

## **PROGRAMACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES 2023**

1. INTRODUCCIÓN.
2. OBJETIVOS GENERALES.
3. RECURSOS.
  - 3.1. HUMANOS.
  - 3.2. MATERIALES.
4. ACTIVIDADES
  - 4.1. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.
  - 4.2. ACTIVIDADES FÍSICAS.
  - 4.3. ACTIVIDADES COGNITIVAS.
  - 4.4. ACTIVIDADES DE MOTRICIDAD MANUAL.
  - 4.5. ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.
  - 4.6. RELAJACIÓN / MUSICOTERAPIA
  - 4.7. PLAN HUMANIZACIÓN
5. METODOLOGÍA.
6. EVALUACIÓN.

## **PROGRAMACION ANUAL DE ACTIVIDADES 2024**

### **1. INTRODUCCIÓN.**

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 intelectual grave. Se atiende a una población de 74 personas gravemente afectadas, con edades comprendidas entre los 18 y 80 años.

Disponemos de una plantilla de trabajadores distribuidos en:

- Directora.
- Psicóloga.
- Trabajadora social.
- Enfermeras.
- Fisioterapeuta.
- Administración.
- Responsables de turnos: mañana, tarde, noche y fin de semana.
- Equipos de cuidadores en turnos de mañana, tarde, fin de semana y noche.
- 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 seis niveles según las distintas habilidades adaptativas y cognitivas (taller de camas, autonomía I, autonomía II, taller Disney”,

laborterapia I y laborterapia II); zona de descanso dotada de sofás, sillones relax y televisiones; una sala de juegos y una sala de cine.

## **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.
- Aplicar pautas para modificar aquellas conductas que son inadecuadas, al mismo tiempo que se refuerzan las conductas adecuadas.
- Estimular unas relaciones sociales óptimas dentro de su entorno próximo, tanto con el personal del Centro, como con sus iguales con los que conviven diariamente.
- 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 o manteniendo aquella de la que disponen.

## **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:

1 Directora.

1 Psicóloga.

- 1 Trabajadora Social.
- 2 Enfermeras.
- 1 Fisioterapeuta.
- 1 Administrativa.
- 1 Auxiliar de administrativo.
- 5 Responsables de turnos (mañana, tarde, noche y fin de semana)
- 54 Cuidadores.
- 4 Personas de cocina.
- 6 Personas de limpieza.
- 3 Personas de lavandería.
- 2 Personas de mantenimiento.

▪ RECURSOS MATERIALES.

TALLERES

- estanterías
- mesas y sillas
- armarios
- televisores
- material manipulativo (encajables, puzles, plastilinas, abalorios para hacer pulseras, pelotas, etc.)
- material para realización de actividades cognitivas (ceras de colores, fichas, dibujos, etc.)

SALA DE JUEGOS

Puzles, encajables, plastilinas, juegos de ensartar, de coser, abalorios para hacer pulseras, juego de bolos, juego del disco, juego del limbo, fútbolín, juegos de memoria, dominó, juego de mesa de equilibrio, de emociones, de

reconocimiento de formas, tamaños y colores, fichas de dibujos, cuadernos de lecto escritura, encajables, pinturas, pelotas, tubo de burbujas y pedestal, etc)

### SALA FISIOTERAPIA

- pedaleador
- tapetes
- juguetes deportivos (pelotas, bolos, aros, etc.)
- magnetoterapia
- ultrasonidos
- infra rojos
- parafina
- espejos
- cama de agua

### PISCINA

- flotadores, churros, chalecos salvavidas
- grúa
- tapiz flotante
- pelotas y material diverso para realizar juegos en la piscina
- hamacas

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 (una de ellas es un circuito que cuenta con diversas actividades para realizar), una 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.

Actualmente hay 6 talleres.

La distribución de residentes se basa en el nivel de desarrollo, habilidades 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 camas: hay 11 residentes y 2 cuidadores (en el turno de mañana, tarde y fin de semana.)
- Taller de Autonomía I: hay 10 residentes y 2 cuidadores (en el turno de mañana, tarde y fin de semana).
- Taller de Autonomía II: hay 15 residentes y 3 cuidadores (en el turno de mañana, tarde y fin de semana).
- Taller Disney: hay 11 residentes y 3 cuidadores (en el turno de mañana, tarde y fin de semana).
- Taller de Laborterapia I: hay 10 residentes y 2 cuidadores (en el turno de mañana, tarde y fin de semana).
- Taller de Laborterapia II: hay 16 residentes y 2 cuidadores (en el turno de mañana, tarde y fin de semana).

#### **PROGRAMACION DE ACTIVIDADES DE TALLERES**

Con las actividades se pretende que los residentes estén lo más activos posible y estimulados de forma física, mental y emocional, además de servir para desviarles la atención y evitar posibles alteraciones y todo ello, acompañado del 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.

## 1. 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 más adaptada en la alimentación y/o para el uso adecuado de los utensilios de forma autónoma.

## 2. ACTIVIDADES FÍSICAS

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

músculo esquelético, 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 y al trabajo individual.

1. Paseos diarios en los distintos turnos de trabajo por los diferentes espacios del Centro y/o alrededores. El fisioterapeuta establece diferentes rutas, según la movilidad de los residentes, por ejemplo: ir a las naves, al paseo de los 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, realizar distintos circuitos, bailar al ritmo de la música, taller de fisioterapia, juegos en pistas deportivas (pasarse balones, encestar pelotas o lanzar a portería, etc)

3. Movilizaciones pasivas y activas con ayuda, tratamientos con máquinas de fisioterapia (magnetoterapia, electroestimulación muscular, ultrasonidos, luz infra roja). Estos tratamientos y actividades se aplican de forma personalizada en casos de lesión, para reducir efectos negativos de la lesión y estimular regeneración de la zona dañada.

4. Piscina: en verano se establece un horario para que cada taller pueda acudir con los usuarios que deseen bañarse en la piscina.

### 3. 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.

En horario de 11:00 a 13:00 horas, el taller de laborterapia II acude a la sala de juegos con la psicóloga y 1 cuidadora, donde se realizan diversas actividades tanto manipulativas como cognitivas y distintos juegos (todo ello acompañado de una música de fondo acorde con la actividad que se esté realizando en cada momento), bailes, etc.

El resto de usuarios realizan las actividades programadas por la psicóloga en su taller, con ayuda del personal de atención directa. También se realizan actividades adecuadas a las diferentes estaciones del año y fiestas tradicionales (San Valentín, día de Andalucía, primavera, etc.).



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, puzles, 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 repetirlas, escuchar canciones y después cantarlas, preguntas sobre

lo realizado el día/semana anterior, lotos, memos, fichas, tarjetas para hacer parejas.

#### 4. ACTIVIDADES DE 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.

En horario de 11:00 a 13:00 horas, el taller de laborterapia II acude a la sala de juegos con la psicóloga y 1 cuidadora, donde se realizan diversas actividades tanto manipulativas como cognitivas y distintos juegos (todo ello acompañado de una música de fondo acorde con la actividad que se esté realizando en cada momento), bailes, etc.

El resto de usuarios realizan las actividades programadas por la psicóloga en su taller, con ayuda del personal de atención directa. También se realizan actividades adecuadas a las diferentes estaciones del año y fiestas tradicionales (San Valentín, día de Andalucía, primavera, etc.).

Las actividades a realizar son:

1. Actividades de coordinación visomanual: encajar/desencajar objetos, manipulación de plastilina, ensartar cuentas, realización de bolas de papel de seda, trabajos de papel maché, juego de hilar, juego de atar cordones de zapatos, hacer pulseras, collares, etc.
2. Actividades grafomotrices: colorear sin salirse, recortar/pegar, realizar dibujos con pintura de dedos, colorear, seguir línea de puntos, punzar dibujos, etc.
3. Juegos de coordinación dinámica-manual: pasarse balones, encestar balones, juegos con bolas, juegos de construcciones, juegos variados (bolos, diana, juego del disco, futbolín, etc )

#### 5. 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. Se realizan en los diferentes turnos de trabajo (mañana, tarde y fin de semana):

- Juegos: dominó, cartas, parchís, oca, pintacaras, etc.
- Música del agrado de usuarios.
- Visualización de películas en el cine o taller.
- Meriendas en el exterior del taller.
- Salidas / Excursiones.
- Celebración fiestas tradicionales.
- Cumpleaños.

-En el turno de tarde y fin de semana se realizan en los talleres y con ayuda de los cuidadores la propuesta de juegos sencillos como: cartas, dominó, bingo, parchís, oca, etc.

LUNES	MARTE	MIERCOL	JUEVES	VIERNES
PUZLE GIGANTE	PINTA CARAS	CINE	MUSICOTERAPIA	CUENTA CUENTA
GLOBOS/ CHURROS	CINE	DIANA	JUEGO GIGANTE	MUSICOT.
JUEGO GIGANTE	MUSICOT.	BANDA MUSICA	PINTA CARAS	CINE
MUSICOT	CINE	PLASTILINA	JUEGO GIGANTE	BANDA MUSICA

Horario turno tarde laborterapia 1

Horario turno de tarde laborterapia 2

LUNES	MARTE	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GLOBOS/ CHURROS	COPIAMOS AL MAESTRO	JUEGOS MESA	BANDA MUSICA	CINE

KARAO KE	JUEGO GIGANT E	PUZLES	AL COMPÁS	PINTACA RAS
CUENT A CUENT OS	CINE	MUSICO T	DIANA	ENREDO S
A QUÉ HUELE ?	PUZLES	JUEGO GIGANT E	JUEGOS TRADICIONA LES	PLASTILI NA

-Visualización de películas y conciertos de sus grupos musicales favoritos (en el taller o en el cine)

-Salidas a jardines/porche/pistas deportivas/zona de los naranjos/meriendas en el exterior:

Disfrutar del aire libre 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, las cuales, pueden variar en función del clima y organización diaria interna.

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

-Salidas/excursiones: El programa “Uso de la comunidad, ocio inclusivo” que tiene establecido el Centro consiste en salidas de ocio y tiempo libre fuera del Centro residencial. Realizan meriendas y paseos en Coín y por diferentes pueblos cercanos. Se realizan salidas especiales dependiendo de la época del año y de las festividades: acuden al teatro, cine, musicales, cuentacuentos, jornadas deportivas, museo de la imaginación, circo, carnavales, ferias, semana santa, jardín botánico, cantajuegos, etc.

Cada taller tiene asignado un día para las salidas.

En estas actividades, se incluyen la celebración de fiestas tradicionales (carnaval, San Valentín, Navidades) que se realizan en el Centro.

Mensualmente y durante el fin de semana se realiza una fiesta de cumpleaños para los residentes que hayan cumplido ese mes.

Calendario de fiestas tradicionales 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.
- 24 de marzo: fiesta de la primavera.
- 28 de abril: elección rey y reina de la feria de Prodicco 2023
- 3 de mayo: día de la cruz.
- 24 de junio: San Juan.
- 15 agosto: día de la Asunción.
- 31 de octubre: Halloween.
- 15 de diciembre: fiesta de Navidad.
- 24 diciembre: Nochebuena.
- 25 de diciembre: Navidad.
- 31 de diciembre: Nochevieja.

#### 4.6. RELAJACIÓN / MUSICOTERAPIA

El objetivo general consiste en conseguir una relajación psíquica y muscular.

Esta actividad se realiza en los distintos talleres de lunes a domingo y una vez que han finalizado el almuerzo.

Se trata de crear un ambiente tranquilo, con las persianas bajadas o con luz tenue, música y/o vídeos de relajación y difusor de aromas con aceites esenciales.

##### Objetivos:

- Desactivar el exceso de carga fisiológica.
- Disminuir tensión muscular, presión arterial y el ritmo cardíaco.
- Lograr la distensión psíquica frente a la ansiedad y otros estados emocionales desagradables.
- Reducir el estrés.

#### 4.7. PLAN HUMANIZACIÓN

##### 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, ya que le ayudará en su autoestima y bienestar. Por eso, es fundamental cuidar esa relación.

Ante la situación especial que se produjo por el Covid-19 en la que se produjeron restricciones en las visitas y salidas al domicilio familiar, fue de vital importancia para el usuario y su familia poder mantener la comunicación. Por ello psicóloga y trabajadora social establecieron un programa de comunicación de usuarios con familiares, para facilitar la comunicación audiovisual a través de las nuevas tecnologías (llamadas, videollamadas y/o envío de vídeos o fotos) en los periodos en los que estaban restringidas las salidas y/o visitas a nuestros usuarios.

No obstante, aunque ya no existan tales restricciones sigue funcionando el programa de comunicación, sobre todo con aquellas familias que no residen en la provincia de Málaga, que acaban de ingresar a sus familiares en el Centro o aquellas que, debido a su situación, no pueden visitar habitualmente a sus familiares.

La psicóloga valora de forma individual a cada usuario para adecuar el tipo de contacto que más puede favorecer al usuario/a según sus características personales: videollamada, llamada o enviar a la familia vídeo/foto.

#### Intervención y seguimiento con familias

Hay establecido un día en la semana para que el familiar pueda consultar a la psicóloga, fisioterapeuta y enfermeras lo que necesite (acerca de la salud, estado de ánimo, comportamiento, estado físico, etc)

La trabajadora social diariamente atiende telefónicamente a los familiares para cualquier consulta y ella ya deriva la demanda al correspondiente técnico, el cual ya devuelve la llamada al familiar.

Los familiares también pueden solicitar una tutoría, bien con algún técnico en particular, bien con todo el equipo.

## **5. METODOLOGÍA.**

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

Cada tarea a realizar, se debe adaptar a cada uno de los residentes y a sus correspondientes destrezas y habilidades. En primer lugar, se explicará la actividad, las veces necesarias, hasta estar seguros de que todos los usuarios la han entendido, y a continuación, se ofrece un ejemplo de la ejecución de dicha actividad. Cada actividad no debe durar demasiado tiempo para así mantener la motivación.

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 en la ficha personal de cada usuario las actividades realizadas y el comportamiento de cada residente.

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