

ALLONS-Y



PROYECTO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL DE UN CENTRO RESIDENCIAL

Marie Anne B. Vestraete
José Antonio Pagán Sánchez

1. INTRODUCCIÓN

El proyecto “Allons-y” es un proyecto de intervención socioeducativa mediante la animación sociocultural para las personas mayores de un centro residencial.

El proyecto se basa en una intervención mediante diversos tipos de actividades culturales, formativas y de ocio y tiempo libre, basadas en la motivación y la participación.

Lo llevarán a cabo un grupo de profesionales que trabajan con las personas mayores de la Residencia de Ancianos San Roque, donde se pretende propiciar la vida activa y mejorar la calidad de vida.

2. RESUMEN

El proyecto “Allons-y” lo llevan a cabo un grupo de profesionales integrados por un educador social, un animador sociocultural y de forma puntual monitores de ocio y tiempo libre, socorristas y los profesionales del centro residencial.

El proyecto “Allons-y” está diseñado a partir de las necesidades que se detectan desde el centro por parte de los profesionales y también las detectadas por los propios residentes del centro, amparado en las diferentes teorías sobre la influencia positiva de la animación sociocultural en las personas mayores y en estrecha relación con el Plan de Acción Social para las personas mayores de la Región de Murcia

La metodología empleada será flexible y con capacidad de adaptación a las nuevas necesidades o demandas que los destinatarios soliciten.

El proyecto “Allons-y” se desarrolla durante un año, mediante 37 actividades semanales, repartidas de lunes a viernes, en horario de mañana, tarde y noche. Esto hace un total aproximado de 1.700 actividades al año.

Las actividades abarcan todos los ámbitos de desarrollo personal, como son el desarrollo social, desarrollo educativo, desarrollo físico y mental.

Las actividades van englobadas en apartados más generales, según tipo de actividad:

- Gimnasia.
- Clases de baile.
- Sesiones formativas.
- Torneos.
- Juegos de mesa.
- Juegos de cartas.
- Talleres y manualidades.
- Juegos, dinámicas y debates.
- Música y baile.
- Fiestas.
- Concursos.

- Salidas y eventos especiales.

La evaluación del proyecto será constante y sistemática desde el propio análisis de necesidades hasta la evaluación de los resultados obtenidos pasando por la evaluación de las diferentes etapas de un proyecto. La evaluación se realizara desde diferentes puntos de vista, una por parte de los profesionales y otra por parte de los destinatarios.

El coste del proyecto va incluido en el precio del alojamiento de la residencia, del cual se destina menos del 8% mensual a las actividades del proyecto.

3. INTRODUCCIÓN DEL PROBLEMA.

3.1. ANÁLISIS DE NECESIDADES.

REALIDAD SOCIAL DEL COLECTIVO.

El envejecimiento se le relaciona con " marginación " y "despedida " y por ser visible y fácil de identificar, tanto en apariencia como en esencia las pérdidas de capacidades de los ancianos pueden etiquetarse de antemano.

La vejez en sí misma no produce cambios en la psicología. La personalidad sigue siendo la misma y los cambios que ocurren frecuentemente están relacionados al ambiente en el que vive o a problemas físicos que le ocurren en su cuerpo.

Muchas personas ancianas tienen la sensación de abandono o de ser inútiles porque ya no pueden hacer lo que hacían antes y tienen el temor que se les deje de querer por ésta situación, dando lugar a inseguridad o fastidio, también la soledad.

La inseguridad aumenta cuando se presentan en los ancianos las denominadas pérdidas. La pobreza es un factor importante porque los recursos son limitados generándose problemas afectivos. Todos estos problemas determinan marginalidad del anciano de parte de la familia, la sociedad y el Estado.

REALIDAD DEL COLECTIVO.

Es un colectivo que se caracteriza por los cambios y el envejecimiento progresivo.

- Cambios biológicos:

Los cambios en la tercera edad los vive cada persona de manera diferente. El modo cómo se envejece, depende de varios factores:

Las condiciones de vida: alimentación y cuidado de la salud; las enfermedades personales o familiares, el tipo de trabajo que se ha realizado; y el ambiente familiar: afecto, relaciones democráticas, conflictos, etc.

Las variaciones que se producen en el organismo producto de la vejez, no tienen que ser consideradas como enfermedades, sino que probablemente el funcionamiento sea más lento y la actividad de la persona debe adecuarse al nuevo ritmo que su cuerpo le permita.

Las alteraciones que ocurren en el cuerpo con la edad son:

Posición corporal.- Las personas ancianas tienden a doblar ligeramente la espalda (una especie de achicamiento) debido al adelgazamiento de los discos vertebrales de la columna. Esto determina la inclinación de la cabeza hacia adelante, moverse con menos agilidad y caminar más lento.

Ojos.- La visión disminuye, hay mayor dificultad para ver de cerca. El problema se acrecienta cuando la iluminación del ambiente es inadecuado. Esto origina depresión porque los ancianos se ven impedidos de realizar sus actividades cotidianas.

Oído.- En personas mayores la audición suele disminuir lo que provoca problemas de comunicación con otras personas. Los que sufren sordera en la vejez pueden sentir aislamiento e inseguridad.

Piel.- En la vejez la piel pierde elasticidad, se reseca y fácilmente se daña. La piel más vulnerable es la de la cara en especial al borde de los ojos y alrededor de la boca.

Uñas.- Se vuelven quebradizas o se engruesan. Se debe tener cuidado con los uñeros y los hongos.

Pelo.- Se hace más delgado y se cae con facilidad, pierde su color y aparecen las canas.

Circulación.- Las venas y las arterias se desgastan aflojándose o endureciéndose, se producen várices y surgen problemas con la presión arterial. También las dificultades circulatorias influyen en el sistema nervioso afectando a la memoria o la estabilidad emocional.

Bronquios y aparato respiratorio.- Con la edad disminuye la fuerza de expectoración, los bronquios se ponen más lentos acumulando mayor cantidad de secreción.

Aparato digestivo.- La digestión se hace más difícil por la pérdida de los dientes y por la disminución de los ácidos del estómago; se pierde la capacidad de saborear lo que puede ocasionar falta de apetito. La lengua pierde sensibilidad para la sal, el azúcar y el ají. Hay disminución en la absorción de alimentos como el calcio y el fierro que son importantes para el organismo, cuya deficiencia genera debilidad en los huesos y anemia.

Insomnio.- Hay disminución de las horas de sueño con un promedio normal de 5 y 6 horas. Las personas al llegar a la ancianidad son jubiladas y en el caso de las mujeres que han sido amas de casa y los hijos no necesitan de tantos cuidados. El sueño se torna más ligero y sensible.

Organos Sexuales.- Los cambios son variables de un individuo a otro. En el caso de los varones la disfunción erectil no depende exclusivamente de la edad cronológica, sino a enfermedades como la diabetes, hipertensión y la obesidad. Algunas veces el temor al fracaso o a no lograr la satisfacción de la pareja suele ser una limitante. En la mujer después de los 30 años puede presentarse atrofia vaginal, pérdida de la capacidad de lubricación de la vagina y episodios como el prolapso. A los ancianos en general se les imagina débiles ineducables, deteriorados, enfermos y asexuado, ello especialmente por convencionalismos sociales y prejuicios por la desinformación que existe sobre el tema.

Otros síntomas.- Es posible encontrar en las depresiones de la tercera edad síntomas de taquicardia, cefaleas y náuseas. También se presentan dolores musculares y de huesos.

- Cambios psíquicos:

Únicamente los individuos de gran creatividad y una élite minoritaria de ancianos son capaces de conservar hasta sus últimos días, roles altamente valorados, escapando de la tendencia general de éste grupo humano, a perder estatus dentro del medio en que se desenvuelve. Tal vez "la pérdida sea el denominador común de los aconteceres de la ancianidad".

Las pérdidas se refieren a perspectivas de recursos de modificar su entorno y en ocasiones pérdidas del deseo de seguir viviendo y aunque estas pérdidas se van produciendo en forma irremediable, muchas veces eventos como la separación de los hijos del hogar; la enfermedad del cónyuge o la jubilación pueden actuar como factores precipitantes.

Los cambios psicológicos más comunes que se observan son:

Dificultad para mantener la atención activa.

Los déficits de menores.- Percepción con nitidez, visión fotográfica, escenas y situaciones de la lejana niñez y adolescencia.

Contenidos del pensamiento.- Las ideas pesimistas ocupan destacada prioridad, los que valoran la posibilidad de anticiparse a un fin que se percibe como cercano o inevitable.

La pérdida de interés.- Que impide que estímulos anteriormente atractivos se asimilen como indiferentes o causen molestias.

La pérdida de autoestima.- Reforzado con la percepción de la imagen de los que "no lo quieren bien", "lo desprecian o no lo toman en cuenta". Son también habituales las fuertes reacciones cuando no se encuentran soluciones a problemas simples que antes se abordaban con éxito y ahora lo aturden y lo confunden.

La ansiedad.- Es un elemento acompañante de la depresión que anticipadamente espera desde una mala noticia hasta una muerte súbita. Desfile de temores, pesimismo y recuerdos dolorosos y nostalgia por lo que dejó de hacer.

Los temores.- El temor de volverse " loco". Parece ser una expresión frecuente de quien no logra explicarse la naturaleza, de sus limitaciones e incapacidades.

El llanto fácil.- Puede ser tan significativamente importante como la imposibilidad de llorar especialmente los varones.

Crisis de angustia.- Los que no logran asociarse con un motivo aparente y que luego se justifica con una grave enfermedad orgánica.

Los sentimientos de culpa.- El recuerdo torturante de hechos poco significativos del pasado.

ESTRATEGIAS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.

Hemos utilizado una perspectiva antropológica. Las perspectivas y métodos antropológicos ponen el acento en la inserción del investigador/educador en la comunidad, en la vivencia y la cercanía de la cultura que se estudia. Se considera que las claves de los comportamientos, las claves culturales, sólo pueden explicarse, contarse, desde la cohabitación con el objeto de estudio.

Nos interesa, como educadores y como técnicos que actuamos en un contexto, consultar referencias e investigaciones.

Nuestro trabajo supone un contacto directo con las personas, y el compartir y entender cotidianamente los hábitos culturales de la comunidad. De ello depende, en gran medida, que tengamos o no éxito. Por eso hemos utilizado la sistematización de la observación, a mirar nuestro entorno desde dentro pero con una perspectiva de distancia, rompiendo el ritmo de la mirada que marca la costumbre y el hábito, lo que nos puede permitir entender claves de comportamientos del grupo y por tanto nos permitió programar propuestas con un mayor grado de acierto, así como diseñar estrategias de participación que tengan en cuenta las particularidades culturales del colectivo.

Las técnicas complementarias de recogida de información han sido recopilación y análisis documental, debates en grupo, entrevistas, grupos de discusión y la consulta a los profesionales que trabajan en la residencia.

ANÁLISIS DE DATOS.

Los datos recogidos se analizan, se clasifican y se archivan. Se seleccionan por prioridad según la demanda por parte del colectivo y de los profesionales del entorno, así como por su adecuación para llevarlas a cabo en la intervención.

DETECCIÓN DE NECESIDADES.

Las necesidades que hemos detectado son:

- Dificultades para adaptarse a la vida residencial y para crear nuevas redes sociales.
- Estereotipos negativos acerca de la utilidad o capacidades de las personas mayores, que se sienten inútiles y tienen baja autoestima.
- Escaso mantenimiento físico, que repercute en su salud.
- Están en una dinámica viciosa negativa ya que tienen mucho tiempo libre pero no saben en que emplearlo y vagan de un lado para otro sin saber que hacer.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

Casi siempre, existe una arbitraria discriminación con la persona mayor en el medio familiar, laboral y social. Injusta situación motivada por el desconocimiento de las características de una etapa de la vida que presenta cambios y actitudes propios de la edad. Esta irreverencia se observa con mayor crudeza en el área urbana. Nosotros pretendemos que los ancianos cumplan un rol protagónico donde se valore su madurez y experiencia.

Se hace necesaria la implementación de un proyecto integral para mejorar la atención del anciano. Programa orientado no sólo a la salud sino también a aspectos socioeducativos.

Los avances logrados en materia de salud y recreación de la Tercera Edad, deben tener prioridad y constituirse en un importante medio de apoyo a la mayoría de población comprendida en este grupo.

3.2. TEORÍAS Y MODELOS EXPLICATIVOS.

- **Esperanza de vida**

La esperanza de vida es uno de los indicadores principales que reflejan los avances de una sanidad y es la manera clásica de aproximarse al estado de salud de la población. Pero, se trata de un indicador que refleja no sólo el nivel de salud, sino el nivel social, económico y sanitario de un lugar concreto.

Los nuevos datos sobre la esperanza de vida al nacer en España (promedio de años que se espera que viva un individuo desde el nacimiento hasta su muerte), posicionan a las mujeres de nuestro país en los primeros lugares de la Unión Europea. Las mujeres españolas tienen una esperanza de vida de 83.0 años, frente a los 76.4 años de los varones en la misma situación, según las cifras pendientes de análisis de Instituto Nacional de Estadística (INE) para 2002.

En el último Informe de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo se afirma que en la mayoría de los países desarrollados, la esperanza de vida presenta una evolución temporal ascendente; sin embargo, ello no implica necesariamente que todos los años de vida en los que se incrementa este indicador sean años en buen estado de salud física, mental y social.

Pueden estar afectados por enfermedades y problemas que ocasionen una pérdida de calidad de vida, aunque no produzcan la muerte de manera inmediata.

Se especula sobre si, en el futuro, el aumento de la esperanza se acompañará de un incremento de la morbilidad, con un auge progresivo de enfermedades crónicas y trastornos mentales, o si la mayor duración de la vida transcurrirá en buena salud, gracias a los progresos en atención a los ancianos y a la prevención de las enfermedades.

Se hace necesario, medir la enfermedad a través de sus consecuencias, como la restricción de actividad o incapacidad.

Las diferencias entre sexos en la esperanza de vida se reducen de forma importante cuando se tiene en cuenta los años vividos libres de incapacidad, de tal manera que la ganancia de años de esperanza de vida en las mujeres respecto a los hombres se realiza fundamentalmente a expensas de años vividos en incapacidad. Por ejemplo, las mujeres vivían de media 6,7 años más que los hombres en 2002; sin embargo, la media de años libres de incapacidad fue sólo 3,4 años superior en las mujeres que en hombres.

Con el aumento de la edad la esperanza de vida libre de incapacidad disminuye y las diferencias de género también. La esperanza de vida libre de incapacidad a los 65 años es para los varones de 11.7 y para las mujeres de 12.6; es decir, para las personas de 65 años, ya sean hombres o mujeres, el buen estado de salud se incrementará sólo 12 años más, por lo que los varones tendrían una expectativa de vivir 5 años incapacitados, mientras que las

mujeres vivirían 8.1 en la misma situación. Las mujeres viven más años, pero también viven más años con alguna discapacidad.

- **Estilos de vida**

Nutrición

El tipo de alimentación es uno de los factores que más directamente influyen en el estado de salud de las personas. Se sabe que una mala dieta sumada a la falta de ejercicio físico conduce, entre otras cosas, a enfermedades de corazón, enfermedades cerebro-vasculares, obesidad, diabetes, incluso algunos cánceres. No es, por tanto, exagerado afirmar que unos malos hábitos alimenticios pueden llevar, como consecuencia última, a una mortalidad prematura.

La frecuencia de la obesidad en la población española viene aumentando desde hace más de una década. Entre 1993 y 2003, el porcentaje ajustado por edad de población obesa de 20 y más años pasó de 9,9 a 14%, siendo evidente este incremento tanto en hombres (9,4% en 1993 y 13,7% en 2003) como en mujeres (10,4% y 14,3%), y en todos los grupos de edad. La frecuencia de la obesidad aumenta con la edad, superando el 20% a partir de los 55 años en 2003.

Varones y mujeres presentan patrones de obesidad diferentes. Hasta los 44 años la obesidad es un problema más frecuente en hombres; en el tramo de 35 a 44 años la obesidad masculina supera en un 49% a la femenina, probablemente debido a hábitos de vida menos saludables, consumo de alcohol y dieta más desequilibrada). A partir de esa edad y coincidiendo con una etapa de cambios hormonales, el porcentaje de obesas se duplica, llegando a superar, entre los 55 y los 64 años de edad, en un cuarto a la de los varones.

Al margen de las consecuencias que el sobrepeso y la obesidad tienen para la salud, el impacto sobre algunas funciones y actividades cotidianas es indudable, al quedar reducida la movilidad y la agilidad para caminar, moverse por la casa, levantarse, vestirse, etc.

Tabaco

El efecto perjudicial del consumo de tabaco se deja notar ya en las generaciones adultas, pero puede hacerse más evidente en el futuro.

El tabaquismo se asocia con las principales causas de muerte, que son las producidas por enfermedades del sistema circulatorio y cáncer. Se relaciona con enfermedades que van desde infecciones respiratorias agudas (catarros, tos, etc.) hasta problemas como enfisema pulmonar y enfermedades cardiovasculares. La causa de morbilidad y mortalidad más relacionada con el tabaco es el cáncer de pulmón y tráquea (19.092 defunciones de todas las edades en 2004, de las que 16.651 correspondieron a varones).

Alcohol

El abuso del alcohol se asocia con efectos adversos tales como accidentes, violencia, problemas sociales y familiares, y otros riesgos a medio y largo plazo, como peores condiciones de salud y algunas enfermedades concretas. El alcoholismo se relaciona con el riesgo de enfermedad cardiovascular y la mortalidad en general; se asocia estrechamente con el riesgo de padecer cáncer de hígado, cirrosis y algunas enfermedades digestivas y del tracto respiratorio, y es posible que algunos cánceres de colon (Eurostat: *Key data on health*,

2000). Como sucede con el tabaco, los anuncios y promociones en la medida que inducen al consumo de alcohol son un riesgo para la salud.

Se aprecian diferencias en la forma de consumo de alcohol atendiendo a la edad de la población. Según muestra la ENS 2003, entre las personas mayores aumenta el número de abstemios en 18 puntos porcentuales (58,5%), pero también aumenta el número de personas que beben alcohol cuatro o más días a la semana, pasando a representar, en este tramo de edad, un 16%. El consumo ocasional, o menos de un día al mes, tiene menos importancia entre los mayores de 65 años que entre los más jóvenes (16,3%).

El hábito de consumir vino a diario (probablemente en las comidas) está más generalizado entre las personas mayores; un 56,4% de las personas de 65 a 74 años que declararon consumir alcohol, bebe vino cuatro o más días a la semana y un 60,2 de los de 75 y más.

Entre las personas mayores que consumen alcohol, el vino es la bebida más popular; la población más joven suele beber también otros productos alcohólicos, como la cerveza.

Los mayores consumidores de alcohol tienen más riesgo de mortalidad por enfermedades como la cirrosis hepática (quinta causa de muerte en el grupo de 55-64 años, varones) y algún tipo de cáncer e hipertensión, como se ha dicho. Entre los 65 y 74 años aún es importante la cirrosis hepática, entre varones, y ocupa el puesto número 17 entre las mujeres. A partir de esa edad no alcanza ya ni el 1,5% de las causas de muerte en ningún grupo de edad y sexo.

Actividad física

La actividad física beneficia, por tanto, la salud de las personas; ayuda a regular el peso y evita la pérdida de masa ósea. El sedentarismo puede ocasionar peores estados de salud.

Un 35% de la población española (36,8% de los hombres y 33,4% de las mujeres) pasa sentada la mayor parte de la jornada. La realización de la actividad principal de casi dos tercios de las mujeres (65,3%) conlleva un ejercicio físico moderado (estar de pie o caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamiento que no requieran gran esfuerzo). En el caso de los varones el porcentaje desciende hasta el 53%, sin embargo estos realizan tareas de gran esfuerzo físico 8,2 veces más que las mujeres.

Entre las personas de 65 y más años se aprecian notables diferencias por edad y sexo. En el tramo de 65 a 74 años las mujeres son un 24% menos sedentarias que los hombres; y una mayor proporción de ellas realiza tareas de esfuerzo moderado durante su actividad principal, superando a los varones en casi 10 puntos porcentuales (72,1% y 62,9% respectivamente). A partir de los 75 años, la actividad principal de hombres y mujeres se torna más sedentaria, pero son ahora los varones los que superan 6,5 puntos porcentuales a las mujeres en proporción de personas que pasan la mayor parte de la jornada efectuando tareas de esfuerzo moderado. Tres de cada cinco mujeres de más de 75 años pasan sentada la mayor parte del tiempo mientras realizan su actividad principal, pudiendo estar esto relacionado con peores estados de salud y mayores índices de discapacidad.

El porcentaje de personas mayores cuya actividad principal conlleva tareas que requieren gran esfuerzo físico es muy pequeño, en ningún caso superior a 0,6.

Accidentes domésticos y de tráfico

Los accidentes de cualquier tipo suponen un problema con evidentes repercusiones para la salud de la población; muy especialmente en el caso de las personas mayores, para las que los resultados y secuelas de los accidentes entrañan, muchas veces, mayor gravedad que para la población de menor edad, teniendo que enfrentarse además, a procesos de recuperación más delicados.

Para las personas mayores de 65 años los accidentes en casa constituyen la primera causa de accidentalidad tanto en hombres como en mujeres, aunque hay que señalar que las tasas femeninas triplican las masculinas (2,6 varones, 7,7 mujeres). El hecho de que las mujeres vivan más y que su promedio de años vividos con incapacidad sea también mayor que el de los hombres (7,1 para éstos y 10,4 en mujeres, según el informe de Indicadores de Salud para 2005 del Ministerio de Sanidad y Consumo) hace que sean más vulnerables y aumente su riesgo a sufrir accidentes en esos años.

Con la edad decrece la siniestralidad por accidente de tráfico, en buena parte por el descenso de la motorización de los mayores. A partir de 75 años, 122 personas de cada 100.000 sufrieron un accidente en 2004, cifra considerablemente más baja que la media nacional. Es importante resaltar que cambia el patrón de víctima desde el de conductor y pasajero, al de peatón en las edades avanzadas.

- **Mortalidad**

La proporción de octogenarios entre los fallecidos sigue progresando, reflejando, como se ha comentado más arriba, una mayor homogeneización del proceso de muerte, del patrón de edad en el momento de fallecer: cada vez se muere más tarde, por lo que se concentran en las edades más elevadas.

Causas de mortalidad

Nueve de cada diez fallecidos por enfermedades del aparato circulatorio tienen 65 ó más años. La principal causa de muerte entre los mayores siguen siendo las enfermedades del aparato circulatorio (enfermedad cerebrovascular, 31.933 defunciones; infarto agudo de miocardio, 19.655; insuficiencia cardiaca, 18.243; otras enfermedades del corazón, 14.825; otras enfermedades isquémicas del corazón, 13.965; enfermedades hipertensivas, 5.924; aterosclerosis, 3.090; y otras).

El cáncer es la segunda causa de mortalidad en España para la población en general y para las personas de edad. Sin embargo, esta causa está menos concentrada en las edades superiores: algo más de siete de cada diez fallecidos por cáncer tenía 65 ó más años (nueve de cada diez en la mortalidad por la primera causa, la enfermedad circulatoria).

Muchos factores genéticos o del medio que rodea a los individuos pueden explicar el riesgo de desarrollar la enfermedad y causar la muerte: historia familiar, anomalías cromosómicas, hábitos no saludables (tabaquismo, alcohol, dieta inadecuada), o exposición a agentes químicos nocivos.

Destaca por su importancia creciente las defunciones por causa de enfermedades mentales y del sistema nervioso, aunque la tercera y cuarta causa de mortalidad entre los mayores (y en el conjunto de la población) sigan siendo las enfermedades respiratorias y las digestivas. En el grupo de enfermedades mentales se incluyen trastornos seniles y preseniles y en el grupo de enfermedades del sistema nervioso la enfermedad de Alzheimer; ambas son las más

importantes dentro de sus respectivos grupos, es decir, los principales tipos de demencias. No sólo son causa de mortalidad sino una de las más importantes causas de discapacidad entre los mayores, con una progresión en tasas muy destacada

Estas causas de mortalidad están relacionadas casi exclusivamente con los mayores. Prácticamente todos los fallecidos por trastornos orgánicos seniles y preseniles tenían 65 ó más años, y el 98,8% de las defunciones por Alzheimer. En dieciocho años (entre 1986 y 2004) los trastornos mentales y las enfermedades del sistema nervioso se han cuadruplicado (en tasas) y en proporciones más elevadas entre la población muy mayor; a partir de los 85 años, 86 personas de cada 100.000 morían por causas de tipo nervioso (el Alzheimer entonces no estaba desglosado a efectos estadísticos), y ahora lo hacen 611 personas (2004).

Mortalidad evitable

Existe una mortalidad evitable, la que es sensible a la prevención primaria o a los cuidados médicos, la que se podría haber evitado si la enfermedad hubiese sido prevenida o hubiese respondido a un tratamiento; para su cálculo se propone el análisis de la mortalidad causada por diferentes tipos de enfermedades. Es un indicador aproximado. Éste refleja proporciones mucho más elevadas de muertes evitables entre los varones, 684 fallecimientos de cada diez mil serían evitables, sensibles a prevención primaria, es decir, enfermedades del tipo cáncer de pulmón, cirrosis de hígado y accidentes de tráfico, que como se ha dicho, afectan más a los varones. Esta mortalidad evitable manifiesta una relación estrecha con riesgos de comportamiento y hábitos no saludables (tabaquismo, alcoholismo, conductas violentas).

Como muerte evitable por cuidados médicos se toma la provocada por enfermedades del aparato respiratorio, circulatorio y tumores. En este caso, las diferencias entre varones y mujeres son muy escasas, dada la elevada mortalidad de éstas por enfermedades del sistema circulatorio.

Estos indicadores de mortalidad prematura son muy útiles para evaluar las políticas preventivas y los programas sanitarios de prevención y tratamiento de enfermedades. Se observa en los últimos años una mejoría en los sistemas de prevención y de intervención médicas, con mayor evitación de muertes sensibles a los tratamientos médicos.

Como resumen de este indicador se presentan los años potenciales de vida perdidos por estas muertes evitables o prematuras, es decir, las ocurridas antes de los 70 años. Cada vez se pierden menos años, pues se ha retrasado la mortalidad hacia los escalones altos de la pirámide de edades, y la ganancia ha sido mayor entre los varones, cuyas cohortes aún así pierden por mortalidad prematura más del doble de años que las mujeres.

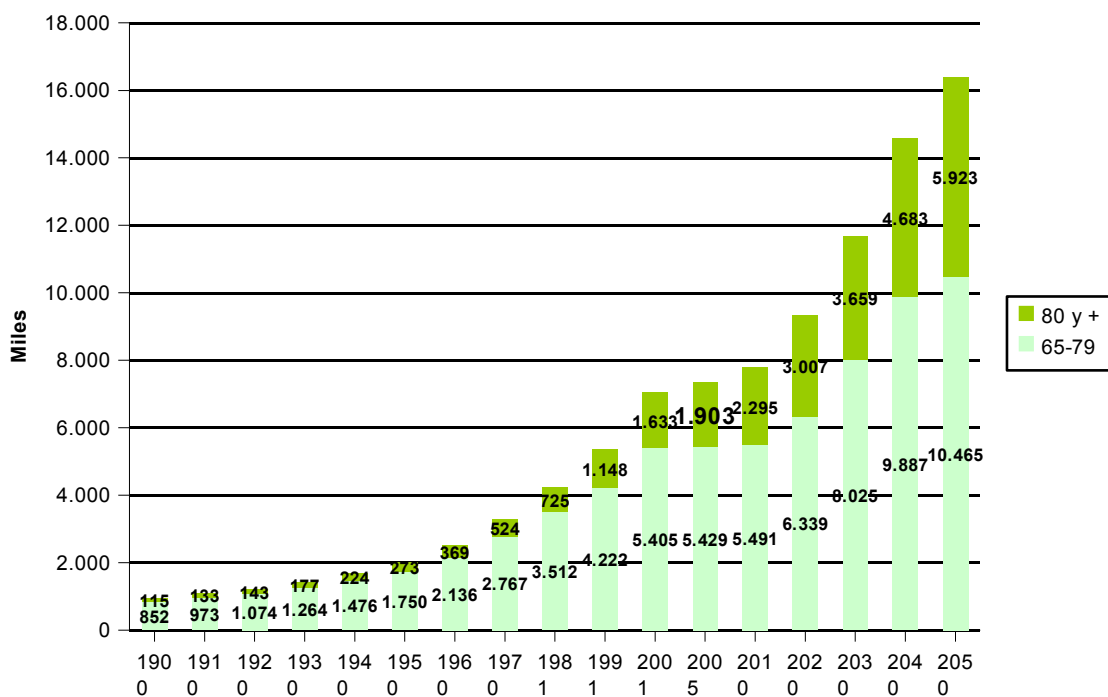
3.3. FUENTES DOCUMENTALES.

Tamaño y evolución de la población mayor.

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) del Padrón municipal de Habitantes de 2005, había contabilizadas en España 7.332.267 personas de 65 y más años. Las personas mayores son, en términos porcentuales, el 16.6% del total de la población, un 0.4% menos que en nuestro anterior monografía. Este descenso porcentual viene dado por el incremento de población inmigrante en edades jóvenes y adultas que relativiza el peso de las personas mayores en el conjunto. Los datos demográficos nacionales del Padrón municipal de Habitantes a 1 de Enero de 2005 contabilizan en España una población total de 44.108.530 personas. Estas cifras tienen carácter oficial y son aprobadas mediante Real Decreto. (Gráfico 1.)

La evolución futura de la población se calcula a través de las nuevas proyecciones de población basadas en el Censo de 2001, que tienen en cuenta la nueva realidad demográfica: una mayor longevidad entre las personas de edad, una creciente inmigración en edades jóvenes y adultas y una natalidad con ligero repunte tras haber tocado fondo en los últimos años de la anterior década, la final del siglo XX. Por tanto, las nuevas proyecciones responden a los nuevos hechos demográficos observados en los últimos años.

Gráfico 1.
EVOLUCIÓN DE LA POBLACIÓN MAYOR, 1900-2050 (miles)



Las hipótesis sobre la evolución futura de los tres fenómenos demográficos mencionados, se establecen, fundamentalmente, a partir de las cifras observadas sobre cada uno de ellos.

Las hipótesis que se han tenido en cuenta para la elaboración de estas proyecciones, según el Escenario 1 que ha elaborado el Instituto Nacional de Estadística (INE), son las siguientes:

La hipótesis de mortalidad mejora sobre las anteriores proyecciones. Se ha estimado, en la nueva, una mejora de la esperanza de vida al nacer en varones y mujeres: 76,63 y 83,36 años respectivamente en 2002, y 80,89 y 86,92 en 2030. Además, la diferencia entre ambos sexos se atenúa, desde 6,73 años más de vida en las mujeres respecto a los varones en 2002, hasta sólo 6,03 años de diferencia en 2030.

La hipótesis de fecundidad se modifica. Se espera una recuperación paulatina del número de hijos por mujer, que alcanzará 1,53 en 2030, manteniéndose constante a partir de entonces. Este dato, muy por debajo del 2,1 hijos por mujer necesario para asegurar el reemplazo generacional, hará que la población total española empiece un retroceso a partir de 2050; en este momento España perderá población al contabilizarse un elevado número de defunciones y un bajo número de nacimientos, que no se ve compensado por las entradas netas del extranjero, que son, hasta ese momento, las que equilibran la balanza y componen un cifra positiva de crecimiento poblacional.

La hipótesis de evolución futura de la migración exterior es más compleja. El INE ha previsto una entrada (entre extranjeros y españoles que retornan) superior a las 600.000 personas por año en los primeros años de vigencia de la proyección, para ir descendiendo paulatinamente hasta situarse en unas entradas netas de 250.000 hacia mediados de siglo. La hipótesis de migración debe considerarse como un posible escenario y es quizá el rasgo más incierto de los tres factores que condicionan una estructura demográfica (fecundidad, mortalidad y migración).

Las proyecciones de población de Naciones Unidas para 2050 (United Nations: World Population Prospects: The 2004 Revisión) calculan que España será el tercer país más viejo del mundo con un 34.1% de población mayor en 2050, estando por delante Japón e Italia (con un 35.9% y un 35.5% respectivamente).

Otros organismos internacionales con nuevos datos, revisados en 2005, muestran proyecciones similares a las de Naciones Unidas. El Population Reference Bureau (EEUU) asigna a España 43,9 millones de habitantes en 2050. Eurostat, sitúa la población española en 42.8 millones en ese año (frente a los 35,2 millones que proyectaba en nuestra anterior monografía). Todavía estos datos se encuentran algo lejos de los datos del propio INE, que calcula que habrá 53.2 millones de personas en España a mediados del siglo veintiuno.

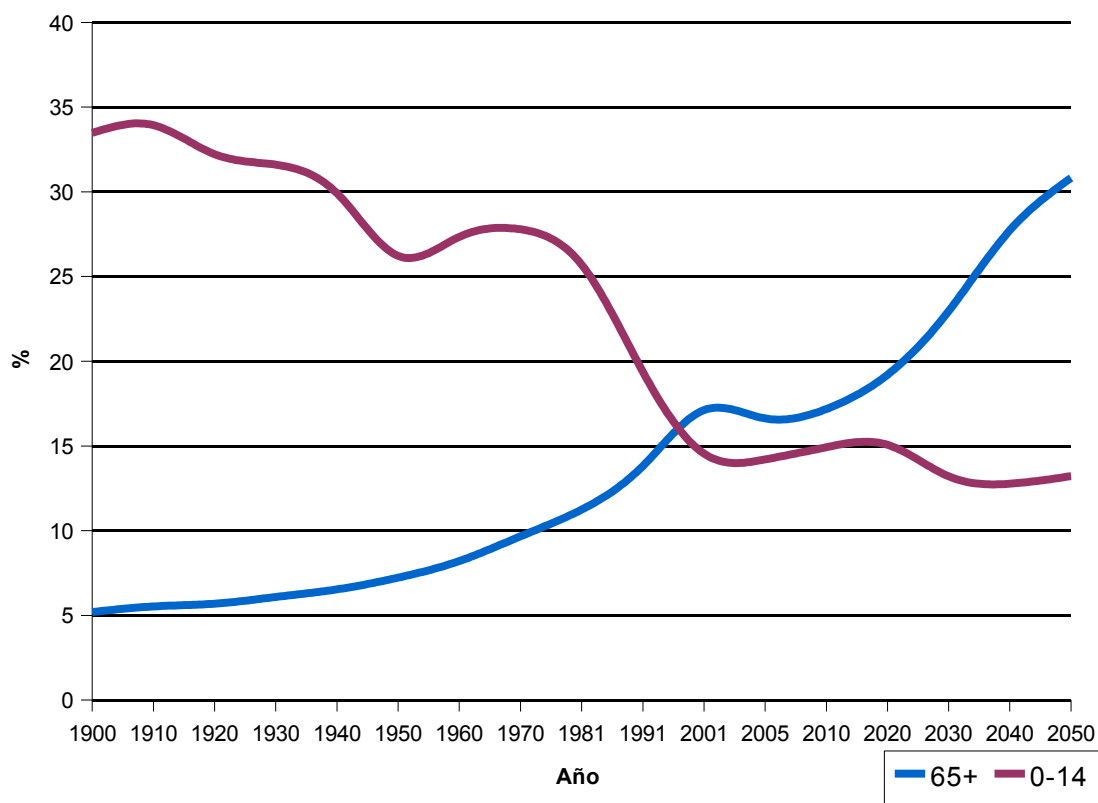
Otro segmento poblacional que tiene cada vez una mayor relevancia son las personas centenarias. La revisión del Padrón no ofrece datos de personas de 100 y más años, pero el Censo de 2001 (con cifras de población total inferiores) los ha calculado en 4.218 personas (3.310 mujeres y 908 varones). Las proyecciones del INE estiman que en 2010 la cifra ascenderá a 7.141, y 55.240 en 2050.

Una de las consecuencias de esta prolongación de la vida de los más mayores es que también se incrementará la edad de las personas cuidadoras, por lo que será cada vez más común la imagen de una persona mayor cuidando de otra de más edad en situación de dependencia. Es

decir, también se producirá un envejecimiento de las personas cuidadoras, cuyos mayores efectivos se concentran ahora entre los 50-64 años, ya que pasarán a tener edades superiores. Por tanto, las políticas de atención a los cuidadores serán cada día más importantes.

Otro hecho destacable es que el número de personas mayores comenzó en 2001 a ser superior al de niños de 0 a 14 años. Esta tendencia de inversión demográfica se prevé que seguirá aumentando en los próximos años. (Gráfico 2). El tamaño del grupo de mayores, y en especial de octogenarios, es ya suficiente como para tener un fuerte impacto en los sistemas sanitarios y de servicios sociales pues suelen sufrir un mayor grado de soledad, discapacidad, dependencia y morbilidad.

Gráfico 2.
INVERSIÓN DE LA TENDENCIA DEMOGRÁFICA, 1900-2050



Las causas del envejecimiento.

En términos estadísticos el envejecimiento se entiende como el incremento de la proporción de personas de edad avanzada y también como el aumento de la edad media de la población. El envejecimiento es una consecuencia de diversos factores directos, como la disminución de la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida, e indirectos, como la natalidad, la estructura por edades o las migraciones. Este proceso comienza con la transición demográfica y se afirma en el estadio final de caída de las tasas de natalidad y mortalidad.

En los primeros estadios de la transición demográfica (con alta fecundidad y baja mortalidad), el envejecimiento era debido fundamentalmente al incremento de la esperanza de vida, aunque pasaba desapercibido por sus pequeños valores porcentuales. En el último estadio, el declive de la fecundidad se añadió a este efecto; desde que la fecundidad cayó por debajo de 2.1 hijos por mujer en 1981, y siguió acentuándose en los años siguientes, el

efecto de esta caída es el que prevalece: un menor número de niños hace que el peso relativo de los mayores se incremente.

España ha finalizado su transición demográfica, entendida como un proceso gradual en el que las sociedades evolucionan desde una situación de altas tasas de fecundidad y mortalidad a otra de bajas tasas. En un primer momento las tasas de fecundidad se mantienen altas, por lo que el tamaño de las cohortes es grande y creciente. Se produce realmente un rejuvenecimiento de la pirámide de edades. Al final del proceso de transición, las tasas de fecundidad son cada vez más bajas. La mortalidad sigue descendiendo pero ya lo hace básicamente en las edades avanzadas, por lo que provoca un envejecimiento de los ya mayores. La baja natalidad provoca el efecto comentado de menor número de niños, lo que hace subir la importancia relativa del grupo de mayores.

Podemos resumir el envejecimiento en el siguiente principio: hay más personas mayores porque llegan más supervivientes a la edad de sesenta y cinco años, y hay más envejecimiento porque hay menos jóvenes, consecuencia de la caída de la fecundidad, que hace subir el peso proporcional de los mayores en el conjunto de la población. Además, los que llegan son más longevos que hace unas décadas. Es decir, las dos fuerzas que explican el envejecimiento son la caída de la fecundidad y el avance de la longevidad; aquélla se sitúa ahora en 1,3 hijos por mujer, y ésta ya alcanza los 79,7 años, 76.3 para varones y 83.0 para mujeres (2002), y sube a 84.0 años para los que han superado el umbral de los 65 años (84,9 varones, 85,8 mujeres). Nuestra sociedad ha cambiado completamente al “democratizar” la supervivencia hasta edades avanzadas.

El proceso de envejecimiento está determinado, por tanto, por las tasas de fecundidad y por las de mortalidad, principalmente, y los movimientos migratorios, tercer factor en cualquier cambio de estructura demográfica, que no afecta de forma importante a la estructura global del envejecimiento en la actualidad, salvo en determinadas zonas de retorno de jubilados o de concentración de jubilados procedentes de otros países europeos. Aunque, en el futuro la inmigración puede afectar con la llegada a la edad de jubilación de los actuales contingentes que se encuentran en edades jóvenes/adultas.

Este proceso, aunque es una tendencia general a todas las regiones españolas, se caracteriza por sus diferencias interterritoriales. Los territorios con mayor fecundidad son las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla y las comunidades de Murcia, Cataluña y Madrid. Por el contrario, las comunidades con una menor tasa de fecundidad son Asturias, Castilla y León y Galicia.

Pues bien, esas cohortes crecidas tendrán una presión importante sobre los sistemas de protección social y también tendrán una presión importante sobre los programas requeridos para cuando esa población ya haya envejecido. El aviso de estos efectos ofrece una oportunidad a los responsables de las políticas sociales para preparar el envejecimiento de los componentes de esas cohortes. El futuro de las pensiones y el sostenimiento de nuestro sistema de bienestar han sido temas muy abordados por diferentes investigaciones. La renovación del Pacto de Toledo, ha supuesto un nuevo compromiso político adoptado en el Congreso, en orden a establecer las Recomendaciones en relación con el mantenimiento del

Sistema de pensiones a largo plazo. Algunas de las recomendaciones se refieren a criterios a tener en cuenta en aspectos esenciales como intensificar el apoyo a los trabajadores de mayor edad y a la incorporación de la mujer al mercado de trabajo, y conseguir que la edad real de jubilación se retrase.

Distribución territorial

El dónde residen los mayores es una cuestión importante de política social y de planificación de servicios. En la ciudad, la concentración de personas de edad permite la existencia de una especie de red de seguridad para los planificadores de servicios; el efecto escala les permite obtener mayor eficiencia en el gasto social. Pero, también hay que tener en cuenta el reto de la accesibilidad de estos servicios; en muchas ciudades existen servicios relativamente cercanos a las personas mayores que los necesitan, pero que tienen un difícil acceso (ya sea por la baja accesibilidad de los mismos edificios en los que viven las personas mayores, muchos de ellos pisos sin ascensor, la no accesibilidad del transporte, o la no adaptabilidad del propio entorno).

En el medio rural, la dispersión de los mayores en núcleos pequeños y distantes dificulta la prestación de servicios, ya que se exige la proximidad del prestador del servicio al beneficiario (persona mayor que necesite atención). Este es un asunto difícil de articular en comarcas rurales, por lo que se estima necesario la creación de nuevos programas innovadores que tengan en cuenta este problema y lo superen, muchas de las comunidades ya están en camino de encontrarlo uniendo los servicios sociales a las nuevas tecnologías y dando impulso a los recursos domiciliarios.

El tamaño municipal es un factor de relevancia en la organización y administración de las políticas sociales. En los seis municipios más grandes de España, de más de 500.000 habitantes (Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, Zaragoza y Málaga), viven 1.358.121 personas de 65 y más años, algo menos que en los 6.904 municipios de menos de 5.000 habitantes (1.449.542). La concentración, en este caso, significa ventaja para conseguir una mayor eficiencia en los programas de atención a los mayores. La dependencia, la necesidad de ser atendido por otra persona para realizar tareas cotidianas, es una contingencia en proceso de crecimiento y que es más difícil de abarcar en los pequeños municipios. En el futuro veremos aumentar la brecha de los servicios de atención entre las grandes y las pequeñas localidades.

Sexo y estado civil

Sexo. Predomina en la vejez el género femenino. Las mujeres tienen una esperanza de vida superior, lo que condiciona una feminización de la vejez. El mayor número de mujeres que de hombres en las edades avanzadas es una característica mundial y esto tiene implicaciones para la sociedad y los propios individuos.

En 2005 continúa aumentando la diferencia entre sexos en la población de 65 y más años. Hay en España 4.241.280 mujeres de edad y 3.090.987 varones, es decir, 1.150.293 mujeres más que hombres, 34.933 más que en el último informe 2004, referido a cifras padronales de 2003. Aunque las diferencias de mortalidad se van aminorando, todavía la longevidad masculina es inferior a la femenina, lo que se traduce en mayor número de mujeres en

cantidades crecientes. Es posible que las diferencias en el balance de sexos se difuminen en el futuro pues las tasas de mortalidad de varones y mujeres se van aproximando.

Como se ha dicho, la sex ratio evoluciona a lo largo de la vida de las cohortes. Nacen más niños que niñas. Tomando los datos de la revisión del Padrón municipal (2005), se observa que desde la cifra aproximada de 106 nacidos por cada 100 niñas, se va pasando al equilibrio en edades maduras, en los cuarenta. A los 65 años ya existen 90 varones por cada 100 mujeres, y entre los octogenarios la diferencia aumenta: un varón por cada dos mujeres.

Estado civil.

El desequilibrio entre sexos en edades avanzadas y en el estado civil, tiene repercusiones en el apoyo (emocional, económico y de convivencia) que los mayores puedan recibir o dar, en el hogar o en la familia, pues ésta sigue siendo la principal fuente de ayuda. Por tanto, conocer el estado marital es útil pues provee una indicación de las fuentes potenciales de apoyo en caso de aumento de la dependencia. Vivir con el cónyuge es un factor decisivo para evitar el recurso de la ayuda formal y los servicios sociales, es el principal apoyo para mantener la independencia. La soledad, más frecuente entre las mujeres de edad, suele ser más temida por los varones, por la dificultad en el manejo de actividades domésticas, al menos en estas generaciones de mayores en que los papeles productivos y los domésticos han estado muy diferenciados por sexo.

El matrimonio es la forma de convivencia más extendida entre los mayores; un 59,7% estaban casados, según datos del último Censo de población de 2001; un 30,9% eran viudos, 8,0% solteros y un 1,4% separados o divorciados. En la distribución se observa una pérdida de peso, en los últimos diez años, de los solteros y de los viudos y un aumento de los casados, que junto a los divorciados o separados es el grupo que más crece en cifras relativas, y en el caso de los casados también en efectivos; los divorciados y separados crecen en fuerte proporción pero sus cifras absolutas son muy bajas.

Esta distribución del estado civil refleja las consecuencias de una reducción de las tasas de mortalidad masculina en las edades maduras y superiores, lo que da mayor estabilidad en la composición del hogar y tiene repercusiones en otros órdenes de la vida (convivencia, consumo, dependencia, cuidados de larga duración).

La viudez entre las mujeres suele tener consecuencias económicas importantes para ellas mismas, la sociedad y los sistemas de seguridad social, pues las viudas suelen experimentar un declive en sus condiciones materiales de vida como consecuencia del menor importe de las pensiones de viudedad. Este menor nivel económico es un factor de riesgo de sufrir enfermedad y caer en una situación de dependencia.

Existe un riesgo de soledad entre las mujeres de edad que persistirá en el tiempo y no ocurrirá con los varones. La vida en soledad a estas edades se produce por un proceso familiar y demográfico (nido vacío, viudez), es una alternativa no buscada, no voluntaria, al contrario de lo que sucede con los hogares unipersonales en otros grupos de edad. La existencia de alta proporción de personas de edad que viven solas motiva una mayor presión sobre los servicios formales comunitarios o de mercado cuando aparece la dependencia.

También es un factor para padecer o agravar determinadas enfermedades y sufrir aislamiento social.

3.4. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

✓ Derechos Constitucionales

Artículo 10.

1.- La dignidad de la persona, los derechos inviolables que le son inherentes, el libre desarrollo de la personalidad, el respeto a la ley y a los derechos de los demás son fundamento del orden político y de la paz social.

Artículo 14.

Los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

Artículo 15.

Todos tienen derecho a la vida y a la integridad física y moral, sin que, en ningún caso, puedan ser sometidos a tortura ni a penas o tratos inhumanos o degradantes.

Artículo 50.

Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio.

✓ Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948

Artículo 25.

Derechos de las Personas Mayores: “La Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural.”

✓ Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.

✓ Plan de Acción Social para las Personas Mayores de la Región de Murcia

Áreas de actuación

1. Investigación, formación y sensibilización social sobre el fenómeno del envejecimiento.
2. Información y participación de las personas mayores en la vida social y cultural.
3. Atención en el medio social y comunitario.
4. Atención residencial
5. Inspección y garantía de derechos.
6. Coordinación sociosanitaria.

3.5. BIBLIOGRAFÍA.

- Ander-Egg, E. (2002).
“Metodología y práctica de la Animación Sociocultural”. Editorial CCS, Madrid.
- Címbranos, F; Montesinos, D. y Bustelo, M. (1999).
“La animación sociocultural: Una propuesta metodológica”. Editorial Popular, Madrid.
- Escudero, J. (2004)
“Análisis de la realidad local. Técnicas y métodos de investigación desde la Animación Socioeducativa”. Editorial Narcea, Madrid.
- Escuela Pública de Animación y Educación en el Tiempo Libre (2004).
“Calidad de la formación en educación no formal”. Edita: Consejería de Educación, Comunidad de Madrid.
- García Herrero, G. y Ramírez Navarro, J.M. (2002).
“Diseño y evaluación de proyectos Sociales”. Biblioteca de Temas Sociales, Libros Certeza.
- Giró, J. (coord.) (2006)
“Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo”. Universidad de La Rioja, Logroño.
- Pérez Serrano, G.
“Animación sociocultural III: Elaboración de Proyectos en Animación Sociocultural”. Editorial UNED.
- Pérez Serrano, G. (1993).
“Elaboración de Proyectos Sociales. Casos prácticos”. Editorial Narcea, Madrid.
- Pulgar, J.L. (2005)
“Evaluación del aprendizaje en educación no formal. Recursos prácticos para el profesorado”. Editorial Narcea, Madrid.
- Ventosa, V.J. (2003).
“Manual del monitor de tiempo libre”. Editorial CCS, Castilla La Mancha.
- V.V.A.A. (2004)
“Contexto y metodología de la intervención social”. Editorial Altamar, Madrid.

3.6. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

El proyecto va destinado a los hombres y mujeres mayores de 60 años que residan temporal o permanentemente en la Residencia de Ancianos San Roque.

El número de personas mayores a las que va destinado el proyecto está entre 80 y 90 personas.

Los usuarios del centro y los diferentes perfiles de los residentes condicionan el programa que vamos a llevar a cabo.

Como síndromes geriátricos en la Residencia de Ancianos San Roque destacamos los siguientes: inestabilidad y caídas, posturas individualistas, leves deficiencias físicas, auditivas y visuales; cierta tendencia a estados depresivos y pérdida de memoria leves...

La localización la vamos a hacer en tres niveles a nivel local, otra del barrio donde se encuentra el centro residencial y por último el propio centro residencial.

CARTAGENA

Habitantes: 205.374

Altitud: 3m.

Gentilicio: Cartageneros



○Situación:

Ciudad situada en España, dentro de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, de la cual es capital legislativa y cuyas coordenadas son 37°36' N, 0°59' W.

El término municipal comprende una extensión de 558,3 Km².

Se encuentra asentada sobre cinco pequeñas colinas denominadas: Molinete, Monte Sacro, Monte de San José, Despeñaperros y Monte de la Concepción.

BARRIO

La Animación Sociocultural es un elemento de integración del anciano en el medio residencial, que permite organizar el ocio de los residentes en función de sus preferencias y de las necesidades que desde la institución se detectan.

Este proyecto nace con la ilusión y la intención de motivar a mantener la vida activa de las personas mayores que viven temporal o permanentemente en la residencia de ancianos.

Es por ello que elegimos la Animación Sociocultural como metodología de intervención y como elemento de integración del anciano en su medio residencial y social.

El objetivo global del proyecto es el de mejorar la calidad de vida de los residentes, facilitando espacios de comunicación y realizando actividades de estimulación y de ocio; también la eliminación de estereotipos negativos que se tienen sobre las personas de la tercera edad, las cuales se lo llegan a creer y esto repercute negativamente en su autoestima y en su capacidad creativa, como son:

○“El viejo” como persona deteriorada y enferma, olvidando que es necesaria una larga vida para desarrollar toda la capacidad creativa.

○“demasiado viejo para aprender”, cuando la educación permanente es un proceso que abarca toda la vida.

El proyecto “Allons-y” trabaja marcando unos objetivos y unas pautas estrechamente enlazadas con el Plan de Acción Social para las personas mayores de la Región de Murcia.

La animación en las residencias tiene efectos beneficiosos como prevención del envejecimiento, la adaptación a la vida residencial y también efectos terapéuticos, pues sirve para mantener la autonomía personal, previene enfermedades y retrasa la postración o el encamamiento, así como ayuda al anciano a integrarse en el entorno social que le rodea, creando nuevas redes sociales que contrarrestan la pérdida de relaciones social debido al fallecimiento de los amigos, cónyuge, etc.

También mantiene la vida activa de las personas mayores y sirve para que ocupen el tiempo libre que genera haberse jubilado realizando actividades de ocio que les proporcionen diversión, descanso y desarrollo personal.

5. OBJETIVOS.

Objetivos Generales:

1. - Desarrollar hábitos saludables.

2. - Favorecer las relaciones interpersonales.
3. - Promover actividades de voluntariado de/para personas mayores.
4. - Promover el acceso de las personas mayores a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.
5. - Propiciar el turismo social de las personas mayores.
6. - Acercar la cultura a las personas mayores.
7. - Potenciar la autonomía y con ello la autoestima.

Objetivos Específicos:

- 1.1.- Evitar el sedentarismo.
- 1.2.- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- 1.3.- Desarrollar la capacidad física.
- 2.1.- Fomentar las relaciones sociales con personas fuera del entorno cotidianos.
- 2.2.- Aprender a compartir espacios, actividades...
- 2.3.- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.
- 3.1- Recaudar fondos para proyectos de intervención social y solidaridad.
- 3.2- Promover la creación de un grupo que colabore con asociaciones de intervención social (banco de alimentos, ONG Amigos de Juan XXIII...)
- 4.1- Formar para la utilización del ordenador.
- 4.2- Buscar información en Internet (noticias, películas de cine, pases y sesiones, etc.), escribir un documento y escuchar música.
- 5.1- Ofertar excursiones y viajes adaptados a sus necesidades y recursos económicos.
- 5.2- Conocer pueblos y ciudades de la geografía cercana.
- 6.1.- Fomentar hábitos de lectura.
- 6.2.- Acercar el patrimonio cultural.
- 6.3- Recuperar y recopilar textos orales de la cultura popular: canciones, zarzuelas, poemas, etc.
- 6.4.- Conocer la cultura francesa.

7.1.- Desarrollar la capacidad de memoria.

7.2.- Ejercitar la capacidad de caminar, retrasando la postración y el encamamiento.

7.3.- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.

6. METODOLOGÍA.

La metodología a emplear en las actividades en las que intervienen activamente las personas mayores de la residencia será abierta y flexible, sujeta a cambios y variaciones, sin que ello suponga un problema, sino más bien un beneficio.

Dada su implicación, “los abuelos”, tendrán no solo voz, sino que participarán en la toma de decisiones que determine el desarrollo de las actividades que se lleven a cabo. Lo que se pretende con ello es procurar una mayor accesibilidad y que su participación crezca de forma natural.

La metodología que se utilizará será:

○Participativa: cuidando especialmente que la diversidad de las actividades facilite la participación activa de todos/as durante algunos momentos en el grupo grande o en pequeños grupos.

○Integradora: poniendo en contacto, mediante las actividades a los diferentes residentes y haciendo posible que todos tengan la oportunidad de aportar algo y relacionarse entre sí.

○Individualizada: evidentemente el grado de libertad con la que se organicen las actividades estará en función de las capacidades de los residentes. Adaptando a sus necesidades las demandas de la actividad, apoyando y acompañándoles durante todo el proceso.

La participación de los diferentes miembros del equipo es importantísima (psicóloga, dinamizadora, gerencia, coordinadora, médico, administrativa,...). Todos son muy importantes para empezar a poner en práctica la nueva dinámica del centro.

El orden de las actividades y su duración pueden modificarse según las necesidades o circunstancias que surjan.

La difusión de todos los tipos de actividades se hará mediante cartelería fija, hojas de inscripción y de forma oral durante el día y antes de presentar la actividad nocturna. (Ver anexos: Ejemplos de Cartelería).

Se realizará un seguimiento de la participación de las actividades (ver evaluación.)

6.1. ACTIVIDADES

La temporalización de las actividades será negociada con el grupo y se distribuirán según los intereses del mismo, adaptando horarios a sus necesidades. Las diferentes actividades que proponemos con el proyecto “Allons-y” son las siguientes:

Gimnasia

Familiarización en el medio acuático.

Responsable: Educador y Socorrista.

Objetivos: Desarrollar la capacidad física.

Duración: 45’

Desarrollo:

La actividad que se plantea a desarrollar en este campo es el conocimiento y la adaptación de uno mismo al medio acuático, para ello, se ha elaborado una sesión ludo-motriz, en la que los destinatarios/as, serán capaces de controlar las respuestas de su cuerpo frente al medio acuático. Las actividades se realizarán con carácter lúdico, fomentando la participación, socialización y el aprendizaje de forma inconsciente.

CALENTAMIENTO:

1. Desplazamiento en distintas direcciones (adelante, atrás, de lado), sentidos (zig-zag, línea recta, línea curva...), formas.
2. Imitar los movimientos que realiza el monitor. Luego los participantes se pondrán por parejas e imitarán a su compañero, luego cuartetos...
3. Movimiento de articulación. Se le suma otra articulación sin movimiento. Las dos articulaciones simultáneamente con movimiento.

PARTE CENTRAL:

- Con una pelota de tenis de mesa realizamos distintas formas de desplazamiento con la misma con y sin contacto.
- Por parejas, intentamos desplazarla sin contacto con el móvil.
- Por grupos mismo ejercicio.
- Con pelota de playa, hacemos un círculo y contamos hasta cinco. A la persona que le toca el cinco captura el balón y dice un nombre. Éste tendrá que cogerlo sin que caiga a la superficie del agua.
- Se forman dos equipos. En el lado opuesto del vaso se colocan tantas pelotas de tenis de mesa como componentes. El juego consiste en realizar una carrera de relevos en la cual tendremos que desplazarnos por la superficie llegar hasta el borde, alcanzar una de las pelotas, y volver a dejarla en nuestro tapiz flotante correspondiente.

Vuelta a la Calma:

- Sensaciones: el monitor/a va diciendo con palabras diversos tipos de sensaciones:

- Frío: Tiemblan brazos, manos y dedos totalmente relajados debajo del agua.
- Duda: Encogemos los hombros.
- Miedo: Tiemblan las piernas.
- Pánico: se mueve todo el cuerpo.

Material: Pelotas de tenis de mesa, pelota de playa.

Presupuesto: 10€.

Gimnasia de Mantenimiento.

Responsable: Educador.

Objetivos: Desarrollar la capacidad física.

Duración: 45'

Desarrollo:

Calentamiento:

- Movilidad Articular: Tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos, muñecas, dedos y cuello.

- Parte central:
 - Andando (en el sitio)
 - Andando de puntillas (en el sitio)
 - Andando de talones (en el sitio)
 - Balanceo (aprendizaje del movimiento)
 - Balanceo, llevando brazos hacia delante.
 - Balanceo, llevando brazos arriba.
 - Balanceo, brazos a un lado y a otro por delante.
 - Balanceo, igual que el anterior, hago 3 balanceos y el cuarto me desplazo haciendo un círculo completo con los brazos.
 - Femoral.
 - Nadamos a braza, primero con las dos manos, luego una y luego la otra (hacemos varias repeticiones, primero 8, después 4, y después 2), al mismo tiempo hacemos una ligera flexión de rodillas.
 - Un pie delante y otro detrás, brazos estirados arriba, doblo la rodilla delantera y llevo los brazos hacia ella, estiro rodilla y subo brazos arriba (10 veces), la ultima aguanto en la posición y con los puños hago un círculo hacia delante y después detrás, después hago lo mismo con la otra pierna.
 - Tijeras con los brazos, subiendo y bajando.
 - 10 sentadillas con las puntas de los pies mirando hacia dentro.
 - 10 sentadillas con las puntas mirando hacia fuera.
 - 5 sentadillas, punteras hacia delante, pero cada vez que bajo aguanto un poco más.
 - 5 sentadillas, puntas mirando hacia fuera, pero cada vez que bajo aguanto un poco más.

- Vuelta a la calma:
 - Respiro 5 veces.
 - Ando por todo el espacio pero cada uno en una dirección y un sentido, y se les dice que cuando me cruzo con alguien primero le tengo que dar la mano y decirle “hola que tal”, segundo que cuando me cruzo con alguien le voy a

chocar las manos, y por ultimo si me cruzo con alguien tengo que chocar culo con culo.

- Respiro 5 veces sacudiendo los brazos.
- Por último estiramientos de abajo hacia arriba.
- Talón al suelo levantando la puntera e intento cogermela punta del pie, primero una pierna y luego la otra.
- Abro las piernas a la altura de los hombros y bajo el tronco subiendo los brazos detrás.
- Una pierna delante y la otra detrás, sin levantar el talón del suelo de la pierna trasera, doblo la rodilla delantera, primero una pierna y luego la otra.
- Abro las piernas a la altura de los hombros y me voy hacia un lado.
- Tronco a un lado y al otro.
- Engancho las manos por detrás y subo un poco los brazos.
- Saco el brazo fuera, lo cruzo por detrás y subo un poco los brazos.
- Saco el brazo fuera, lo cruzo por delante y con la otra mano me agarro el codo. Luego con el otro brazo.
- Me abrazo.
- Cuello a un lado, luego al otro.
- Pongo las manos en la frente y empujo la cabeza hacia delante.
- Ponla las manos detrás y empujo hacia detrás.

Materiales: No requiere.

Presupuesto: 0€

Aquapilates

Responsable: Educador y Socorrista.

Objetivos: Desarrollar la capacidad física.

Duración: 45'

Desarrollo:

CALENTAMIENTO

Movilidad Articular:

Tobillos

Rodillas

Cadera

Tronco

Hombros

Codos

Muñecas

Cuello

Parte central:

Control de la respiración

Concentración

Abdomen contraído

Se harán 8 repeticiones de cada ejercicio.

1º Flexión de cadera (agarrado al borde, primero una pierna y luego la otra).

2º Extensión de cadera (agarrado al borde, primero una pierna y luego la otra).

3º Circundución de cadera hacia delante (agarrado al borde, primero una pierna y luego otra).

4º Circunducción de cadera hacia detrás (agarrado al borde, primero una pierna y luego la otra).

5º Circunducción de cadera hacia delante y luego hacia detrás sin apoyar el pie en el suelo. (Agarrados al borde, se hace primero con una pierna y luego con la otra).

6º Separados del borde: una pierna delante y otra detrás, brazos a los lados dentro del agua, control de la respiración, cierro brazos suelto aire, abro brazos cojo aire, luego cambio la pierna adelantada y realizó el mismo ejercicio (se puede realizar con pull).

7º Posición inicial igual a ejercicio anterior (se trabaja con la pierna que esta atrasada), pero cuando cierro brazos flexiono rodilla y cadera (una vez con cada pierna).

8º Posición inicial anterior, cierro brazos mientras flexiono cadera y rodilla y posteriormente extendiendo rodilla y cadera (hacer detrás), y vuelvo a posición inicial (una vez con cada pierna).

9º posición inicial, ejercicio anterior, estiro el cuerpo a un lado luego al otro).

10º posición inicial, estiro a un lado, flexiono rodilla y cadera, extensión de rodilla y cadera (llevo pierna hacia detrás) y vuelvo a posición inicial (luego al otro lado).

11º Posición inicial ejercicio anterior, estiro a un lado, flexiono rodilla y cadera, me pongo de puntillas, extensión de rodilla y cadera y vuelvo a la posición inicial. (Una vez a cada lado).

Vuelta a la calma:

Estiramientos.

Materiales: pullboys.

Presupuesto: 50€

Relajación.

Responsable: Educador y Socorrista.

Objetivos: Desarrollar la capacidad física.

Duración: 45'

Desarrollo:

Se utilizará sin que la gente se de cuenta, las técnicas de relajación de la cromoterapia, colocando iluminación de color amarillo y verde con efecto relajante y de color azul con efecto sedante, acompañándolo del material que se va a utilizar en los mismos colores que la iluminación.

También se utilizará la técnica de relajación de la aromaterapia, para la cual se necesitarán quemadores, esencias relajantes y velas.

Para la mejora de la flotación se pondrán a disposición del cliente, material flotante, como pullboys, tablas, si son materiales con cinturón que se puedan atar a las extremidades y a la cintura, será perfecto (no tienen que estar pendientes de si se les va el material)

La sesión se iniciará con un conocimiento del medio acuático y del lugar en el que se encuentran, si las personas a las que está dedicada esta sesión tuviesen miedo al agua.

Si no fuese, así la adaptación a las condiciones del medio acuático, ingravidez, temperatura, densidad del medio, etc. sería más rápido.

El primer ejercicio a realizar, será un control de la respiración:

- Comenzaremos con el control de respiración en dos tiempos, la inspiración se hará muy lentamente y fuera del agua y para la espiración introduciremos la cabeza hasta la altura de la nariz y expulsaremos el aire dentro del agua.

- Respiración en tres tiempos. La inspiración se realizará con la cabeza fuera del agua. En el segundo tiempo se introducirá la cabeza en el agua y se aguantará la respiración durante 4 segundos para después realizar la expulsión del aire con la cabeza dentro del agua.
- Relajación de Jacobson. Este método tiene como objetivo que una persona sepa reconocer cuando su musculatura está en tensión o está relajada. Consiste en la contracción aislada de uno o varios músculos (según la zona que se contraiga) durante unos 10 segundos seguido de una relajación de unos 10 segundos. Cada zona se contraerá de 3 a 5 veces según el criterio del monitor. Se comenzará de arriba hacia abajo.

EJERCICIOS DE CONTRACCIÓN

1. Contracción de los músculos de la mano derecha (Extensión. 10 seg. Seguido de una relajación de la misma durante 10 seg. (tres veces). Lo mismo con la mano izquierda. Después las dos simultáneamente.
2. Flexión del codo brazo derecho. 10 seg. Relajación del mismo 10 seg. (3 veces). Ídem brazo izquierdo. Después los dos simultáneamente. Extensión codo derecho. 10 seg. (3 veces). Ídem brazo izquierdo. Los dos simultáneamente.
3. Encoger hombro derecho. 10 seg. (3 veces). Encoger hombro izquierdo. 10 seg. (3 veces). Los dos simultáneamente. Flexión hombro derch. 10 seg. (3 veces). Flexión hombro izq. 10 seg. (3 veces). Los dos simultáneamente.
4. Extensión 10 seg. (3 veces).
5. Flexión cadera derch. 10 seg. (3 veces). Ídem cadera izq. Las dos simultáneamente.
6. Flexión de rodilla derch. 10 seg. (3 veces). Ídem rodilla izq. Las dos simultáneamente.
7. Todos los músculos se contraen a la vez.
8. Flexión tobillo derch. 10 seg. Idem tobillo izq. Los dos simultáneamente.

Materiales: quemadores, esencias relajantes, velas, papel focos amarillo y azul, pullboys, tablas.

Presupuesto: 50€

Aquagym

Responsable: Educador y Socorrista.

Objetivos: Desarrollar la capacidad física.

Duración: 45'

Desarrollo:

CALENTAMIENTO:

1. Andar (cada vez más deprisa).
2. Ski de fondo (arrastrando los pies se dan zancadas y se ayuda con las manos).
3. Taping.
4. Andar de puntillas/ talón / puntillas /talón.
5. Andar de talón a puntillas (pasando por la planta del pie)
6. Andar de espaldas.

EJERCICIOS.

- 1º- Levantar puntillas todo lo posible (luego talones).
- 2º- Skipping (primero sin desplazamiento y luego con desplazamiento)
- 3º- Saltar con los pies juntos (primero sin desplazamiento y luego con desplazamiento)
- 4º- Saltar a pata coja (con el pie izquierdo y luego con el derecho, sin desplazamiento)
- 5º- Saltar a pata coja (con el pie izquierdo y luego con el derecho, con desplazamiento)
- 6º- Movilidad articular del cuello (rotación, flexión lateral, flexión-extensión, circunducción solo hacia delante)
- 7º- Rotación de tronco (manos en la nuca, primero sin desplazamiento y luego con desplazamiento)
- 8º- Extensión total de cuerpo (andamos de puntillas)
- 9º- Saltar abriendo y cerrando piernas (primero sin desplazamiento y luego con desplazamiento)
- 10º- Femoral.
- 11º- Twist (primero sin desplazamiento y luego con desplazamiento)
- 12º- Circunducción.
- 13º- Flexión-extensión (primero simultáneos y luego alternativos)
- 14º- Abducción-aducción
- 15º- Cruce de brazos por delante
- 16º- Rotación de tronco, los brazos colocados por encima del nivel del agua. (Primero sin desplazamiento y luego con desplazamiento)
- 17º- El codo tiene que tocar la rodilla del lado contrario.
- 18º- Flexión-extensión de cadera sin doblar la rodilla.
- 19º- Rotación de cadera apoyados en el borde.
- 20º- Pedaleo apoyado en la pared.
- 21º- Flexión-extensión de rodillas apoyados en la pared.
- 22º- Flexión de rodillas alternativamente.
- 23º- Manos apoyadas en la pared, pies tocando el suelo y espalda recta, y en esta posición nos llevamos la rodilla al pecho.
- 24º- Misma posición ejercicio anterior pero levantando la pierna hacia atrás totalmente recta.
- 25º- ESTIRAMIENTOS.

Materiales: No requiere.

Presupuesto: 0€

Yoga

Responsable: Educador.

Objetivos: Desarrollar la capacidad física.

Duración: 45'

Desarrollo:

1. Nos sentamos. Respiración nariz (primero un agujero y luego el otro).
2. Tumbado Supino. Realización de semicírculos con el tobillo (flexión-extensión)
3. Poción Supino. Elevamos una pierna y la llevamos al lado contrario
4. Doblamos una pierna y la llevamos al pecho sujetándola con las manos. (tensión-relajación). Luego mismo ejercicio con las dos piernas.
5. levantamos las dos piernas describiendo un ángulo de 90º hacia arriba.
6. cuerpo hacia delante con los dos brazos estirados. Luego hacia atrás cogiéndonos de los tobillos, quien pueda estirarse más que lo haga.
7. Tumbados, elevamos el cuerpo quien pueda formando un "V".
8. Estiramos aductores varias veces con las dos piernas.

9. En posición erguida llevamos los dos brazos simultáneamente hacia atrás y bajamos al mismo que respiramos.

10. Para finalizar realizamos varias respiraciones seguidas.

Materiales: Esterillas.

Presupuesto: 30€

Clases de baile

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la capacidad física.
- Desarrollar la capacidad de memoria.
- Aprender a compartir espacios.

Duración: 60'

Desarrollo:

Se realizarán clases de baile, con pasos sencillos, fáciles de aprender.

Listado de bailes: La paloma, el gallo, Coyote, sopa de caracol, que la detengan, la camisa negra, cumbia, vals, tango, merengue, salsa, bachata, fox, sevillanas, chachachá y twist. Después se irán poniendo las canciones que se vayan aprendiendo por la noche en el baile.

Materiales: Música en CD, altavoces, portátil, etapa, micro inalámbrico.

Presupuesto: 2.000€

Sesión Formativa

Informática para mayores.

En los anexos se añade la guía para el usuario desarrollada.

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Fomentar las relaciones sociales con personas fuera de entornos cotidianos.
- Aprender a compartir espacios, materiales....
- Formar para la utilización del ordenador.
- Buscar información en Internet, escribir un documento y escuchar música.
- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.
- Acercar el patrimonio cultural.

Duración: 60' cada sesión.

Desarrollo:

PARTE I. ANTES DE ENCENDER EL ORDENADOR.

1. LO QUE DEBES CONOCER.

¿Qué es informática?

¿Qué es un ordenador?

¿por qué merece la pena aprender?

2. EL ORDENADOR A NUESTRO SERVICIO.

Funcionamiento básico de un ordenador.

Partes que lo componen.

El ratón y el teclado.

La pantalla y la impresora.

La parte “inteligente” de nuestro compañero.
Otros elementos para complementar.

PARTE II: TRABAJANDO JUNTOS.

3. ¿COMO ME COMUNICO CON EL ORDENADOR?

Encender el ordenador.
Preparado para el trabajo.
El escritorio: el punto de partida.
Los iconos y la barra de tarea.
Apagar el ordenador.

4. EL ENTORNO DE WINDOWS

Manejo del ratón.
Las ventanas.
Los menús.
Los cuadros de diálogo.

5. PERSONALIZANDO WINDOWS.

La fecha y hora.
Velocidad del ratón, punteros y otros cambios.
El teclado. Velocidad de repetición. Idioma.
Un toque personal en la pantalla.
Otros cambios en el panel de control.

6. LOS ACCESORIOS, PRIMEROS PROGRAMAS.

Acceso a los accesorios de Windows.
La calculadora.
El bloc de notas.
Desarrolla tu creatividad con Saint.

7. ¿DÓNDE ESTÁ LA INFORMACIÓN?

Las unidades de disco.
Carpetas que lo organizan todo.
Los archivos, la fuente de la información.

8. ORGANIZANDO LA INFORMACIÓN.

Creando nuevas carpetas.
Copiar y mover archivos.
Eliminar lo que no sirve.
La papelera de reciclaje.

PARTE III: LA ESCRITURA MODERNA.

9. WORD, MÁS QUE UNA MÁQUINA DE ESCRIBIR.

Conociendo Word: la pantalla principal.
Las barras de menú y barras de herramientas.
Mi primer documento.
Moverse por el documento. Escribir y borrar texto.
Operaciones básicas en un documento.

10. TOMAR EL CONTROL SOBRE EL TEXTO.

Seleccionar texto.
Mover y copiar texto.
Deshacer acciones.
Enriquecer el texto.

11. LOS PÁRRAFOS DEL DOCUMENTO.

Alinear y espaciar los párrafos.
¿Qué son las sangrías en los párrafos?
Numerar los párrafos o colocarles viñetas.
Bordes y sombreado.

12. ÚLTIMOS RETOQUES AL DOCUMENTO.

Numerar las páginas.
Encabezado y pie de página.
Ortografía y gramática.
Última revisión: la vista preliminar.
Imprimir el documento.

13. LAS TABLAS DE WORD.

Crear una tabla: insertar o dibujar.
Filas, columnas y celda.
Propiedades de la tabla.
Insertar y eliminar.
Opciones del menú tabla.

14. IMÁGENES EN WORD. LA BARRA DE DIBUJO.

Insertar imágenes.
WordArt
Auto formas y formas básicas.
Opciones de barra de dibujo.

PARTE IV. INTERNET: UN MUNDO POR EXPLORAR.

15. ENTENDIENDO INTERNET.

¿qué es Internet?
¿Cómo puedo conectarme a Internet?
¿Qué son dominios?
Las direcciones de Internet.
Breve colección de conceptos.

16. NAVEGANDO CON INTERNET EXPLORER

El aspecto sencillo de Internet Explorer.
Visitando direcciones de Internet.
Botones de navegación.
Favoritos: las direcciones más interesantes.

17. BUSCANDO INFORMACIÓN.

Los buscadores en Internet.
Portales y buscadores.
Google.

18. EL CORREO ELECTRÓNICO.

¿Qué es y cómo funciona el correo electrónico?

Bandeja de Entrada y Salida de Mensajes.

Mensajes enviados y Mensajes eliminados.

Leer un mensaje u responder al remitente.

Redactar un mensaje u especificar el destinatario.

La libreta de direcciones.

El corre Web.

19. OTRAS UTILIDADES DE INTERNET.

Los foros.

EL Chat: hablar al instante utilizando el teclado.

Programas de mensajería instantánea.

La videoconferencia.

Materiales: Ordenadores, folios, sillas, mesas, bolígrafos, pizarra y tiza.

Presupuesto: 5.000€

Curso de Francés.

En los anexos se añade de forma desarrollada.

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Aprender a compartir espacios, actividades...
- Conocer pueblos y ciudades de la geografía cercana.
- Fomentar hábitos de lectura.
- Acercar el patrimonio cultural.
- Conocer la cultura francesa.
- Desarrollar la capacidad de memoria.
- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.

Duración: 60' cada sesión.

Desarrollo:

CONTENIDOS DEL CURSO

1. Pronunciación: las consonantes.

2. Pronunciación: las vocales.

3. Pronombres personales, sujetos.

4. El verbo "ser" (le verbe "être").

5. El verbo "haber" (le verbe "avoir").

6. El artículo (l'article).

7. El nombre (le nom).

8. El adjetivo (l'adjectif).

9. El adjetivo demostrativo (l'adjectif démonstratif).

10. El adjetivo posesivo (l'adjectif possessif).

11. Presente del indicativo (verbos del 1er grupo).

12. Presente del indicativo (verbos del 2º grupo).

13. Presente del indicativo (verbos del 3º grupo).

14. Verbos irregulares (verbes irréguliers).

15. Estructura de la oración (la structure de la phrase).

16. La interrogación (l'interrogation).

17. La negación (la negation).

18. Contracción del artículo (contraction de l'article)

19. Artículo partitivo (article partitif)
20. El pretérito imperfecto
21. El pretérito perfecto
22. Adjetivo comparativo y superlativo (adjectif comparatif et superlatif)
23. El imperativo (l'imperatif)
24. El futuro del indicativo
25. El futuro próximo
26. El futuro anterior
27. El pronombre relativo (le pronom relatif)
28. El pronombre interrogativo (le pronom interrogatif)
29. El pretérito pluscuamperfecto
30. Las horas del reloj (l'heure de la montre)
31. Días y meses del año (jours et mois de l'année)
32. El pasado reciente
33. Los numerales cardinales (les numeros cardinaux)
34. Los numerales ordinales (les numeros ordinaux)
35. El verbo pronominal (le verbe pronominal)
36. El presente del subjuntivo
37. Usos del subjuntivo
38. Condicional presente
39. Condicional pasado
40. Oraciones condicionales
41. La forma pasiva (I) (la forme passive)
42. La forma pasiva (II)
43. El pasado simple
44. El gerundio
45. Repaso de los tiempos pasados
46. Posición del pronombre personal en la oración
47. Posición del pronombre personal en la oración (II)
48. Preposiciones "a" y "dans"
49. Preposiciones "de" y "en"
50. Adverbios

Materiales: material didáctico alumnos, pizarra, reproductor de música, cd de música, sillas, mesas, folios, bolígrafos.

Presupuesto: 300€

Torneos

El premio de los torneos se entregará cada lunes los premios de la semana anterior, será un diploma.

Aros

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Desarrollar la capacidad física.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se realizarán tres rondas. Se sacarán para el torneo aros de plástico y dos palos y serán tres rondas. Se sumarán las puntuaciones.

Materiales: Juego de Aros.

Presupuesto: 60€

Bolos

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Desarrollar la capacidad física.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se realizarán tres rondas. Se sacarán para el torneo seis bolos y un bolo pequeño.

Materiales: Un juego de bolos.

Presupuesto: 60€

Petanca

Responsable: Educador

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Desarrollar la capacidad física.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se hacen equipos de 2, 3,4 personas dependiendo del número de participantes.

Se lanza el boliche (petanca), a una distancia aproximada entre 3 y 6 metros, y a continuación cada equipo lanza una bola grande y el que más se acerque es el que comienza el juego.

Una vez comenzado el juego, cada equipo o persona lanza una bola. Después de la primera tirada lanzará la persona o equipo que más lejos tenga su bola del boliche.

Cuando se han lanzado todas las bolas, el equipo que tenga las bolas más cerca del boliche, se le apuntan tantas puntos como bolas seguidas tengan lo mas cerca del boliche. Los puntos a los que se realice el torneo dependerán del número de participantes.

Materiales: 20 juegos de petanca.

Presupuesto: 300€

Rana

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Desarrollar la capacidad física.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se reparten las fichas y se van lanzando a la boca de la rana, dependiendo de en que agujero caiga la ficha, se sumarán los puntos. Se realizan tres rondas.

Materiales: Un juego de la rana.

Presupuesto: 50€

Tiro con carabina

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Desarrollar la capacidad física.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se realizan tres rondas, de tres disparos cada una. Gana quien consiga más puntos, haciendo distinción entre hombres y mujeres.

En caso de que el disparo esté entre dos números, se apunta siempre la puntuación más alta

Materiales: Un juego de carabinas.

Presupuesto: 50€

Dardos

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Desarrollar la capacidad física.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se realizan tres rondas, de tres dardos cada ronda. Los ganadores serán los que mayor número de puntos realicen, y se dividirá en dos premios uno masculino y otro femenino.

Materiales: Un juego de dardos.

Presupuesto: 30€

Juegos de mesa

Parchis

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades....
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 60'

Desarrollo:

Juego individual, se sale con un cinco y se sacan dos fichas. Se abre barrera con un seis. La tercera vez que saga un seis se vuelve a casa con la última ficha movida, excepto si está en el casillero de Meta (el de su color. Cuando se come una ficha se cuentan veinte. Cuando se llega a la Meta se cuentan diez. Dos fichas de distinto color no son barrera. Cuando sale un seis y no hay fichas en casa se cuentan siete. En los seguros no se puede comer. Los profesionales del centro que deseen se pueden inscribir al torneo.

Materiales: 10 juegos de parchis.

Presupuesto: 50€

Ajedrez

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades....
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 60'

Desarrollo:

Salen las blancas, al llegar un peón al lado opuesto del tablero se cambia por una ficha que haya sido comida por el compañero. Los profesionales del centro que deseen se pueden inscribir en el torneo.

Materiales: 15 juegos de ajedrez.

Presupuesto: 50€

Dominó

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades....
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 60'

Desarrollo:

Se dividen en mesas de 4 jugadores, cada jugador cuenta con 7 fichas. Se pactan los tantos de la partida. Los puntos se cuentan por decenas:

10=1 punto

11=2 puntos

21=3 puntos

El juego termina cuando un contrincante Cierra, esto es, o se queda sin ninguna ficha el primero, o bien no deja poner más al resto de contrincantes. Los profesionales del centro que deseen se pueden inscribir en el torneo.

Materiales: 6 juegos de dominó.

Presupuesto: 30€

Damas

Responsable: Animador

Duración: 60'

Desarrollo:

Comienzan las blancas. Al llegar la ficha al final del tablero se transforma en dama. Solo se pueden tener 2 damas.

Materiales: 15 juegos de damas.

Juego de cartas

Tute

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades....
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 60'

Desarrollo:

Se juega por parejas, a una partida de 8 juegos. Se cantan las cuarenta y las veinte (siempre que ya se haya ganado una mano). Cuando se hace TUTE (4 reyes ó 4 caballos), se cuentan dos puntos. Cuando se llega a 101 se cuentan dos puntos y los renunciados también valen dos puntos. A puntos iguales gana siempre la mano. Los profesionales que deseen pueden inscribirse al torneo.

Materiales: Barajas de cartas española.

Presupuesto: 50€

Brisca

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades....
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 60'

Desarrollo:

Se juega con seis jugadores 3 y 3, con una baraja a seis partidas. La Puntuación de las cartas es:

As = 11 puntos

Tres = 10 puntos

Sota = 2 puntos

Caballo = 3 puntos

Rey = 4 puntos

Los profesionales que lo deseen se pueden inscribir en el torneo.

Materiales: Barajas de cartas española.

Presupuesto: 0€

Cinquillo

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades....
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 60'

Desarrollo:

Juego individual. Deberá haber entre 4 y 5 jugadores por mesa. De las 40 cartas se darán 10 por jugador si son 4, y 8 si son 5. Se juega a una partida de 4 ó 5 juegos (dependiendo del número de participantes). Siempre sale el jugador que tenga el 5 de Oros. Gana el 1º que haga los 4 ó 5 juegos. Los profesionales que lo deseen se pueden inscribir en el torneo.

Materiales: Barajas de cartas española.

Presupuesto: 0€

Chinchón

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades....
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 60'

Desarrollo:

Juego individual. Se juega a 101 puntos o más y gana el último que quede en la mesa. No se puede cerrar ni hacer Chin-Chón en la primera vuelta. Con menos de 10 no se puede casar. Se cierra con tres o menos tres en una carta. Los profesionales que lo deseen se pueden inscribir en el torneo.

Materiales: Barajas de cartas española.

Presupuesto: 0€

Mus

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales, actividades....
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 60'

Desarrollo:

Se juega por parejas. Gana el mejor de una partida de 6 juegos de 40 tantos. Se entregaran fichas para tanteo (unas 24 por mesa. Con cuatro u ocho reyes según se pacte. (Ya que los tres pueden valer como reyes, y los dos como ases). Los profesionales que lo deseen pueden inscribirse en el torneo.

Materiales: Barajas de cartas española, fichas de parchís.

Presupuesto: 0€

Talleres y manualidades.

Arcilla

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Este taller implica al destinatario una actividad articular constante sobre sus muñecas y dedos.

Cortaremos un trozo de arcilla para cada uno de los destinatarios. Les iremos explicando paso a paso las formas básicas de moldear figuras y comenzaremos con formas básicas como dos bolas para formar un muñeco de nieve, una flor, un cenicero.

Durante la actividad, como veremos en muchas otras, es tan importante el diálogo entre el animador/a y el residente como entre el grupo, preguntando siempre cómo se sienten con la actividad que están desarrollando, qué piensan sobre ella, sus beneficios, etc.

Materiales: Arcilla, difusores, pinceles, pintura.

Presupuesto: 100€

Mariposas

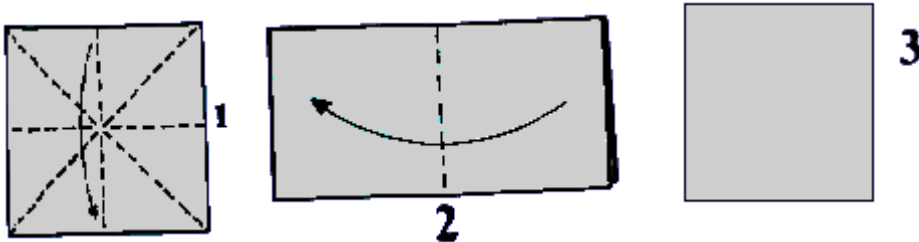
Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

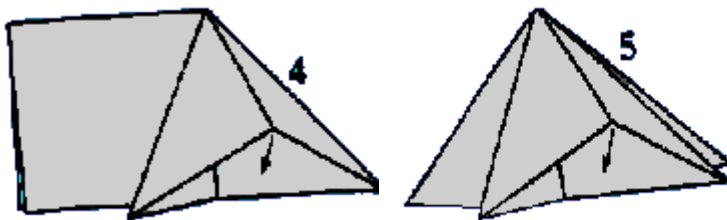
Desarrollo:



1.- Doblar en dos una hoja cuadrada.

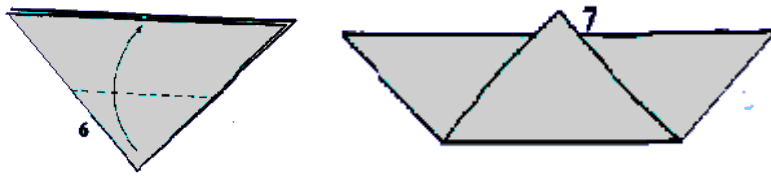
2.- Doblar de nuevo por la mitad.

3.- Se ha obtenido un pliego cuadrado.



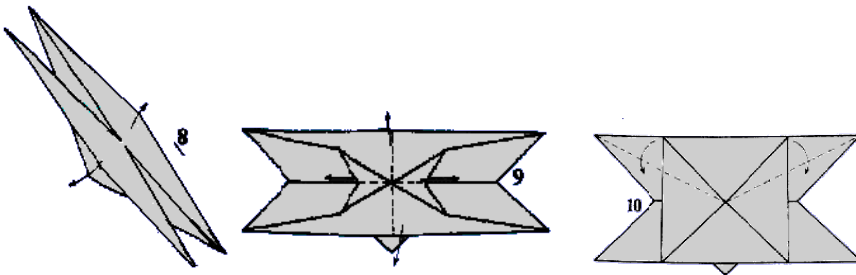
4.- Levantar una hoja y apretar sobre la arista, de modo que adquiera la forma de triángulo.

5.- Repetir la operación con la otra hoja cuadrada.



6.-Una vez obtenido el nuevo pliego, esta vez triangular, doblar como se indica por la línea de trazos.

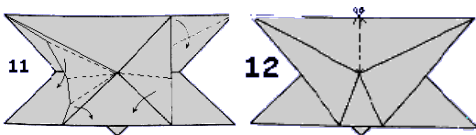
7.-Se ha realizado el plegado.



8.-Empezar a apartar las superficies laterales. Aquí el pliegue está visto de perfil desde arriba.

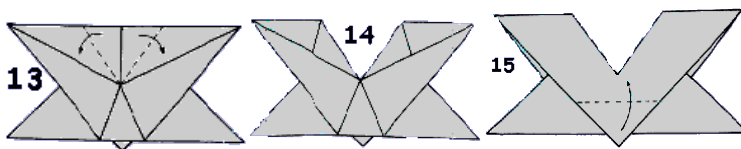
9.-Mientras se apartan los dos lados, oprimir sobre las dos aristas centrales.

10.-La operación precedente ha finalizado. Doblar la cara superior de las aletas hacia arriba a lo largo de las dos líneas de trazos.



11.-Siguiendo las indicaciones dadas en la figura, empujar hacia abajo las dos aletas levantadas.

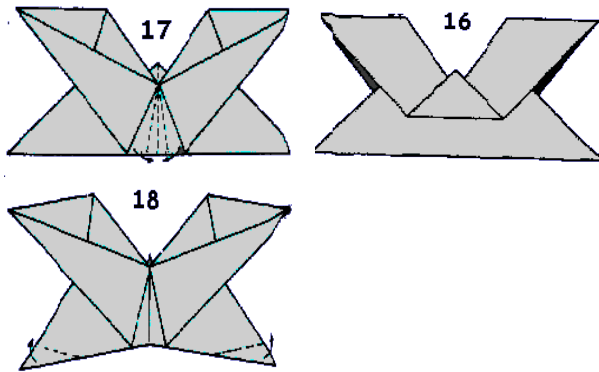
12.-La operación está terminada. Con la ayuda de unas tijeras o de un abrecartas, cortar siguiendo la línea de trazos.



13.-Doblar las dos aletas...

14.-...y girarlas del modo indicado.

15.-Volverlo todo y levantar la punta, doblando a lo largo de la línea de trazos del modo indicado en la figura.



16.-La operación ha concluido.

17.-Girar el modelo y doblar siguiendo lo indicado en las líneas de trazos. Apretar la parte central, procurando aproximar las dobleces que se encuentran en la parte inferior.

18.-Doblar hacia arriba el extremo de las aletas inferiores.

Materiales: Papel.

Presupuesto: 5€

Flores

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se cogen 2 servilletas y se parten por la mitad, después se colocan los 4 trozos uno encima de otro. Una vez colocados se doblan con forma de acordeón y se anudan con el alambre. Entonces se abren formando un círculo y se van despegando hacia el centro todas las capas de las servilletas. Al final se rodea el alambre con papel pinocho de color verde para simular el tallo y se recortan hojas para pegarlas.

Materiales: Servilletas de colores, cola, alambre, papel pinocho, tijeras.

Presupuesto: 80€

Palillos

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Opción A)

Sin necesidad de utilizar cartulina de ningún tamaño procedemos a realizar figuras con los palillos. Podremos hacer un crucifijo, una torre, una estrella.

Opción B)

Repartimos una cartulina (da igual el tamaño) y la repartimos a cada uno de los participantes. Con los palillos describimos figuras pero en esta opción, a diferencia de la otra, los palillos no superarán una altura de tres palillos de alto.

Si queremos, podremos realizar en la misma cartulina un dibujo previo para guiarnos mejor. Debemos recordar también que los palillos planos pegan muy bien con la cola y deberemos echar muy poca en cada uno para no pringarlos todo.

Materiales: Palillos planos, cola, cartulina A4 y A3 diferentes colores, ceras de colores.

Presupuesto: 100€

Bonsáis

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se les reparte a cada destinatario un trozo de alambre, se dobla por la mitad y se empieza a girar dejando circulitos y en diferentes direcciones, una vez tenemos ya la figura del bonsái hecha, con esmalte de uña pintamos los huecos de los círculos, los dejamos secar y ¡listo!

También se pueden hacer con esta técnica broches, pendientes, etc.

Materiales: Alambre de cobre, esmalte de uñas.

Presupuesto: 20€

Pulseras

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se reparten tantos imperdibles como sea necesario dependiendo del perímetro de la muñeca del participante, los imperdibles se colocan de canto. Se les introduce bolitas de diferentes

colores (al gusto) por la parte que se abre. Una vez los tenemos todos rellenos les atravesamos los dos extremos con un cordón elástico y lo atamos.

Materiales: Imperdibles, bolitas de colores (abalorios), cordón elástico y tijeras.

Presupuesto: 50€

Pintar sobre Vidrio

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se les da láminas de vidrio, botellas de vidrio, etc. Y las pintan de la forma y los colores que quieran, se deja secar y después se expondrán en la biblioteca.

Materiales: Vidrio y lacas específicas para pintura sobre vidrio.

Presupuesto: 70€

Dibujo

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se colocarán las mesas todas unidas y según el número de participantes se pondrán más o menos mesas. Colocaremos a los abuelos alrededor de ellas sentados. Cada abuelo tendrá a su disposición un folio en blanco y un lápiz. Los colores y las gomas se pondrán en común. Los temas del dibujo pueden ser muy diversos. Desde un dibujo libre hasta dibujar la parte de la residencia que más les guste, o de una excursión, etc.

Materiales: lápices, colores, gomas y folios.

Presupuesto: 20€

Serpentinas

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se hace un dibujo sobre una cartulina y en puesto de colorearlo con ceras, se rellena con serpentina, haciendo círculos de mayor y menor tamaño enrollando más o menos la serpentina, después se pega en el dibujo.

Materiales: Serpentinillas de colores, cola, cartulina, lápices y goma.

Presupuesto: 20€

Pasta de Sal

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se les entregará un trozo de pasta de sal para que lo moldeen a su antojo, después lo desecaremos y lo pintaremos.

Materiales: pintura, pincel, pasta de sal.

Presupuesto: 150€

Taller de pintura

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Los participantes en este taller se repartirán por toda la zona y a cada uno se le entregara de forma individual 1 caballete, lienzo, babi, paleta y pinceles.

El Cuadro:

La gente estará repartida por la sala de tal forma que unos no se molesten a otros, a la hora de pintar.

A los participantes se les pondrán diferentes tipos de música y ellos tendrán que interpretar y plasmar en el lienzo lo que les sugiera la música en ese momento. No será necesario que dibujen nada concreto, simplemente con el trazo de líneas, combinaciones de colores, elección de los mismos y de sus tonalidades, tendrán que ser capaces de pintar su lienzo con lo que la música les haga sentir.

Si en algún momento la gente no supiese como empezar, el monitor podrá comenzar sugiriéndoles algunas ideas.

Creamos diferentes patrones y líneas de seguimiento para dirigir la clase. Cómo tiene que utilizar los distintos pinceles, la mejor manera de pintar bordes y rellenos, la mezcla de colores y las diferentes tonalidades que deberán utilizar para conseguir un color determinado.

El Marco:

Con tacos de madera previamente cortados con la medida exacta del lienzo se confeccionarán los marcos al gusto del destinatario pudiendo elegir también el color que le van a dar, dorado, plateado, barniz etc.

Materiales: Lienzos, caballetes, pintura plástica varios colores, babis, paletas, pinceles, música, reproductor de música.

Presupuesto: 500€

Plastilina

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se le reparte a cada abuelo lo equivalente a medio dedo gordo, hacen una bola y luego se recortan las pajitas de tal forma que se le ponen los ojos y la nariz, después unos cortes más largos para el pelo y los brazos y las piernas.

Materiales: Plastilina, tijeras y pajitas.

Presupuesto: 50€

Juegos, dinámicas y debates.

Diccionario

Responsable: Educador

Objetivos:

- Fomentar hábitos de lectura.
- Desarrollar la capacidad de memoria.
- Estimular cognitivamente.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 60'

Desarrollo:

Se reparte a cada uno de los jugadores un folio y un lápiz o bolígrafo. El animador busca una palabra en el diccionario que no conozca nadie. Los jugadores la escriben en la hoja y piensan en una definición personal no la puede ver nadie. Mientras, el animador copia la definición correcta del diccionario (una de las muchas que puede poner), para mezclarla entre las hojas que vayan dándole los jugadores. Cuando todas las hojas estén en posesión del animador, baraja las mismas y comienza a leer por lo menos dos veces cada una en dos rondas. Los jugadores deben estar muy atentos porque tendrán que votar la que crean que es la definición exacta.

Cuando todos hayan votado, el director de juego dirá la definición correcta con la siguiente puntuación:

- 2 puntos para la o las personas que hayan adivinado la respuesta correcta.
- 2 puntos para la respuesta más o menos aproximada que coincida con la definición real.
- Tantos puntos como votaciones le hayan dado los demás compañeros. Ej.- si mi definición ha sido tan buena que se la han creído 5 compañeros y me la han votado consigo 5 puntos.

Materiales: diccionario, folios y bolígrafos.

Presupuesto: 20€

Memory

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de memoria.
- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 75'

Desarrollo:

Se colocan todas las parejas sobre la mesa de forma desordenada y boca abajo, los participantes deberán ir dándole la vuelta de dos en dos y deberán ir memorizando la posición, el que encuentre la pareja en el menor número de intentos gana.

También se puede ir poniéndolo más difícil, tendiendo que sacar una pareja de aves o una pareja de vehículos, etc.

Materiales: juego del memory.

Presupuesto: 20€

Política

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.
- Fomentar las relaciones sociales con personas fuera del entorno cotidiano.
- Aprender a compartir espacios, opiniones...

Duración: 90'

Desarrollo:

Se abrirá un debate con la pregunta ¿por qué somos de un partido de otro? Causas personales que de cada uno, diferenciación entre un partido político y otro en la actualidad.

Al final se hará en una cartulina grande una serie de conclusiones que el grupo vaya sacando y se colgará en la pared.

Materiales: Bolígrafo y papel, adhesivo, cartulina y permanente.

Presupuesto: 10€

Guerra Civil

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.
- Fomentar las relaciones sociales con personas fuera del entorno cotidiano.
- Aprender a compartir espacios, opiniones...
- Recuperar y recopilar textos orales de la cultura popular.

Duración: 90'

Desarrollo:

Trata de que cada participante nos hable de la guerra civil, sus vivencias, sus experiencias. Sobre todo de la post guerra. Como se sintieron, si tenían familia en el otro bando, etc.

Al final se hará en una cartulina grande una serie de conclusiones que el grupo vaya sacando y se colgará en la pared.

Materiales: Bolígrafo y papel, cartulina, adhesivo para pared y permanente.

Presupuesto: 0€

Profesiones

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Recuperar y recopilar textos orales de la cultura popular.

Duración: 90'

Desarrollo:

Se les sacará el tema de las profesiones, de cómo han cambiado a lo largo del tiempo, las nuevas que se han creado y las que está desapareciendo. Se les preguntará que en qué trabajaban, que por qué eligieron ese trabajo (tradición familiar, debido al lugar de residencia, vocación, etc.) y que medios existían. Se les invitará a traer herramientas o utensilios propios de su trabajo y se hará un pequeño museo etnológico en la biblioteca.

Materiales: Bolígrafo y papel.

Presupuesto: 0€

Pueblos y Costumbres

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Recuperar y recopilar textos orales de la cultura popular.

Duración: 90'

Desarrollo:

Consiste en transcribir, archivar y aprender dichos, canciones, supersticiones, historias, poesías... costumbres de los diferentes pueblos en donde vivía los residentes. Una vez transcritos y grabados (si son canciones) se habilitará un rincón en la biblioteca donde se archivará para el uso y disfrute de todos.

Materiales: Ordenador portátil, bolígrafo y papel.

Presupuesto: 0€

¿Controlamos o nos controlan?

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.

Duración: 90'

Desarrollo:

Se abrirá este debate con la intención de saber quienes creen ellos que son los que controlan ahora a la sociedad (los medios de comunicación de masas, los gobiernos, etc.), también analizaremos si han cambiado con respecto a su época de juventud.

Al final se hará en una cartulina grande una serie de conclusiones que el grupo vaya sacando y se colgará en la pared.

Materiales: Bolígrafo, papel, adhesivo, cartulina y permanente.

Presupuesto: 0€

A ojos cerrados

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Fomentar las relaciones sociales con personas fuera del entorno cotidiano.
- Aprender a compartir espacios, actividades....

Duración: 90'

Desarrollo:

Pida que alguien del grupo escoja a otra persona (hombre o mujer), o que alguno se ofrezca como voluntario. Después de cubrirle los ojos le dirá que iba a llevarlo así, con los ojos cubiertos y en silencio, hasta una cierta distancia o a la puerta del salón, pero no le dirá como.

Primero lo tratará de empujar, a lo que por instinto se opondría tratando de frenarse con los pies. Después dejará de empujarle y le tomará una mano para guiarlo, hasta la meta propuesta.

Después se haría una reflexión donde se le preguntaría cómo se sintió cuando yo lo empujaba, dándole tiempo para pensar y opinar. Después le preguntaría como se sintió cuando lo guí de la mano. Como te imaginarás, la persona cuando es empujada, por naturaleza se resiste, pero cuando es tomada de la mano y su guía va delante, es más fácil que lo siga.

Así es con Dios, a veces Dios nos revela algo de su voluntad para nuestra vida, pero no nos dice como lo va a hacer, ni qué debemos nosotros hacer. No nos da todos los detalles, simplemente la meta próxima, pero si nosotros no empezamos a caminar, tal vez él nos dé un empujoncito, después de todo ya nos dijo que quería hacer con nosotros, pero nosotros nos resistimos, y Él tiene que esperar hasta que estemos listos, y le digamos:

"Señor, haz en mi vida lo que tú quieras y guíame con tu mano, ve delante de mí, que yo te seguiré, aunque no pueda ver a donde, o por donde, o como lo vas a hacer", entonces, el camino se hace fácil y rápido. Pero esto a veces toma tiempo.

Tiempo para conocerle, tiempo para tener confianza en Él, tiempo para ceder nuestra voluntad a Su voluntad, tiempo...

Espero que esto te pueda servir en algún momento de tu caminar con Dios. Confía, aunque no veas el camino, ten por seguro que Él está contigo, porque Él lo prometió, recuerda que Él dijo:

"...y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo. Amén." Mateo 28:20b

Material: venda para los ojos.

Presupuesto: 5€

Trata a los demás como te gustaría que te trataran.

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Aprender a compartir espacios.

Duración: 90'

Desarrollo:

Corta cuadritos de papeles y dale un papel y un lápiz a cada abuelo. Cada abuelo escoge en silencio (en su pensamiento) a otro/a compañero y escribe en el otro lado del papel lo que la otra persona debe hacer y además debe firmar el papel (ejemplo: "Yo Andrea deseo que Pepito se pare en medio de la sala y haga como un perrito).

Luego que cada persona haya escrito su deseo deberá doblar el papel y entregarlo al animador. Luego el animador toma todos los papelitos y explica el nombre del juego "Ama a tu prójimo como a ti mismo" o "No hagas a otros lo que no quieras que hagan contigo".

Luego que el animador va leyendo papel por papel, cada persona deberá hacer lo que escribió en su papel. Todos deben participar. Esto no sólo les dará una buena lección en cómo tratar a los demás, sino que también ayudará a crear confianza y pasarán un buen tiempo.

Material: papel y bolígrafo.

Presupuesto: 0€

Como la palma de mi mano

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Aprender a convivir y a respetarse.

Duración: 90'

Desarrollo:

Esta dinámica consiste en que los participantes (no importa el numero) dibujen su mano izquierda en la hoja, después de que terminen, deben buscar en el grupo a gente que tenga una mano parecida en tamaño o forma, cuando ya estén en grupo deben sentarse y dibujar ahora las líneas de la palma de su mano sin mirar la mano izquierda, cuando hayan terminado todos, el grupo debe mirar si las líneas que dibujó son iguales a la de su mano, la mayoría se va a dar cuenta que no coincidió su mano con su dibujo.

Esta dinámica se puede aplicar comentando que a veces criticamos, juzgamos a la gente y decimos que los conocemos como la palma de nuestra mano y en realidad ni siquiera conocen bien la palma de nuestra mano.

Materiales: papel y bolígrafo.

Presupuesto: 0€

Venta de Cosas Absurdas.

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Estimular cognitivamente.

Duración: 90'

Desarrollo:

Cada integrante del grupo de tener una ficha cada uno, luego de a uno pasarán al frente y durante un minuto tendrán que tratar de venderlo argumentando a favor de su venta.

Materiales: Integrantes del grupo y fichas con objetos absurdos, por ejemplo, baberos para jirafas, peine para calvos, etc.

Presupuesto: 0€

Dramatizar un refrán.

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad.
- Desarrollar la capacidad de memoria.

Duración: 90'

Desarrollo:

A cada grupo se le dará un refrán, al cual lo tendrán que representar delante del grupo. El resto del grupo podrá participar adivinando los refranes dramatizados.

Materiales: Grupos de trabajo y refranes.

Presupuesto: 0€

Si yo fuera.

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Desarrollar la autoestima.

Duración: 90'

Desarrollo:

Se le pide a cada participante que complete oraciones de este tipo:

- Si yo fuera un árbol sería..... Porque.....
- Si yo fuera una parte de la geografía (río, montaña, bosque, etc.) sería.....
porque.....
- Si yo fuera una máquina sería..... Porque.....
- Si fuera un estado climático (lluvioso, nublado, soleado, ventoso, etc.) sería.....
Porque.....
- Si fuera un animal sería..... porque.....
- Si yo fuera un auto sería..... Porque.....
- Si yo fuera perfume sería..... Porque.....
- Si yo fuera fruta sería..... Porque.....
- Si yo fuera color sería..... Porque.....
- Si yo fuera material sería..... porque.....
- Si yo fuera una estación del clima sería..... porque.....

Material: lápiz y hojas de papel.

Presupuesto: 0€

¿Quién soy yo?

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Conocerse a sí mismo.

Duración: 90'

Desarrollo:

La finalidad de este ejercicio es la de promover un mejor conocimiento de uno mismo en una reflexión sobre la propia realidad, captada por uno mismo y por los demás. Se organizan subgrupos de 6 a 8 personas; cada participante toma hojas y escribe:

- ¿Quién pienso que soy?
- ¿Qué es lo que mis compañeros piensan que soy?
- ¿Qué desearía ser yo?
- ¿Qué desearían los demás que yo fuera?
- ¿Qué hay de común en lo que todos dicen positivamente de mí?
- ¿Qué hay de común en lo que todos dicen negativamente de mí?
- Reflexionando sobre todo: ¿quién soy yo?

Libremente, cada participante puede exponer en el grupo la síntesis de lo que contestó. Luego se hace una conversación de ayuda recíproca o de profundización.

Materiales: Papel y bolígrafos.

Presupuesto: 0€

Bingo

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Aprender a compartir espacios, materiales...

Duración: 50'

Es gratuito. Se reparte un cartón por persona para que todos tengan la misma oportunidad, se les da también un lápiz. Se cantan la línea y el bingo. El ganador del bingo se lleva un diploma y una botella de sidra..

Desarrollo: Un juego de bingo, lápices, cartones, sidra y diplomas.

Presupuesto: 300€

Historia de una vida

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Conocer a los compañeros.
- Integrar a la persona mayor en la vida residencial.
- Facilitar la relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 75'

Desarrollo:

Una vez a la semana un compañero de la residencia, tanto residente como personal trabajador nos cuenta a los compañeros su vida, anécdotas, cuando nació, su infancia, quien eran sus padres, como era la casa donde vivía, que le gustaba y le gusta hacer y a ser posible traerá fotos si las tuviese. Esa información se grabará, es escribirá y se archivara en la biblioteca para el disfrute de todos.

Materiales: Ordenador portátil, scanner.

Presupuesto: 40€

Musía en CD

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Aprender a compartir espacios.

Duración: 105'

Desarrollo:

Se procederá a dar comienzo con la música y el baile. Listad de canciones:

1. LA MORENA DE MI COPLA (PASODOBLE)
2. SI TU ME DICES VEN (BOLERO)
3. EL CHOCLO (TANGO)
4. RICO VACILÓN (CHACHACHÁ)
5. TEQUILA (Versión de Azúcar Moreno – MAMBO)
6. LA CAMISA NEGRA
7. EL GALLO (BAILE EN GRUPO)
8. EL GATO MONTES (PASODOBLE)
9. EL VIAJERO (BOLERO)
10. VALS DE LAS MARIPOSAS (VALS)
11. COLEGIALA (RITMO MEDIO)
12. FRENESI (RITMO MEDIO)
13. TE ECHO DE MENOS (BACHATA)
14. SOPA DE CARACOL (BAILE EN GRUPO)
15. VIVA EL VINO Y LAS MUJERES (PASODOBLE)
16. COMO YO TE AMO (BOLERO)
17. VALS DE MEDIANOCHE (VALS)
18. CARTAGENERA (CUMBIA)
19. ME SUBE LA BILIRRUBINA(MERENGUE)
20. EL DÍA QUE ME QUIERAS (SALSA)

21. SOLO SE VIVE UNA VEZ (RUMBA)
22. SOY LO QUE ME DAS (FOX TROT)
23. EL COYOTE (BAILE EN GRUPO)
24. SALOMÉ (BAILE EN GRUPO)
25. MI HUELVA TIENE UNA RIA (PASODOBLE)
26. CELOS (TANGO)
27. SOBRE LAS OLAS (VALS)
28. POPURRI DE CHACHACHÁS
29. AGUA DULCE (JULIO IGLESIAS)
30. SIN FORTUNA (BACHATA)
31. MARIANA (MAMBO)
32. SARANDONGA (RUMBA)
33. BOMBA (BAILE EN GRUPO)
34. VIVA EL PASODOBLE (PASODOBLE)
35. POR EL AMOR DE UNA MUJER (BOLERO)
36. MIS MANOS EN TU CINTURA(RITMO MEDIO)
37. LA VENTANITA (MERENGUE)
38. LA PALOMA (BAILE EN GRUPO)
39. AMIGOS PARA SIEMPRE (RUMBA)
40. MAMBO N° (MAMBO)
41. VIVA ESPAÑA (PASODOBLE)
42. BESAME MUCHO (BOLERO)
43. LA CUMPARSITA (TANGO)
44. PATRICIA (CHACHACHÁ)
45. LAMBADA
46. YEMANYA
47. MI JACA (PASODOBLE)
48. EL VIAJERO (BOLERO)
49. DANUBIO AZIL (VALS)
50. CABALLO VIEJO (RITMO MEDIO)
51. LA GOTA FRIA (RITMO MEDIO)
52. EL TWIST (TWIST)
53. LLEGAR A TI (BACHATA)
54. LA VIDA ES UN CARNAVAL (SALSA)
55. SOLO TE PIDO (PASODOBLE)
56. LA CORRIENTE (BOLERO)
57. Y NOS DIERON LAS 10 (VALS)
58. TANGO ARGENTINO (TANGO)
59. ME GUSTAS MUCHO (RANCHERA)
60. EL CHACACHÁ DEL TREN
61. MAR DE AMORES (CUMBIA)
62. EL MORENO
63. EL BAILE DEL GORILA (BAILE EN GRUPO)
64. PAQUITO EL CHOCOLATERO (BAILE EN GRUPO)
65. EL BESO (PASODOBLE)
66. SOMOS NOVIOS (BOLERO)
67. VALS DE LOS NOVIOS (VALS)
68. MELODIA DEL ARRABAL (TANGO)
69. SALUD, DINERO Y AMOR
70. LA BAMBA

71. LA CULPA FUE DEL CHACHACHÁ
72. MARCHA MARCHA (RUMBA)
73. TU PELO (PASODOBLE)
74. TODA UNA VIDA (BOLERO)
75. TIEMPO DE VALS (VALS)
76. TANTO, TANGO (JULIO IGLESIAS)
77. CORRIDA (CHACHACHÁ)
78. AZUL (MERENGUE)
79. ETC...

Materiales: Ordenador portátil, etapa, 2 altavoces.

Presupuesto: 0€

Fiestas

Española

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Aprender a compartir espacios.
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 105'

Desarrollo:

Se decorará la cafetería con banderitas y farolillos y se caracterizarán a los residentes (boinas, mantillas, etc.) Se pondrá música española como pasodobles, corridos, etc.

Materiales: Pita, cartulina de colores, tijeras y cola.

Presupuesto: 50€

Carnaval

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Aprender a compartir espacios.
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 105'

Desarrollo:

Por la tarde se confeccionaran los disfraces y por la noche se hará un desfile de disfraces y se pondrá música y baile.

Materiales: Sacos de basura de diferentes colores, cartulina, cartón, papel seda, papel pinocho, papel charol, grapadora, grapas, tijeras, pita y precinto.

Presupuesto: 300€

Hawaiana

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Aprender a compartir espacios.

- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.

Duración: 105'

Desarrollo:

Por la tarde se confeccionaran los collares, pulseras, coronas de flores y faldas hawaianas.

Por la noche se hará un desfile y se pondrá música en CD.

Materiales: Alambre, tijeras, servilletas, pita, cordón, grapas, grapadora, sacos de basura de diferentes colores.

Presupuesto: 200€

Griega

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Aprender a compartir espacios.
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.
- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.

Duración: 105'

Desarrollo:

Con sábanas se harán por la tarde los disfraces típicos griegos y por la noche se hará el desfile y la música y baile.

Materiales: sábanas, tijeras, grapadora y grapas.

Presupuesto: 0€

Concursos

Baile

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Pasárselo bien.

Duración: 105'

Desarrollo:

Se elegirá un jurado y se numerará a las parejas de baile, se pondrían canciones de distintos tipos (vals, tango...) y se puntuarán. Los ganadores recibirán un diploma.

Materiales: Diplomas y música.

Presupuesto: 0€

Talentos

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Pasárselo bien

Duración: 105'

Desarrollo:

La noche de talentos es la noche en la que los abuelos comparten con los compañeros una canción, una poesía, un chiste, una representación, un truco de magia... etc., irán saliendo y demostrando su talento a los compañeros, después se les entregará un diploma. Si no son las 23:45 todavía, se pondrá música en CD hasta dicha hora.

Materiales: diplomas y música.

Presupuesto: 0€

Abuelos vs. Abuelas

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Pasárselo bien.

Duración: 105'

Desarrollo:

Se realizarán diferentes juegos por equipos, un equipo será de hombres y otro de mujeres.

Juegos:

○Elástico: Tendrán 1 minuto para meter dentro del elástico a la mayor cantidad de personas posibles.

○Canciones: Deberán cantar canciones que contengan la palabra que diga el animador (ejemplo: amor, amarillo, mar...)

○Zapatos: Tendrán 1 minuto para conseguir meter en los sacos de basura la mayor cantidad de zapatos posibles.

○Canciones: Se les pondrá canciones y deberán decir el título de la canción.

A los ganadores se les dará un diploma.

Material: Elástico, equipo de música en CD, sacos de basura.

Presupuesto: 5€

Noche de la Sidra

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Pasárselo bien.
- Fomentar hábitos de lectura.
- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.

Duración: 105'

Desarrollo:

Se lanzarán preguntas a las personas mayores sobre noticias de actualidad (deportivas, culturales, políticas, sociales...) que se hayan publicado durante esa semana en el periódico, que estará a su disposición todos los días en la cafetería. La persona que acierte la respuesta se le concede un vaso de sidra. Después se pondrá música en CD hasta las 23:45'

Materiales: Sidra, diplomas y música.

Presupuesto: 400€

Cine

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Pasárselo bien.

Duración: Depende de la película.

Desarrollo:

Se colocará la película en el ordenador portátil y con el proyector se pondrá la película en una pantalla blanca.

1. FIEBRE DEL SÁBADO NOCHE – 114’
2. 7 NOVIAS PARA 7 HERMANOS – 102’
3. SONRISAS Y LÁGRIMAS – 167’
4. LA CCAA CHINA – 112’
5. CÓMO CONQUISTAR HOLLYWOOD – 100’
6. GRANUJAS A TODO RITMO – 142’
7. EL GUARDAESPALDAS – 123’
8. EL FANTASMA DE LA ÓPERA – 147’
9. EL GUATEQUE – 95’
10. GREASE – 106’
11. GIGI – 111’
12. CHICAGO – 113’
13. FOOTLOOSE – 103’
14. EL VIOLINISTA EN EL TEJADO – 173’
15. TRAS EL CORAZON VERDE – 101’
16. ESPERA EL ULTIMO BAILE – 108’
17. SHALL WE DANCE? – 102’
18. DIRTY DANCING II – 82’
19. EL MAGO DE OZ – 98’
20. MELODIAS DE BORADWAY – 112’
21. MOULIN ROUGE – 123’
22. LORD OF THE DANCE – 92’
23. REBELDES DEL SWING – 112’
24. BE COOL – 115’
25. MARY POPPINS – 133’
26. AMERICAN GRAFFITI – 108’
27. STAYING ALIVE – 96’
28. NOTTING HILL – 118’
29. AMADEUS – 154’
30. CALLES DE FUEGO – 90’
31. BAILA CONMIGO – 126’
32. CELTIC TIGER – 107’
33. UN AMERICANO EN PARIS – 109’
34. CANTANDO BAJO LA LLUVIA – 98’
35. WEST SIDE STORY – 146’
36. EL GRADUADO – 102’
37. PUENTE SOBRE RIO KWAI – 156’
38. EL GOLPE – 124’
39. CASABLANCA – 98’
40. COTTON CLUB – 124’
41. DON JUAN DE MARCO – 90’
42. DIRTY DANCING – 110’
43. PIRATAS (R. POLANSKI) – 114’
44. SAHARA – 119’
45. LA BÚSQUEDA – 125’

- 46. MUCHO MAS QUE AMIGOS – 107'
- 47. MUERTE BAJO EL SOL – 112'
- 48. LAS NORMAS DE LA CASA DE LA SIDRA – 125'
- 49. ETC...

Materiales: Películas, ordenador portátil, altavoces, etapa, proyector y pantalla para el proyector.

Presupuesto: 500€

Salidas y Eventos especiales

Cuando se realice una salida o un evento especial se suspenderá el programa de animación mientras se realiza dicha actividad.

Festividad de San Roque – Patrón de la residencia. (16 de Agosto)

Responsable: Educador y Cocina.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Fomentar las relaciones sociales con personas fuera del entorno cotidiano.
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.

Duración: 24º

Desarrollo:

Se realizará un día de puertas abiertas para que todas las personas que quieran (familiares, amigos, transeúntes, etc.) puedan participar en las actividades propuestas y por la tarde habrá una actuación de música en vivo y una chocolatada. Se decorará la residencia con talleres de decoración que se realizarán por la mañana y habrá una actuación de música en vivo.

Materiales: Chocolate, vasos de plástico, cartulina, colores, tijeras, pita, cola, serpentina.

Presupuesto: 200€

Navidad (24 Diciembre y 31 Diciembre)

Responsable: educador y Cocina

Objetivos:

- Pasárselo bien.

Duración: Nochebuena y nochevieja.

Desarrollo:

○Se decorará la residencia y el árbol de navidad. Se hará una cena especial de navidad, cantaremos villancicos y vendrá Papa Noel a traernos unos detalles.

○Se realizará un taller de cocina y se preparara un gran banquete para la cena de nochevieja, nos tomaremos las uvas y la sidra con las campanadas y habrá música y baile.

Materiales: Árbol de navidad, decoración de navidad, panderetas, zambombas y sidra.

Presupuesto: 500€

Cumpleaños

Responsable: educador.

Objetivos:

- Pasárselo bien.

Duración: 105'

Desarrollo:

El primer lunes de cada mes se entregará celebrará el cumpleaños de todos los residentes que hayan cumplido años el mes anterior. Se les cantara el cumpleaños feliz, se les entregarán los regalos y después habrá música en CD.

Materiales: bolsas de cumpleaños (gorritos, mata suegras, etc.)

Presupuesto: 240€

Día del abuelo (17 de Agosto)

Responsable: Educador.

Objetivos:

- Pasárselo bien.

Duración: 24º

Desarrollo:

Aprovechando la decoración del día anterior (Festividad de San Roque), se invitará a las familias de los residentes a que vengan a la fiesta nocturna con nosotros. Música en vivo por la noche.

Materiales: No requiere.

Presupuesto: 70€

Excursiones

Se realizarán 2 excursiones por trimestre.

Responsable: educador.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo
- Fomentar las relaciones sociales con personas fuera del entorno cotidiano.
- Ofertar excursiones y viajes adaptados a sus necesidades y recursos económicos.
- Conocer pueblos y ciudades de la geografía cercana.
- Acercar el patrimonio cultural.
- Ejercitar la capacidad de caminar, retrasando la postración y el encamamiento.
- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.

Duración: Depende de la excursión, generalmente medio día.

Desarrollo:

Para las excursiones deberán apuntarse con antelación y efectuar el pago de las mismas. Todas las excursiones incluyen seguro de viaje, y el número mínimo de personas para la realización de la excursión es de 10 personas, siendo menor este número la excursión quedará suspendida y se devolverá el importe de esta al residente.

FUENSANTA-MURCIA

Salida: 9:30

Llegada: 14:15

Itinerario: visita a la catedral, monumentos y Santuario de La Virgen de la Fuensanta.

LORCA

Salida: 9:30

Llegada: 14:30

Itinerario: Visita a la Fortaleza del Sol.

CARTAGENA PUERTO DE CULTURAS

Salida: 9:30

Llegada: 14:00

Itinerario: Visita Muralla Púnica, C. I. Historia de Cartagena, Refugio Guerra Civil, Ascensor Panorámico, Edificios Modernistas, Puerto y Submarino Isaac Peral.

EXCURSION MARITIMA – LA MANGA

Salida: 9:30

Llegada: 14:30

Itinerario: Recorrido Panorámico hasta el final de La Manga, parada en el puerto Tomás Maestre, Salida hacia PuertoBello para tomar el barco a la Isla Perdiguera, paseo por la isla, regreso a Puerto Bello y Regreso a la residencia.

Materiales: No requiere.

EXCURSION CARAVACA DE LA CRUZ

Salida: 9:30

Llegada: 14:30

Itinerario: visita de la ciudad santa, iglesia de la Soledad, la Torre de los Templarios.

EXCURSION AL ENTREMARES BIOBALNEARIO MARINO.

Salida: 9:30

Llegada: 16:00

Itinerario: pasaremos la mañana en el Biobalneario, con acceso a las cuatro termas Cartaginesas y a la piscina cubierta “Brisa Marina”, después comeremos en el restaurante Mirador del Faro y después de comer regresaremos a la residencia.

Salida al mercado

Responsable: Educador y recepcionista.

Objetivos:

- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.
- Ejercitar la capacidad de caminar, retrasando la postración y el encamamiento.
- Evitar el sedentarismo.

Duración: 180’

Desarrollo:

Aprovechando que los miércoles por la mañana hay mercado en el barrio, se brinda la oportunidad, a aquellos residentes que quieran participar, de ir al mercado y realizar las compras que a cada uno de ellos les interese. La recepcionista junto con el educador serán los encargados de controlar los residentes que salen.

Materiales: No requiere.

Presupuesto: 0€

Feria solidaria

Responsable: Educador y ONG Amigos de Juan XXIII

Objetivos:

- Recaudar fondos para proyectos de intervención social y solidaria.

- Promover la creación de un grupo que colabore con asociaciones de intervención social.
- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.

Duración: 8º

Desarrollo:

La tarde anterior se preparará la decoración del lugar y se realizarán tartas y bizcochos para la feria. La mañana de la feria mientras los monitores de la ONG Amigos de Juan XXIII dinamizan con actividades de animación sociocultural para todas las edades, nosotros nos encargaremos de dar de beber, de comer y de la venta de tickets para la rifa. Por supuesto también participaremos en las actividades.

Materiales: No requiere.

Presupuesto: 0€

Banco de alimentos

Responsable: Educador y Banco de Alimentos.

Objetivos:

- Recaudar fondos para proyectos de intervención social y solidaria.
- Promover la creación de un grupo que colabore con asociaciones de intervención social.
- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.

Duración: 4º

Desarrollo:

Nos iremos a la puerta del Mercadona a pedir comida para el banco de alimentos.

Materiales: No requiere.

Presupuesto: 0€

Viaje a Francia.

Responsable: Educadores y Equipo de apoyo.

Objetivos:

- Evitar el sedentarismo.
- Desarrollar la capacidad física.
- Fomentar las relaciones sociales con personas fuera del entorno cotidiano.
- Aprender a compartir espacios, actividades...
- Facilitar una relación cercana y familiar entre los miembros del equipo profesional del centro y los residentes.
- Ofertar excursiones y viajes adaptados a sus necesidades y recursos económicos.
- Conocer pueblos y ciudades de la geografía cercana.
- Acercar el patrimonio cultural.
- Conocer la cultura francesa.
- Ejercitar la capacidad de caminar, retrasando la postración y el encamamiento.
- Estimular cognitivamente a partir del contacto con el mundo que les rodea.

Desarrollo:

Primer día

06h00 Salida de la residencia hacia el aeropuerto

09h00 Vuelo directo Alicante-Paris
12h00 Autobús aeropuerto-hotel
13h00 Comida en el hotel
16h00 Visita de los Champs Elisée y del Parc Monceau, descanso en una terraza, vuelta al hotel.
19h30 Cena en el hotel.

Segundo día

09h00 Desayuno en el hotel
10h00 Visita al Trocadero y de la torre Eiffel
13h00 Comida en un restaurante cerca de la torre
15h00 Autobús hasta la Butte de Montmartre para tomar el café en el café Montmartre.
16h30 visita de la Iglesia del Sacre Coeur de Montmartre.
19h30 Cena en el hotel

Tercer día

09h00 Desayuno en el hotel
10h00 Visita del Museo Louvre
13h00 Comida en el restaurante del museo
15h00 Camino hasta el Café de la Gloire para tomar el postre y el café.
16h30 Visita de la Cathédrale Notre Dame de Paris.
19h30 Cena en el hotel

Cuarto día

09h00 Desayuno en el hotel
10h00 Paseo en barco siguiendo la seine desde el Parc des princes hasta el Panthéon.
13h00 Comida en un restaurante de gastronomía francesa.
15h30 Visita del museo d'Orsay
19h30 Cena en el hotel
22h00 Ballet en el Opera National de la Bastille

Quinto día

09h00 Desayuno en el hotel
11h30 Salida para el aeropuerto
14h10 Vuelo directo Paris-Alicante
17h00 Autobús aeropuerto-residencia
Materiales: No requiere.

Presupuesto:

Presupuesto por persona

Actividad	Precio
Autobus residencia – aeropuerto ida y vuelta	8,00 (Subvencionado Comunidad Autónoma).
Vuelo directo Alicante - Paris	175, 55 (Subvencionado P.A.S.P.M.)
Transporte desde al aeropuerto hasta el hotel	Encargado por el hotel.
Hotel*** 4 noches media pensión	166,60
Entradas museos	10,00
Transporte en Paris	10,00
Comidas	75,00
Total	261,15

Presupuesto a cargo de la residencia	
Educador Social	375,00
Enfermera-acompañante	375,00
Guia turística	375,00
Total	1125,00

6.2.RECURSOS HUMANOS.

El equipo humano es el elemento básico. Se trata de un equipo profesional especializado en el trato con personas mayores. Se procura en todo momento que los medios vayan en función de la capacidad autónoma del usuario, potenciando su autonomía.

1 Diplomado en Educación Social contratado a jornada completa (40 horas semanales) que se encargará de la coordinación del proyecto: planificación, compra de materiales, contrataciones, ejecución de las actividades, reuniones y evaluaciones.

1 Técnico Superior en Animación Sociocultural contratado a jornada completa (40 horas semanales) que se encarga de la ejecución del proyecto: desarrollo de actividades, reuniones y evaluación.

1 Monitor de Ocio y Tiempo Libre contratado temporalmente para actividades o eventos especiales: excursiones y salidas del centro.

1 Socorrista Acuático contratado a jornada completa (40 horas semanales) que se encargará de la vigilancia y el mantenimiento de la piscina cubierta. El puesto de socorrista lo aporta la propia institución.

6.3.RECURSOS MATERIALES.

Inventariables:

1 Ordenador Portátil.	1 Scanner
10 Ordenadores de sobremesa	1 Impresora

1 Proyector
2 Altavoces
1 Mesa de mezclas
1 Etapa de sonido
CDS de música
Películas DVD
1 Micro Inalámbrico.
PullBoys
Tablas
Esterillas
Pizarra
10 parchis
15 ajedreces
20 juegos de petanca
1 juego de aros
1 juego de bolos
1 juego de la Rana

1 juego de Carabina
1 juego de dardos
6 dominós
15 juegos de damas
60 barajas de cartas
30 caballetes
Tijeras
Elástico
10 grapadoras
1 juego de memory
Bingo
20 paletas de pintura
Pelotas de tenis de mesa
Pelota de playa
Papel focos
Diccionario

Fungibles:

Vendas para los ojos
Cartones bingo
Pita
Papel charol
Grapas
Chocolate
Vasos de plástico
Sacos de basura de colores
Papel seda
Precinto
Sábanas
Decoración navidad
Bolsas de fiesta
Ceras de colores
Arcilla
Quemadores
Esencias relajantes
Pintura
Difusores
Velas
Pinceles
Sidra
Diplomas
Servilletas de colores

Cola
Alambre
Tiza
Papel pinocho
Folios
Palillos planos
Bolígrafos
Cartulina
Esmalte de uñas
Imperdibles
Abalorios
Cordón elástico
Vidrio
Lacas para vidrio
Lápices
Gomas
Serpentinas de colores
Pasta de sal
Babis
Lienzos
Pajitas
Plastilina
Adhesivo pared
Permanentes

6.4.RECURSOS ESPACIALES.

Entorno:

Parque de los Juncos

Centro de día “Cartagena 1”
Piscina Municipal
Mercado

Residencia:
Piscina cubierta
Biblioteca
Salón usos múltiples
Cafetería
Capilla
Patio interior

7. PRESUPUESTO.

GASTOS		INGRESOS	
CONCEPTO	EUROS	CONCEPTO	EUROS
PERSONAL			
1. Educador social	18.000 €	CUOTAS DE LOS RESIDENTES*	49.680€ (46 € x MES)
1 T.S. Animación Sociocultural	15.000 €	APORTACION DE LA RESIDENCIA (SOCORRISTA)	12.000 €
1 Monitor de Ocio y Tiempo libre	500 €	SUBVENCIONES	
1 Socorrista Acuático	12.000 €	CONSEJERIA	2.000 €
		OBRA SOCIAL CAJA ESPAÑA	5.000 €
RECURSOS MATERIALES			
MATERIAL FUNGIBLE	9.000 €		
INVENTARIABLE			
AUDIOVISUALES	9.000 €		
MUSICA EN VIVO	3.000 €		
OTROS	1.800 €		
SUBTOTAL	65.300 €		
IMPREVISTOS (5%)	3.265 €		
TOTAL	68.565 €	TOTAL	68.680 €

* El precio de las actividades es orientativo, pues va incluido en el precio de la residencia, cada persona mayor residente, paga 600 € /mes, por lo que se destina a las actividades de animación no supera el 8% del coste total mensual por el alojamiento y los servicios propios del centro residencial.

8. CRONOGRAMA.

La temporalidad del presente proyecto es anual. Trimestralmente se realiza una valoración de su funcionamiento, adecuando los objetivos y actividades en función de los resultados obtenidos.

Durante los fines de semana y según el control de visitas es donde los residentes aprovechan su tiempo para estar con sus familiares, por lo que no se prevé programar actividades durante estos días.

CRONOGRAMA TRIMESTRAL

TAREA/MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reunión dirección	X											
Reunión departamento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Compra de materiales	X	X			X				X			
Contratación música en vivo		X										
Contratación excursiones trimestre		X										
Reunión Residentes			X									
Ejecución de las actividades			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Evaluación del trimestre												X

TAREA/MES	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reunión dirección	X											
Reunión departamento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Compra de materiales	X	X			X				X			
Contratación música en vivo		X										
Contratación excursiones trimestre		X										
Reunión Residentes			X									
Ejecución de las actividades			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Evaluación del trimestre												X

TAREA/MES	MARZO	ABRIL	MAYO
-----------	-------	-------	------

SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reunión dirección	X											
Reunión departamento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Compra de materiales	X	X			X				X			
Contratación música en vivo		X										
Contratación excursiones trimestre		X										
Reunión Residentes			X									
Ejecución de las actividades			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Evaluación del trimestre												X

TAREA/MES	JUNIO				JULIO				AGOSTO			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reunión dirección	X											
Reunión departamento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Compra de materiales	X	X			X				X			
Contratación música en vivo		X										
Contratación excursiones trimestre		X										
Reunión Residentes			X									
Ejecución de las actividades			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Evaluación del trimestre												X
Evaluación global del proyecto.												X

CRONOGRAMA SEMANAL (ver anexos cartelería fija: programación semanal)

HORA/ DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIENRES
--------------	-------	--------	-----------	--------	---------

10:00	GIMNASIA	GIMNASIA	GIMNASIA	GIMNASIA	GIMNASIA
11:00	CLASE DE BAILE	SESION FORMATIVA	CLASE DE BAILE	SESION FORMATIVA	CLASE DE BAILE
12.30	TORNEO	TORNEO	TORNEO	TORNEO	TORNEO
16.15	JUEGOS DE MESA	JUEGOS DE MESA	JUEGOS DE MESA	JUEGOS DE MESA	HISTORIA DE UNA VIDA
16:15	JUEGOS DE CARTAS	JUEGOS DE CARTAS	JUEGOS DE CARTAS	JUEGOS DE CARTAS	
17:30	MANUALIDADES	MANUALIDADES	MANUALIDADES	MANUALIDADES	
18:30		JUEGOS, DEBATES Y DINAMICAS	BINGO	JUEGOS, DEBATES Y DINAMICAS	CINE
22:00	MÚSICA EN CD	CINE	FIESTA O CONCURSO	CINE	MUSICA EN VIVO

Este programa semanal es orientativo y está sujeto a la modificación según las demandas de los destinatarios, hace un total aproximado de 1.700 actividades.

9. EVALUACIÓN.

Se realizará una evaluación a cuatro niveles o momentos del proyecto, como son la definición, el diseño, la ejecución y los efectos. Así como se realizará un seguimiento de la participación y de la satisfacción de los destinatarios.

La evaluación se realizará al final de cada trimestre mediante una reunión de los profesionales y otra reunión con los propios destinatarios.

1. Fase 1: Definición.

Análisis de necesidades.

- ¿El método para recoger la información está descrito documentalmente?
- ¿Los pasos que se siguen para obtener la información son coherentes?
- ¿Existen unas técnicas definidas y explícitas para obtener la información?

Diagnóstico.

- ¿Se describen datos sobre la situación del contexto social, económico y cultural?
- ¿Se describen datos sobre la evolución del contexto y sus causas?
- ¿Se describen perfiles: al menos, nivel de estudios, edad, sexo, experiencia sociocultural?
- ¿Se describen intereses y motivaciones?
- ¿Se describen necesidades percibidas?
- ¿Se formulan hipótesis de necesidades prioritarias?
- ¿Se describen los conocimientos que se necesitan para actuar en el ámbito correspondiente?
- ¿Se describen las actitudes necesarias para actuar en el ámbito correspondiente?
- ¿Se describen las habilidades necesarias para actuar en el ámbito correspondiente?

2. Fase 2: Diseño.

Planificación.

- ¿El diseño se ajusta a las necesidades del grupo destinatario y a su experiencia previa?
- ¿El diseño estructura el aprendizaje de las capacidades que se pretenden formar?
- ¿El diseño responde al contexto sociocultural donde se inscribe la acción?
- ¿La redacción refleja la interrelación coherente entre los elementos del proyecto?
- ¿El diseño tiene en cuenta los condicionantes (recursos, tiempo,...) de la acción?
- ¿El diseño se contrasta con el grupo al inicio de la acción?
- ¿El diseño contempla la posibilidad de su reajuste durante la acción?
- ¿El diseño se evalúa y reelabora al final de la acción?

Objetivos.

- ¿El proyecto es realista? ¿se pueden alcanzar los objetivos?
- ¿Se describen objetivos generales?
- ¿Se describen objetivos específicos?
- ¿Se describen objetivos operativos?
- ¿Se pueden alcanzar en el tiempo definido?
- ¿Se pueden alcanzar considerando el perfil del participante?
- ¿Se pueden alcanzar con la metodología diseñada?

Contenidos.

- ¿El desarrollo de los contenidos posibilita el aprendizaje planteado?
- ¿Los contenidos contemplan las concreciones y ampliaciones propuestas por los profesionales?
- ¿Los contenidos contemplan las concreciones y ampliaciones propuestas por los participantes?
- ¿Existen contenidos actitudinales que responden al propósito de los objetivos actitudinales?
- ¿Existen contenidos conceptuales que responden al propósito de los objetivos conceptuales?
- ¿Existen contenidos procedimentales que responden al propósito de los objetivos procedimentales?
- ¿Los contenidos están agrupados y/o secuenciados en coherencia con los pasos, momentos o fases de la propuesta metodológica de aprendizaje?
- ¿Los contenidos se estructuran partiendo de las necesidades y conocimientos previos del grupo de participantes?

Método.

- ¿El método contempla la participación y construcción activa del aprendizaje?
- ¿El método contempla la interacción comunicativa?
- ¿El método contempla la experiencia del grupo?
- ¿El método contempla la evolución del aprendizaje personal y grupal?
- ¿El método concreta las técnicas y/o acciones a emplear para abordar cada uno de los aprendizajes esperados?
- ¿El método concreta los recursos necesarios para su aplicación?
- ¿El método concreta las habilidades necesarias de los profesionales para abordar cada uno de los aprendizajes esperados?

Sistema de seguimiento.

- ¿Quedan definidos criterios, momentos y técnicas para recoger información relacionada con la participación grupal, que faciliten su evaluación?

- ¿Quedan definidos criterios, momentos y técnicas para recoger información relacionada con la interrelación grupal, que faciliten su evaluación?
- ¿Quedan definidos criterios, momentos y técnicas para recoger información relacionada con el cumplimiento de los acuerdos grupales, que faciliten su evaluación?
- ¿Quedan definidos criterios, momentos y técnicas para recoger información relacionada con la participación individual, que facilite su evaluación?
- ¿Quedan definidos criterios, momentos y técnicas para recoger información relacionada con el cumplimiento de los objetivos y la metodología empleada, que faciliten su evaluación?
- ¿Quedan definidos criterios, momentos y técnicas para recoger información relacionada con la relación entre los profesionales y el grupo, que faciliten su evaluación?

Gestión de recursos.

- ¿Se llevan a cabo las actuaciones necesarias para la dotación y administración de los recursos materiales necesarios en la acción formativa?
- ¿Se llevan a cabo las actuaciones necesarias para la dotación y administración de los recursos económicos necesarios en la acción formativa?
- ¿Se llevan a cabo las actuaciones necesarias para la dotación y administración de los espacios necesarios en la acción formativa?
- ¿Se aplica un procedimiento estándar, destinado a la optimización de la acción formativa (lista de participantes, base de datos, hoja de asistencia, etc.)?
- ¿Se establecen los procedimientos necesarios para la comunicación y gestiones con terceros implicados en la acción formativa?

3. Fase 3: Ejecución.

Elaboración de técnicas y recursos didácticos.

- ¿El grupo de profesionales selecciona y/o elabora técnicas para el aprendizaje?
- ¿Las técnicas están adaptadas a las características del grupo de participantes y al momento grupal?
- ¿Se incorporan los recursos propuestos y/o generados por el grupo de participantes?
- ¿El grupo de profesionales elabora una recopilación documental de distintas fuentes (bibliografía, materiales de otras acciones formativas...)?
- ¿El grupo de profesionales elabora una documentación de creación propia para la acción formativa?
- ¿Se incorpora aquella documentación propuesta, producida o elaborada por el grupo de participantes?

Técnicas y recursos didácticos.

- ¿Las técnicas están destinadas a la consecución de los aprendizajes propuestos?
- ¿Las técnicas son coherentes con los principios metodológicos descritos?
- ¿Las técnicas están adaptadas a los distintos momentos de la acción formativa?
- ¿Los recursos están adaptados a las técnicas elegidas?
- ¿Los recursos están adaptados a las condiciones espacio-temporales de la acción formativa?
- ¿Los recursos están adaptados a las características del grupo y de su momento grupal?
- ¿Existe una documentación (material didáctico) destinada a facilitar o complementar los aprendizajes previstos?

Seguimiento.

- ¿Se obtiene información sistematizada de la participación grupal para la evaluación?
- ¿Se obtiene información sistematizada de la interrelación grupal para la evaluación?
- ¿Se obtiene información sistematizada sobre los compromisos grupales para la evaluación?
- ¿Se obtiene información sistematizada del cumplimiento de los objetivos respecto a la transmisión de contenidos y a la metodología empleada?
- ¿Se obtiene información sistematizada de su relación con el grupo?

4. Fase 4: Efectos.

Satisfacción.

- ¿Se verifica regularidad en la asistencia?
- ¿Cada participante acepta los objetivos de la acción formativa?
- ¿El grupo de participantes puede tomar decisiones durante el desarrollo de la acción formativa, con opciones de operar cambios en el diseño y organización de la misma?
- ¿Los participantes valoran que el desarrollo de la acción formativa responde a sus expectativas?
- ¿Se verifican situaciones positivas de relación informal extra-formativas?
- ¿El grupo de participantes busca o promueve espacios de encuentro a posteriori de la acción?
- ¿No se verifica conflictividad grupal, o ésta se supera positivamente?

Aprendizaje.

- ¿Se observa en el grupo la evolución o refuerzo de sus habilidades sociales?
- ¿Se observa evolución en la eficacia del trabajo colectivo, a lo largo del proceso formativo?
- ¿Se observa que el grupo es capaz de relacionar los contenidos de la acción formativa con su propia experiencia?

Memoria.

- ¿La memoria contiene un apartado destinado a describir los aspectos más relevantes de la acción formativa realizada?
- ¿La memoria contiene un apartado destinado a valorar los aspectos más relevantes de la acción formativa realizada?
- ¿La memoria contiene un apartado destinado a facilitar la toma de decisiones posteriores a la realización de la acción formativa?
- ¿La memoria refleja los resultados obtenidos en la acción?
- ¿La memoria es elaborada por la persona o personas que hayan hecho el seguimiento de la acción formativa?

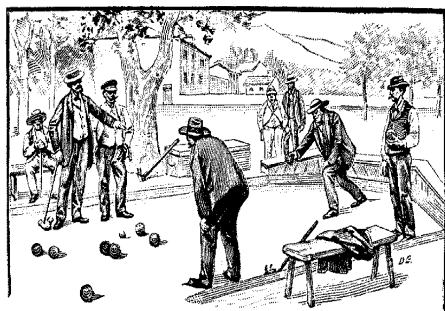
Técnicas e instrumentos:

Durante todo el proyecto va a ser precisa una recogida de datos exhaustiva. Para ello utilizaremos unos registros, ejemplos de registros:

NOMBRE DEL RESIDENTE	ASISTENCIA	NECESIDADES DE APOYOS	NIVEL DE SATISFACCIÓN	PREFERENCIA OTROS	COMENTARIOS
RESIDENTE					
RESIDENTE					
RESIDENTE					

DIA	LUNES DD/MM/AA							
ACTIVIDAD	GIMNASIA	CLASES DE BAILE	TORNEO	JUEGOS DE MESA	CARTASJUEGOS DE	MANUALIDADES	CINE	FIESTA O CONCURSO
RESIDENTE 1								
RESIDENTE 2								
RESIDENTE 3								

RESIDENCIA SAN ROQUE



LUNES 12:30 HRS.

PATIO INTERIOR

TORNEO DE PETANCA

NOMBRE - NOMBRE - NOMBRE - NOMBRE - NOMBRE

1		21	
2		22	
3		23	
4		24	
5		25	
6		26	
7		27	
8		28	
9		29	
10		30	
11		31	
12		32	
13		33	
14		34	
15		35	
16		36	
17		37	
18		38	
19		39	
20		40	

10.CÓDIGO ÉTICO.

Vamos a centrarnos en los artículos del código deontológico que hacen referencia a la relación entre el educador social y los sujetos de la acción socioeducativa.

Artículo 7. El educador/a debe mantener, siempre, una rigurosa profesionalidad en el tratamiento de la información.

A/ Como *receptor*, a la par, que tiene derecho a recibir toda información relativa a los sujetos que tenga relación con la acción socio educativa, debe preservar su confidencialidad.

B/ Como *generador*, por las consecuencias que puede conllevar, debe ser consciente de cuál es la información relevante que precisa obtener de los propios sujetos y/o de su entorno.

C/ Como *creador* sólo puede transmitir información veraz, contrastada, con conocimiento del sujeto, separando en todo caso información de valoraciones, opiniones o pronósticos.

Artículo 8. En su relación con el sujeto debe guardar un trato igualitario sin discriminación por razón de sexo, edad, religión, ideología, raza, idioma o cualquier otra diferencia.

Artículo 9. En sus acciones socioeducativas no debe recurrir a métodos y técnicas que atenten contra la dignidad de los sujetos.

Artículo 10. Debe evitar en su acción profesional nociones y términos que fácilmente puedan generar etiquetas devaluadoras y discriminatorias.

Artículo 11. Para garantizar una acción no compartimentada, el educador/a debe programar la acción socioeducativa de todos los ámbitos que afectan a la persona.

Artículo 12. En sus acciones socioeducativas debe tener en cuenta la decisión del sujeto o de su representante legal. Esto incluye también la finalización de la acción socioeducativa a partir de la voluntariedad en los sujetos mayores de edad y emancipados.

Artículo 13. Debe respetar total e íntegramente el derecho a la intimidad de los sujetos.

Artículo 14. En el proceso de acción socioeducativa, debe evitar toda relación personal con los sujetos que trascienda de la relación profesional y suponga una dependencia afectiva e íntima en beneficio propio.

Artículo 15. El educador/a social debe conocer siempre la situación concreta del entorno más cercano, sea familia o grupo. Tanto si la acción socioeducativa se realiza con ella en su conjunto, como si se realiza con alguno de sus miembros.

Artículo 16. Ha de potenciar los recursos personales y sociales de todos los miembros del entorno más cercano y de éste en su conjunto para que colabore, en la medida de sus posibilidades, en el abordaje y/o solución de las necesidades planteadas. En este sentido, debe conocer las redes y servicios comunitarios que puedan complementar su tarea, así como la forma de activarlos y complementarlos con el trabajo que esté realizando.

11.AGRADECEMOS LA COLABORACIÓN DE:

- Eva C. Carretero, Técnica Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas. Monitora de tiempo libre. Quiromasagista.
- Eva Espinosa, fotógrafa.
- Francisco Bueno, Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas. Animador Juvenil I y II. Monitor de tiempo libre. Monitor de aquagym, aquafitness, aquaerobic y aquapilates.
- Santiago Fondevila, Experto universitario en formador de formadores, animador juvenil I.