletres o síl·labes determinades.
- Reconeixement: Es projecten fotografies de personatges famosos, edificis coneguts, obres d'art i han de reconèixer de qui o què es tracta. A partir d'aquí, treballem les reminiscències del que el grup va evocant i els professionals sabem què podem potenciar amb cada persona per la seva Història de vida o preferències.
- Preguntes de cultura general: a partir de preguntes variades triades en funció dels participants, sobre temàtiques que els resultin atractives i connectin amb la seva història de vida.
- Pasapalabra: A partir d'una definició, han de trobar la paraula que faci referència a aquesta definició i que ha de començar amb una lletra determinada.
- Construcció de paraules amb fitxes de lletres per treballar la motricitat fina, l'atenció visual i potenciem les relacions socials perquè han de compartir lletres, etc.

Arteràpia

Es treballa en petit grup de 5 o 6 persones. Utilitzem diferents propostes artístiques com la poesia, el dibuix, la pintura, el collage amb diferents materials relacionats amb l'època de l'any, etc.

Amb aquesta activitat potenciem la concentració, la motricitat fina, consolidar els vincles i treballar les emocions, etc.

Bingo

Es tracta d'una activitat lúdica que treballa la capacitat d'atenció i concentració, el reconeixement de números.

Es té en compte les capacitats perceptives de cada persona ampliant els materials per a que puguin accedir amb facilitat i pugui participar tothom.

Ludoteràpia

A través dels jocs de taula s'estimulen les funcions cognitives, les relacions socials i el benestar emocional. Els jocs proposats s'adeqüen als gustos i preferències de les persones usuàries així com al seu estat físic i cognitiu.

Cartes, dominó, parxís, la oca, escacs...

Teràpia ocupacional

-La teràpia ocupacional té com objectiu mantenir les habilitats psicomotrius i la seguretat mitjançant la realització d'exercicis i tasques que impliquin moviment i coordinació.

-Dins d'aquest taller s'inclouen les labors (costura, ganxet, mitja, punt de creu, collage, macramé...), manualitats, activitats d'estimulació sensorial, activitats de manteniment de la vida diària.

Les activitats de manteniment de la vida diària, com rentar-nos les mans, utilitzar el wc, utilitzar els estris per menjar adaptats a les necessitats, etc.

Activitats:

-Encaixar peces de diferents mides i formes en taulers i cordons

-Retallar materials de diferent tipus

-Realitzar activitats manuals con enroscar, estirar, girar...

-Realitzar exercicis manuals utilitzant pinces de roba.

-Realitzar activitats de costura

-Realitzar activitats com abotonar, pujar i baixar cremalleres, cordar cordons utilitzant objectes reals com camises, sabatilles, jaquetes...

-Exercicis de grafomotricitat.

-Manipulació d'objectes: Construccions, encaixos, enfilat,

-Per mantenir l'autonomia diària també realitzem activitats cognitives de caire instrumental com:

-Llistes de la compra

-Receptes de cuina

- Llistes per preparar la maleta i anar de vacances..
- Per les persones usuàries amb un deteriorament cognitiu més avançat, realitzem activitats d'**estimulació sensorial** on es treballa amb diferents tipus de materials que fan possible l'activació dels sentits (textures, colors, etc). Recentment hem fet una formació del mètode Montessori (2024)aplicat a persones amb deteriorament cognitiu i hem constatat què algunes de les activitats proposades al centre responen als objectius i metodologia d'aquest mètode
- Les activitats s'orienten a mantenir i millorar l'atenció, tenir consciència de l'entorn, l'estimulació del llenguatge i el moviment i la relaxació afavorint la sensació de benestar.
- Es realitzen de manera pautaada tenint en compte els gustos i preferències de la persona usuària.
- Activitats:

Estimular l'olfacte:

- Apropar olors significatius: café, colònies, cremes, canyella...
- Rams de flors a la sala
- Amb gots opacs, han d'endevinar el contingut dels mateixos mitjançant la olor.

Estimular el gust:

- Aliments especials per a la persona (crema catalana, panellets, boniato...)

Estimular l'oïda:

- Llegir contes, poemes, històries del seu gust
- Escoltar música significativa com cançons de la infància, de la joventut
- Tenir com a so de fons. sons de la natura o música relaxant.
- Reconèixer els diferents gèneres musicals (pasodoble, vals, chotis, sardanes...)

Estimular el tacte:

- Caixes sensorials amb articles personalitzats i records.
- Tocar textures agradables com robes vetllutades, pelutxos...
- Contacte físic: Tocar-se la mà, auto-abraçades, massatges de mans amb crema.

Estimular la vista:

- Decorar l'entorn amb objectes i amb manualitats creats per elles i ells adaptant-los a l'estació de l'any
- Visualitzar trocets de pel·lícules i sèries conegudes per a elles i ells
- Trobar les diferències entre imatges.
- Reconèixer ombres.

Grups de conversa

Grups reduïts on es proposen temes de conversa a partir d'un centre d'interès.

Es treballa la memòria, els records i els vincles amb les persones usuàries des d'una escolta activa.

Teràpia amb música

La música afavoreix els records, cantar les lletres, seguir la melodia de cançons conegudes i significatives.

-Reconèixer els diferents gèneres musicals (pasodoble, vals, chotis, sardanes, nadales...)

-Acompanyar la melodia amb els diferents objectes o instruments.

Taller d'exercicis funcionals amb la fisioterapeuta.

Es treballen en petits grups o individualment una sèrie d'exercicis programats i adaptats a cada persona, destinats a moure les articulacions del cos de forma activa, afavorint el reconeixement del propi cos i la relació amb l'espai que ens envolta, la consciència d'un/a mateix/a i dels moviments que és capaç de realitzar. El fet d'adaptar i personalitzar els exercicis fomenten que la persona se senti més segura i col.laboradora.

S'utilitza material complementari com pilotes grans, pilotes petites toves, cèrcols, bitlles, cintes, gomes, globus...

Els exercicis són pràctics, variats, divertits i creatius.

Aquest taller té com a objectiu:

-Alentir l'atrofia muscular

-Exercitar la capacitat càrdiorespiratòria

-Mantenir la capacitat de marxa i equilibri

-Afavorir la funcionalitat de les mans, les habilitats manuals i manipulatives.

-Afavorir aspectes cognitius relacionats amb l'atenció, comprensió d'ordres, planificació de l'acció motora, les pràxies i el reconeixement.

-Procurar per una millor qualitat de vida.

-Millorar l'estat d'ànim