

PROGRAMACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES 2022

1. INTRODUCCIÓN.
2. OBJETIVOS GENERALES.
3. RECURSOS.
 - 3.1. HUMANOS.
 - 3.2. MATERIALES.
4. ACTIVIDADES
 - 4.1. PLAN HUMANIZACIÓN
 - 4.1.1. CONTACTO USUARIOS-FAMILIAS
 - 4.1.2. SALIDAS AL PORCHE/PISTAS DEPORTIVAS
 - 4.1.3. INTERVENCIÓN CON FAMILIAS
 - 4.2. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.
 - 4.3. ACTIVIDADES FISICAS.
 - 4.4. ACTIVIDADES COGNITIVAS.
 - 4.5. ACTIVIDADES MOTRICIDAD MANUAL.
 - 4.6. ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.
 - 4.7. AJUSTE PERSONAL
5. METODOLOGÍA.
6. EVALUACION.

PROGRAMACION ANUAL DE ACTIVIDADES 2022

1. INTRODUCCION.

Nuestro Centro se encuentra ubicado en una zona rural perteneciente a Coín, provincia de Málaga, gestionado por la Asociación de Padres y dedicada a la atención integral de personas con discapacidad psíquica. Se atiende a una población de 74 personas gravemente afectadas, con edades comprendidas entre los 19 y 78 años.

Disponemos de una plantilla de trabajadores distribuidos en:

- Equipos de Cuidadores en turnos de mañana, tarde, fin de semana y noche.
- Directora.
- Administración.
- Responsables de turnos de mañana, tarde, noche y fin de semana.
- Psicólogas.
- Trabajadora social.
- Fisioterapeuta.
- Enfermeras.
- Equipo de Cocina.
- Equipo de Limpieza.
- Equipo de Lavandería.

- Equipo de mantenimiento.

La infraestructura del Centro podemos distribuirla entre la zona residencial, donde están ubicados los dormitorios y los baños; la zona de talleres de actividades con cuatro niveles según las distintas habilidades adaptativas y cognitivas (Autonomía I, Autonomía II, Laborterapia I y Laborterapia II); y la zona de descanso dotada de sofás y televisión.

2. OBJETIVOS GENERALES.

- Dar respuesta a la normativa reguladora de atención al discapacitado en Andalucía procurando la mayor integración y normalización.
- Mejorar la calidad de vida de nuestros residentes atendiendo a todas las necesidades físicas y psíquicas que puedan presentar procurando establecer un desarrollo lo más integral posible.
- Estimular su desarrollo evitando con ello el retroceso o bien retardando éste, favoreciendo en todo momento su autoestima y motivaciones endógenas.
- Implicarles en las diferentes actividades de los talleres haciendo uso de pautas de buen comportamiento, fortaleciendo y reforzando las conductas más adaptativas, al mismo modo que se intente disminuir o eliminar aquellas más desadaptativas.
- Estimular unas adecuadas relaciones sociales dentro de su entorno próximo, bien con el resto de residentes como con el personal que le atiende.
- Adquirir y mantener mediante actividades y pautas aquellas habilidades aprendidas, posibilitando su mejor desarrollo personal y social, incrementando en la medida de lo posible una mayor autonomía.

3. RECURSOS

- RECURSOS HUMANOS.

El número de profesionales necesarios para la asistencia, atención, cuidado y formación de las personas usuarias de los distintos servicios que en el Centro se prestan es el que marca la normativa por la que se rige este Centro (RGA), siendo los profesionales los que se detallan a continuación.

63 Cuidadores.

1 Directora.

5 Responsables de turnos (mañana, tarde, noche y fin de semana)

1 Fisioterapeuta.

1 Trabajadora Social.

2 Enfermeras.

2 Psicólogas.

1 Administrativa.

5 Personas de cocina.

5 Personas de limpieza.

3 Personas de mantenimiento.

4 Personas de lavandería.

▪ RECURSOS MATERIALES.

TALLERES

- estanterías
- mesas y sillas
- material manipulativo (encajables, puzzles, plastilinas, etc.)
- material para realización de actividades cognitivas
- ceras de colores, fichas
- témperas y pinturas

SALA SENSORIAL

- tubo de burbujas
- pedestal
- cama de agua
- material sensorial

SALA FISIOTERAPIA

- pedaleador
- tapetes
- espejos

Así como los materiales propios para cada actividad realizada en el centro; además de 2 furgonetas adaptadas como medio de transporte para realizar las salidas programadas; útiles de comida, aseo, maquinaria de fisioterapia, radios y material deportivo. También contamos con dos pistas deportivas al aire libre, sala de cine y un salón de actos para la celebración de eventos diversos.

4. ACTIVIDADES

Nos encontramos ante un colectivo de personas con unas necesidades de ayudas intensas y generalizadas que necesitan ser cubiertas. Nuestros residentes son personas dependientes de su entorno, tanto para satisfacer sus necesidades físicas (actividades de la vida cotidiana: aseo, vestido y alimentación) como sus necesidades emocionales (necesidades de apego, cariño, comprensión, etc.) además de depender igualmente del proceso de aprendizaje y el posterior mantenimiento de las habilidades adquiridas

Dichas actividades asistenciales son llevadas a cabo diariamente siguiendo un reparto horario de mañana, tarde y noche. Quienes ejecutan dichas tareas son los cuidadores del centro bajo la supervisión de las personas responsables del grupo, además del equipo técnico.

Con motivo de la pandemia mundial por Covid-19 se han tenido que reorganizar los talleres y pasar a ser cuatro grupos sectorizados de residentes.

La distribución de residentes se basa en el nivel de desarrollo y capacidades de los mismos. De igual forma, según esta distribución y las necesidades que se precisen, está distribuido el personal de cuidadores responsables de los residentes, tal y como a continuación se detalla, desde el taller cuyos residentes están en sillas o encamados, terminando en el taller donde los residentes son más autónomos:

- Taller de Autonomía I: en él hay 18 residentes y 4 cuidadores tanto en turno de mañana como de tarde.
- Taller de Autonomía II: en él hay 18 residentes y 4 cuidadores tanto en turno de mañana como de tarde.

- Taller de Laborterapia I: en él hay 20 residentes y 3 cuidadores tanto en turno de mañana como de tarde.
- Taller de Laborterapia II: en él hay 17 residentes y 3 cuidadores tanto en turno de mañana como de tarde.

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES DE TALLERES

Debido a la situación actual provocada por la pandemia COVID-19, la programación anual de actividades puede sufrir algunas modificaciones siguiendo todas las recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias competentes.

Las actividades se realizan siempre respetando los 4 grupos sectorizados de residentes, desinfectando (antes, durante y después) todo material que se utilice y haciendo especial hincapié en el lavado riguroso de manos de todos los asistentes a la actividad. Actualmente se llevan a cabo en los talleres, comedor, jardines, naranjos y pistas deportivas. Siempre que la actividad lo permita, el material será desechable.

Con estos planes se pretende que los residentes estén lo más activos posible y estimulados de forma física, mental y emocional, existiendo además apoyo emocional por parte de todos los trabajadores del centro a los residentes, fomentando la escucha y el acompañamiento para mitigar el sentimiento de soledad.

4.1. PLAN HUMANIZACIÓN

4.1.1. Contacto usuarios-familias

La familia es muy importante para la persona dependiente y, en general, el vínculo afectivo que mantiene con ella es mucho más fuerte que el que tiene con otros grupos sociales. Lo ideal es que una persona dependiente mantenga una buena relación con sus familiares pese a vivir en una residencia porque le ayudará en su autoestima y bienestar. Por eso, es fundamental cuidar esa relación.

Ante esta situación especial producida por el Covid-19 en la que se producen restricciones en las visitas y salidas al domicilio familiar es de vital importancia para el usuario y su familia mantener la comunicación por lo que se

establece un programa de comunicación de usuarios con familiares (Anexo 1) en el que se facilita la comunicación audiovisual entre familiares y usuarios a través de las nuevas tecnologías (llamadas, videollamadas y/o envío de vídeos o fotos) en los periodos en los que estén restringidas las salidas y/o visitas a nuestros usuarios.

La psicóloga valoró de forma individual a cada usuario para adecuar el tipo de contacto que más podía favorecerle (videollamada, llamada o enviar a la familia vídeo/foto) según sus características personales

Se realizan videollamadas de lunes a viernes en horario de mañana y tarde. La profesional que tienen asignada esta función es la Psicóloga.

La franja horaria en el que se realizan dichas llamadas es de 12:30 a 17:30h.

Existe un documento interno donde se registran todas las videollamadas, llamadas y los vídeos o fotos enviados a los familiares.

4.1.2. Salidas a jardines/porche/pistas deportivas/zona de los naranjos

Disfrutar del aire libre en estas circunstancias puede tener un impacto positivo y beneficioso para el bienestar, funciones cognitivas y estado de ánimo de nuestros usuarios. Es por ello que se organizan paseos por diferentes zonas del centro teniendo asignado cada grupo sectorizado una zona diferente. Dichas zonas pueden variar en función del clima y organización diaria interna.

Las pistas deportivas se podrán utilizar por todos los talleres siempre y cuando no coincidan varios grupos al mismo tiempo.

El horario de salidas es de 11:00 h a 12:30 h y de 15:30 a 17:30 h.

Los traslados a los jardines, porche o pistas deportivas se llevan a cabo con las medidas de seguridad establecidas: higiene de manos y distancia de seguridad.

Se aprovechan estas salidas para potenciar las relaciones sociales entre los residentes y realizar actividades que estimulen sus capacidades físicas y cognitivas, así como mejorar su estado de ánimo.

4.1.3. Intervención con familias

Desde marzo de 2020, debido a que la crisis sanitaria ha obligado a la restricción, en ocasiones total, de las visitas de familiares y amigos, Psicóloga, y Trabajadora Social mantenemos estrecho contacto telefónico con las familias con objeto de prestarles apoyo emocional e informarles sobre el estado de los residentes.

4.2. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Realización de ejercicios/actividades diarias para todos los residentes cuyo objetivo general es el mantenimiento y/o la recuperación de las habilidades para el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria, como son el aseo, el vestido y la alimentación con la finalidad de **mejorar o, en su defecto mantener, la autonomía de los residentes, aumentar su calidad de vida y potenciar su autoestima.**

1. Aseo/Baño/Higiene personal: realización de un programa de adquisición de habilidades para aumentar y/o mantener la autonomía personal y un programa de entrenamiento en el control de esfínteres para los residentes que en ocasiones presentan episodios de no control.
2. Vestirse/Desvestirse: realización de un programa de adquisición de habilidades para aumentar y/o mantener la autonomía personal.
3. Alimentación: realización de un programa de entrenamiento para adquirir dentro del adecuado repertorio de conductas para esta acción, la conducta mas adaptada en la alimentación y/o para el uso adecuado de los utensilios de forma autónoma.

4.3. ACTIVIDADES FISICAS

El objetivo general de estas actividades es prevenir el deterioro físico y/o mantener y mejorar al máximo las capacidades físicas de nuestros residentes.

Estas actividades inciden de forma beneficiosa sobre la movilidad del sistema musculoesquelético, los reflejos, el equilibrio, la disociación de movimientos, la amplitud articular, la fuerza muscular, la coordinación, etc. Estos ejercicios están orientados al trabajo en grupo y a favorecer la sociabilidad de los participantes.

Las actividades a realizar son:

1. Paseos diarios en ambos turnos de trabajo por los diferentes espacios del centro y/o alrededores, se establecerán diferentes rutas según la movilidad de los residentes, por ejemplo: ir a las naves, naranjos, caminar hasta la ermita, etc. Evitando realizarlo en las horas de mayor frío o calor según la estación en la que nos encontremos.

2. Ejercicios para mantener/mejorar la orientación espacial, la coordinación, evitar caídas, etc. tales como: caminar evitando obstáculos, bailar al ritmo de la música, taller de fisioterapia, juegos en pistas deportivas (pasarse balones, tirar a canasta, chutar a portería, etc)

4.4. ACTIVIDADES COGNITIVAS.

El objetivo general es promover la mejora y/o el mantenimiento de las funciones mentales que se pierden o deterioran con el envejecimiento y las demencias que éstas suelen llevar consigo. Consisten en el desarrollo de ejercicios que estimulan los procesos cognitivos básicos de la persona (atención, percepción y memoria) mejorando su capacidad de comunicación y relación con los demás y fomentando su creatividad.

Las actividades a realizar según las diferentes áreas son:

1. Actividades de manipulación de objetos: agrupación de objetos según criterio (redondos, cuadrados, grandes, pequeños, etc.), composición de figuras y formas en un tablero, construcción de formas con cubos, puzzles, ensartado de cuentas.

2. Actividades de carácter psicomotor: lanzamiento/recogida de objetos, imitación de movimientos, realización de movimientos siguiendo órdenes sencillas.

3. Actividades sobre estímulos visuales: localización de formas o figuras, completar series, láminas donde atender diferentes

dibujos y colorear o indicar dónde están algunas partes, láminas o secuencias de acciones para ponerlas en orden correcto, recorrido de laberintos, picado.

4. Actividades sobre estímulos auditivos: reconocimiento/diferenciación de sonidos, reconocimiento/diferenciación de voces de compañeros y cuidadores, escucha de cuentos para después contestar a preguntas.

5. Actividades sobre estímulos táctiles: diferenciar diferentes texturas, discriminación conceptos (frío/calor, duro/blando, rugoso/liso, mojado/seco), reconocimiento de objetos metidos en una caja, reconocimiento e identificación de compañeros.

6. Actividades sobre estímulos olfativos: reconocimiento/discriminación de que existen objetos que huelen y otros no, reconocimiento/discriminación de olores agradables y desagradables.

7. Actividades sobre estímulos gustativos: reconocimiento de la existencia de diferentes sabores (dulce, salda, amargo, cítrico)

8. Actividades para mejorar la memoria: escuchar frases y después repetir las, escuchar canciones y después cantarlas, preguntas sobre lo realizado el día/semana anterior, lotos, memos.

4.5. ACTIVIDADES MOTRICIDAD MANUAL.

El objetivo general es el mantenimiento y/o la mejora de la motricidad manual (coordinación manos-brazos-dedos) así como potenciar la creatividad, aumentar la autoestima y el sentimiento de utilidad, promover la interrelación y el trabajo en grupo y mejorar la coordinación visomanual.

Las actividades a realizar son:

1. Actividades de lanzar, recoger, tomar: coger objetos de cajas, juegos de lanzamiento de pelotas, recogida de objetos, construcciones con figuras encajables.
2. Actividades de coordinación visomanual: encajar/desencajar objetos, manipulación de plastilina, ensartar cuentas, realización de bolitas de cerámica o papel de seda, trabajos de papel maché, juego de hilar, juego de atar cordones de zapatos,
3. Actividades grafomotrices: realizar dibujos con pintura de dedos, colorear, seguir línea de puntos.
4. Juegos de coordinación dinámica-manual: pasarse balones, tirar a canasta, juegos con bolas, juegos de construcciones, juegos variados (petanca, bolos, dardos, minibillar)

4.6. ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE.

El objetivo general es favorecer la participación y convivencia de la persona en el centro y en su entorno. Se trata de actividades que favorezcan el disfrute y entretenimiento con los compañeros, teniendo en cuenta sus gustos y tradiciones. En estas actividades se incluyen las fiestas que se realizan en el centro.

Mensualmente se realizará una fiesta de cumpleaños para los residentes que hayan cumplido ese mes.

Las fiestas se realizarán de forma independiente en cada taller debido a la sectorización.

Debido a la situación provocada por el Coronavirus, el programa "Uso de la comunidad, ocio inclusivo" que tiene establecido el centro y que consiste en salidas de ocio y tiempo libre fuera del centro residencial, está actualmente suspendido. No obstante, esta situación se intenta paliar con el programa del departamento de psicología donde en el turno de tarde se realiza en los talleres y con ayuda de los cuidadores la propuesta de juegos sencillos como: cartas, dominó, bingo y visualización de conciertos de sus grupos musicales favoritos. También se realizan meriendas en las pistas deportivas si el tiempo lo permite.

Calendario de fiestas que se realizarán en el centro:

- 1 de enero: Año nuevo.

- 6 de enero: Reyes magos.
- 14 de febrero: San Valentín.
- 28 de febrero: día de Andalucía.
- 29 de abril: elección rey y reina de la feria de Prodicco 2021
- 3 de mayo: día de la cruz.
- 15 agosto: día de la Asunción.
- 31 de octubre: Halloween.
- 16 de diciembre: fiesta de Navidad.
- 24 diciembre: Nochebuena.
- 25 de diciembre: Navidad.
- 31 de diciembre: Nochevieja.

4.7. AJUSTE PERSONAL

El taller de Ajuste Personal consiste en reuniones periódicas de pequeños grupos de residentes o individualmente con la psicóloga, para ello se establecerán objetivos prácticos de autonomía, autodeterminación personal, autodeterminación social, apoyo individual, apoyo familiar, necesidades personales, habilidades sociales, etc.

Se les anima a que compartan sus experiencias en el centro, relaciones con compañeros y cuidadores, cosas que les gusta o les gustaría hacer, etc. Todo esto relacionado y plasmado en área de psicología del Programa Personal de Apoyos, más concretamente con la dimensión de calidad de vida llamada Autodeterminación.

5. METODOLOGÍA.

Ha de ser activa, participativa, global e integradora, debe ser dinámica y de carácter lúdico, evitando con ello la desmotivación de los residentes.

Se deberá adaptar cada tarea a realizar, a cada uno de los residentes y a sus correspondientes destrezas y habilidades, primero se explicará la actividad, a continuación se ofrecerá un ejemplo de la ejecución de dicha actividad, siempre llevada a cabo por el/la cuidador/a (se deberá ir cambiando de persona responsable para realizar dicho ejemplo de la actividad)

La metodología será gradual y secuencial asumiendo e integrando la adquisición de conocimientos y habilidades con diferente grado de dificultad.

6. EVALUACIÓN.

La evaluación será secuencial y continuada, valorando mensualmente dichas actividades y el resultado obtenido en cada una de ellas para ir continuando y/o adaptando de forma progresiva la realización de las programaciones mensuales o ir cambiándolas. Para ello se rellenarán unas hojas de control de actividades realizadas y del comportamiento de cada residente.

Esto nos servirá como feedback para corregir, mejorar y continuar adaptando estas teniendo en cuenta a la persona de forma individual y grupal.