

Programa de animación sociocultural y de fomento de la convivencia

CENTRO RESIDENCIAL DE LA 3ª EDAD VIRGEN DE LA ESPERANZA

ÍNDICE:

- FUNDAMENTACIÓN.
- OBJETIVOS.
- DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.
- DESTINATARIOS DE LAS ACTIVIDADES.
- CALENDARIO MENSUAL DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS.
- REGISTRO DE ACTIVIDADES REALIZADAS.
- MEMORIA ANUAL DE PARTICIPACIÓN Y RESULTADOS.

ANEXOS:

- PROGRAMA SEMANAL DE ANIMACIÓN.
- VALORACIÓN DE INTERESES LÚDICO-RECREATIVOS.
- VALORACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN EN ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL.
- **FUNDAMENTACIÓN:**

En la residencia, como en todo organismo vivo, lo que no es desarrollo se convierte en deterioro. Un aspecto a incorporar en la dinámica del desarrollo cotidiano de la residencia como organización social es la animación sociocultural.

Se puede entender la animación sociocultural como el proceso de un grupo que parte de una situación concreta y que va a generar convivencia y participación.

Hablar de animación sociocultural es referirse a una metodología de trabajo y de intervención social con el objetivo de intervenir en las relaciones humanas, generando redes de relación, consolidando un tejido grupal de diálogo y potenciando la solidaridad y participación comunitaria.

La animación sociocultural en la residencia como un programa más de intervención psicosocial no tiene sentido si no forma parte de la cultura de la organización de la propia residencia como una empresa que genera calidad de vida.

- **OBJETIVOS:**
- **Objetivo general:**

Trataremos que con este programa, el ocio no sea una inactividad vacía, sino fuente de satisfacción y de realización de la persona.

- **Objetivos específicos:**

a) Mantener la independencia de la persona en la realización de las actividades de la vida diaria.

En la medida que la entrada en una residencia supone la ruptura de los quehaceres domésticos (compras, preparación de comidas, lavado de ropa, etc.) que confieren autonomía de gestión del tiempo y del espacio, la persona se ve privada de una de las iniciativas que más ha marcado su vida, sobre todo en el caso de las

mujeres. Esta pérdida de iniciativa al hacer desaparecer su poder de decisión e influencia, puede conducir a una disminución de la estima y derivar en problemas psicológicos graves. La realización de actividades diarias juega un rol decisivo en la conservación de una parte de su autonomía y de una imagen satisfactoria.

b) Encontrarse con el mundo exterior.

El bienestar físico y moral de las personas mayores que residen en algún tipo de institución no se limita al alojamiento y a la alimentación. Las personas mayores independientemente de su edad o de sus handicaps necesitan seguir participando en la vida social, sentirse presentes en su época y conservar la mayor autonomía posible. Lo ideal sería que los residentes puedan salir de la institución para encontrar la vida en el exterior, para favorecer también la penetración de la vida exterior en la residencia.

c) Satisfacer las necesidades gustativas.

El responder a las necesidades de alimentación no debe olvidar aquellos aspectos que se incluyen en el arte culinario como es la creatividad de la persona en la preparación de las comidas y el arte de poner la mesa. En este sentido se puede incitar a participar en la cocina a aquellas personas que pudieran mostrar sus dotes culinarias o aquellas otras más inclinadas por la decoración de las mesas o el conjunto del comedor.

d) Acometer roles sociales.

La posibilidad de cumplir algún rol social, de sentirse útil respecto a algo o alguien, es lo que va a permitir a la persona garantizar su propia autoestima y en consecuencia su bienestar psíquico. En este sentido, es necesario potenciar aquellas conductas orientadas a tal fin, para lo cual hay que hacer ver al personal cuidador y a las familias los beneficios de toda acción efectuada por la misma persona en la medida de que sus facultades lo hagan posible.

e) Pertenecer a un grupo social y a una cultura.

Todos necesitamos pertenecer e identificarnos con un grupo social y su cultura. La práctica de ciertos ritos refuerza el sentido de pertenencia al grupo. Es por ello que desde el conocimiento de los residentes, la animación en institución debe potenciar aquellas prácticas encaminadas al establecimiento de lazos comunes entre las personas.

f) Aportar un bienestar físico y psicológico.

Este objetivo está íntimamente ligado a aquel referido a salir al exterior. El contacto con las sensaciones de la naturaleza, de la calle, constituyen elementos de prevención contra el envejecimiento acelerado provocado por el ingreso en la institución.

g) Encontrar sus raíces y reforzar su identidad.

La animación definiéndose como un procedimiento que parte de los deseos de las personas, pone el acento sobre la continuidad de la identidad. Para favorecer esta continuidad, la comunicación entre los residentes, entre éstos y el personal y en el seno del equipo cuidador, debe ser una preocupación permanente. Por tanto es necesario recoger información sobre la historia, situación familiar, acontecimientos que han marcado su vida, su oficio, sus intereses pasados y actuales, su modo de vida...

h) Adquirir conocimientos y desarrollar su cultura.

Hay que eliminar en muchas personas mayores el sentimiento de que aprender a estas alturas carece de sentido. Aprender es una necesidad de todo ser humano cualquiera que sea su edad. La ventaja del aprendizaje

en edades avanzadas es que éste se desprende de su carácter instrumental y se convierte en un medio de mejorar la imagen del individuo y en consecuencia de elevar su autoestima.

i) Luchar contra el aislamiento y el encierro en uno mismo.

La animación como noción que debe ser inscrita en todos los gestos de la vida cotidiana, es un instrumento de comunicación que hay que considerar como un cuidado. El fomento del encuentro interpersonal y grupal, la instauración de la comunicación y el diálogo y la escucha atenta y continuada de las personas mayores constituyen factores importantes.

j) Satisfacer la necesidad de divertirse.

Uno de los medios de divertirse es el juego, actividad que potencia las relaciones entre residentes, pero a la que no se le concede la importancia que merece pues se le considera como entretenimiento que carece del matiz cultural que se pretende otorgar a toda actividad destinada a las personas mayores.

k) Crear una imagen de sí positiva.

Nos referimos a la necesidad de cultivar una imagen positiva de sí mismo a través de la satisfacción intelectual y estética (ropas adecuadas, un peinado cuidado y siempre en acorde con su estilo).

l) Satisfacer las necesidades espirituales.

El respeto al culto de cada persona y la potenciación de las prácticas religiosas debe ser un elemento a tener en cuenta en cuanto que manifiestan la aceptación de unos valores comunes y constituyen un elemento de identidad.

m) Prevenir la desorientación temporo-espacial.

La referencia temporal va unida al mantenimiento del ritmo de las actividades diarias, mientras que la referencia espacial depende de la identificación específica de los lugares a través, por ejemplo del empleo de colores diferentes en las dependencias comunes y la utilización de signos que se conviertan en puntos de referencia para las personas.

n) Educar para favorecer el mantenimiento de la salud.

Se hace necesario que la residencia asuma la función de educar en materia de salud a través, por ejemplo, de la difusión de reportajes o la organización de charlas y conferencias que puedan contribuir a prevenir el envejecimiento prematuro y la dependencia.

o) Dar confianza en las posibilidades de la persona.

Una de las problemáticas que afecta a las personas institucionalizadas es el hecho de convertirse en objetos en lugar de seguir siendo sujetos. Tanto el personal como las familias que contribuyen a que esto sea así deben reflexionar sobre las negativas consecuencias de tal conducta e incentivar aquellos comportamientos beneficiosos para la persona mayor a través de la confianza en sus posibilidades y el refuerzo de conductas positivas.

p) Olvidar su situación presente.

La entrada en la residencia y la consiguiente ruptura con el medio habitual de vida va a generar en las personas mayores situaciones de conflicto agravadas en muchos casos por acontecimientos de gran influencia

sobre su vida personal. En tales casos la animación va a intentar desplazar el objeto de sufrimiento y reemplazarlo por otro que provoque el deseo de vivir, lo cual requiere el conocimiento de la persona, sus deseos, gustos y preferencias.

3. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

1) Grupos de conversación – Prensa.

A través de estos grupos se pretende favorecer y/o mantener la comunicación entre las personas mayores y entre las personas mayores y el personal.

Los grupos de conversación son encuentros – discusiones semanales en lugar, duración y horarios establecidos alrededor de un tema elegido de antemano por el personal o las personas mayores, aunque es preferible que sean éstas últimas las encargadas de elegir el tema, de este modo pretendemos que no se conviertan en consumidores pasivos de la animación.

Estos grupos hacen trabajar la memoria, ya que son un medio de hacer resurgir los recuerdos, revivir el pasado y encontrar una capacidad de expresión que se creía perdida.

Dentro de los grupos de conversación se incluye una actividad que consiste en leer la prensa diaria y comentar las noticias, discutir sobre ellas y dar el punto de vista de cada uno de los participantes.

Algunos temas propuestos:

- Aficiones e intereses (qué solían hacer antes en sus momentos de ocio).
- Charlas sobre las distintas regiones de origen de los componentes del grupo.
- El antiguo oficio.
- Crear entre todos un libro de refranes, aportando cada persona aquellos que puedan recordar.
- Confeccionar un libro de recetas.
- Tratar temas políticos o sociales de interés para ellos, etc.

2) Manualidades.

Estas actividades se orientan a estimular las capacidades sensoriales, mentales y motrices a través del apoyo de las técnicas artísticas. Actúa en 2 niveles. En primer lugar, es un modo de expresión individual y en segundo lugar, un modo de comunicación y de expresión y por tanto de apertura hacia el diálogo.

Dentro de este tipo de actividades podemos incluir:

Pintura.– Elegiremos la manera de pintar más acorde con los gustos y preferencias del residente. Hay que resaltar a las personas mayores que la técnica no es tan importante y que lo preferible es dar rienda suelta a la imaginación.

Dibujo.– Podemos utilizar tanto colores de madera, ceras, rotuladores... Además se puede elegir un tema sobre el que realizar el dibujo o dibujo libre.

Modelaje.– En este caso utilizaremos arcilla o plastilina. Esta técnica artística despierta muchas

sensibilidades escondidas.

Collage.– Técnica consistente en el corte y encolado de papeles sobre una superficie para dar forma y posteriormente se puede pintar.

Todas estas técnicas ponen en juego el contacto con la materia, el color y la imaginación.

Algunas actividades propuestas:

- Pintar macetas.
- Hacer un cenicero de arcilla.
- Hacer un frutero de collage.
- Hacer un dibujo de la residencia, etc.

3) Taller de música.

Con esta actividad se pretende facilitar la comunicación, estimular la actividad y mejorar las posibilidades relacionales. También nos puede servir para la relajación, la estimulación, identificación con la música y restauración del lenguaje. Podemos realizar dos tipos de actividades:

- Música receptiva (audición de extractos musicales elegidos).
- Música activa (reproducir música utilizando diversos instrumentos de música, objetos sonoros, la voz...).

Dentro de esta actividad también se puede proponer el baile y cantar las canciones a la vez que suenan, siempre y cuando salga de manera espontánea a las personas mayores.

Algunas actividades propuestas:

- Audición de canciones de cuna, susurros con objeto de tranquilizar.
- Audición de canciones conocidas (boleros, zarzuelas...) y observar las reacciones de los participantes.
- Con los ojos cerrados, distinguir sonidos de diversos tipos.
- Coger el instrumento y objeto que se corresponde con el sonido que se está escuchando (pandereta, violín, flauta...).
- Realizar un recorrido por la geografía a través de las músicas populares de las distintas regiones (Andalucía – sevillanas; Aragón – jotas...) así como de la música internacional.

4) Video – forum.

Dentro de éste espacio se pueden incluir tanto películas, documentales, programas de televisión y radio. La actividad consiste en por ejemplo ver una película y posteriormente abrir un diálogo sobre los visto. Esto nos ayudará a fomentar la comunicación entre las personas y a desinhibirse.

5) Actividades lúdicas.

Podemos incluir dentro de esta categoría algunas actividades como los juegos de mesa (cartas, parchís, dominó). Dentro de estas actividades se organizarán campeonatos entre los distintos residentes que lo deseen.

Por otro lado también se realizarán juegos de grupo, para intentar fomentar la comunicación y las relaciones entre los residentes a la vez que puede ayudarles a desinhibirse.

Por último se realizarán también bailes, karaoke y bingo un día a la semana alternándose estas actividades.

6) Diario.

Esta actividad se realizará todos los días por la tarde al finalizar las sesiones de animación. Consistirá en que con la participación de los residentes se recogerán aquellos hechos que más hayan destacado durante el día y que más peculiares hayan sido para los residentes.

7) Otras.

Este grupo de actividades incluye aquellas que no se realizarán semanalmente, sino que se programarán cada mes según la ocasión lo requiera, tal es el caso de las siguientes:

– **Salidas y excursiones.** Se intentará organizar salidas que satisfagan los deseos y motivaciones de los residentes y que a la vez les permitan guardar contacto con lo que sucede en el entorno.

Algunas actividades propuestas:

Visita a museos de la localidad (etnológico / catedralicio).

Merienda en alguna fuente (Los 50 Caños...).

Paseo por la Glorieta, calles peatonales...

– **Celebración de los cumpleaños de los residentes**

En este caso deberemos siempre tener en cuenta si la persona desea celebrarlo, ya que para muchos, más que un sinónimo de fiestas, el paso de los años constituye totalmente lo contrario.

En el caso de aquellos residentes que sí deseen celebrarlos, se anunciará por megafonía además de señalarlo en el calendario de actividades. Se celebrarán juntos los cumpleaños de los residentes que coincidan en la misma semana, y consistirá en una merienda con un menú un poco especial y un baile de honor.

– **Celebraciones de las fiestas anuales** (ver calendario de actividades lúdicas).

Con ellos se pretende preservar la noción del tiempo social a pesar de la rutina. Entre las celebraciones más importantes tenemos:

Fiestas Navideñas.

Carnavales.

San Valentín.

Pascua...

• DESTINATARIOS DE LAS ACTIVIDADES

Los destinatarios de este programa de animación son TODOS los residentes del Centro Residencial de la 3ª Edad Virgen de la Esperanza de Segorbe.

4. PROGRAMACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES LÚDICAS.

Enero

- Cena del Roscón de reyes (día 5)
- Día de Reyes. Entrega de regalos por los Reyes Magos (día 6)
- Víspera de San Antón. Merienda y hoguera. Fiestas San Antonio Abad.
- Salidas:
 - ◆ Museo municipal.
 - ◆ Catedral.
- Preparación de los disfraces de carnavales.
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Febrero

- Preparación de Valentinas: 1ª semana. Decoración del centro.
- San Valentín: Merienda y baile de honor. Entrega de las Valentinas.
- Carnavales: baile de disfraces y merienda.
- Salidas:
 - ◆ Fuente de los 50 Caños.
 - ◆ Glorieta.
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Marzo

- Preparación de la Falla.
- Merienda y quema de la falla (día 18)
- Semana Santa: procesiones, huevos de pascua, monas. Merienda de pascua (en los 50 caños).
- Salidas:
 - ◆ Visita al ayuntamiento
 - ◆ Museo catedralicio
 - ◆ Ermita de la Cueva Santa
- Fiesta de la primavera
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Abril

- Bolilleras: un domingo por la mañana.
- Salidas:
 - ◆ Ermita de la Esperanza
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Mayo

- Festival Internacional Música de Plectro
- Salidas:
 - ◆ Cartuja de Altura

- ◆ Salto de la novia (Navajas).
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Junio

- Fiesta del solsticio de verano (en el taller de manualidades se preparará la decoración).
- Salidas:
 - ◆ Caudiel.
 - ◆ Paseo de Sopeña
 - ◆ Glorieta, Jardín Botánico.
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Julio

- Festival coral en la Iglesia de Santa Ana u otra iglesia o catedral.
- Homenaje a los mayores con visita de los familiares. Misa en la Iglesia de San Joaquín y Santa Ana (día 26).
- Salidas:
 - ◆ Almedijar, Mosquera : bosques de carrascas.
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Agosto

- Preparación de elementos decorativos del primer aniversario de la residencia.
- Fiestas patronales de la localidad.
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Septiembre

- Fiestas patronales de la localidad (continuación).
- Aniversario de la residencia.
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Octubre

- Celebración del día de la comunidad 9 de Octubre.
- Fiestas Virgen del Pilar: audiciones de jotas aragonesas.
- Comienzo de los preparativos de la decoración navideña.
- Salidas:
 - ◆ Subida a la Cueva Santa (primer sábado del mes).
- Celebración de cumpleaños de residentes.

Noviembre

– Salida a Sopeña (semana del 8 al 14 de Noviembre)

Programada para salir a las 11:00 h y regresar a las 13:00 h.

– Preparación del Belén de Navidad (durante todo el mes dentro del taller de manualidades por las mañanas).

– Realización de la caja de los recuerdos, dentro del taller de manualidades (terapia de reminiscencia)

- Celebración de cumpleaños de residentes.

Diciembre

- Feria de diciembre (vísperas del día 8 celebración de La Purísima)
- Entrega de premios del concurso de belenes (17 de Diciembre, a las 20 h, en la Sala de conferencias del Ayuntamiento).
- Preparación de los adornos navideños de la residencia.
- Festividad de la Virgen de la Esperanza (18 de diciembre).
- Cena de nochebuena.
- Comida de Navidad.
- Cena de Nochevieja. Las Uvas
- Celebración de cumpleaños de residentes.

5. REGISTRO DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Para el registro de las actividades se procederá a cumplimentar la siguiente tabla, además de realizar el consiguiente registro en el programa informático del centro.

DÍA	ACTIVIDAD	GRUPO	OBSERVACIONES
-----	-----------	-------	---------------

6. MEMORIA ANUAL DE PARTICIPACIÓN Y RESULTADOS.

Esta memoria se llevará a cabo de manera semestral, realizando una breve descripción de las actividades llevadas a cabo y de los resultados y participación de los asistentes a las mismas. Se destacarán aquellos acontecimientos de interés y se propondrán mejoras para la posterior programación del Plan de Animación.

ANEXO 1

PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDADES

Horario mañanas

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00 – 10:30	Prensa	Radio / Tv	Prensa	Radio / Tv	Prensa
10:30 – 11:00	Gimnasia	Actividades	Gimnasia	Actividades	Gimnasia
11:00 – 12:00	Actividades		Actividades		Actividades
12:00 – 13:00	Tiempo Libre / Trabajo Individual	Tiempo Libre / Trabajo Individual	Tiempo Libre / Trabajo Individual	Tiempo Libre / Trabajo Individual	Tiempo Libre / Trabajo Individual

Horario Tardes

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30 – 19:00	Musicoterapia	Juegos de mesa (cartas, dominó,...)	Bingo	Sesión de video-fórum	Baile / Karaoke

ANEXO 2

VALORACIÓN DE LOS INTERESES LÚDICO – RECREATIVOS

Nombre y apellidos:

Lugar de procedencia:

Lugar de residencia:

- Profesión o dedicación anterior:
- Aficiones o hobbies que tiene o ha tenido:
- Actividades a las que ha tenido que renunciar por incapacidad funcional o enfermedad:
- Nuevas actividades que ha iniciado últimamente:
- Salidas que realizaba fuera del domicilio (iglesia, mercado, hogar del jubilado...):
- ¿Cuáles de estas actividades le gusta realizar?:

- Actividades de carácter lúdico:
 - ◆ Juegos de mesa (parchís, cartas, dominó, ajedrez).
 - ◆ Coleccionar cosas (cuales:).
 - ◆ Escuchar música – cantar.
 - ◆ Disfrazarse.
 - ◆ Bailar.
- Actividades de carácter intelectual:
 - ◆ Lectura (prensa, novelas, revistas, otros:).
 - ◆ Debates y tertulias.
- Actividades de carácter social:
 - ◆ Visitas a museos, radio, televisión...
 - ◆ Ver la televisión.
 - ◆ Ir al cine / teatro.
 - ◆ Exponer fotografías o pinturas.
 - ◆ Celebrar fiestas (cumpleaños, fiestas anuales...)
- Actividades de destreza manual:
 - ◆ Pintar o dibujar.
 - ◆ Modelar con arcilla o plastilina.
 - ◆ Marquetería.
 - ◆ Coser, bordar, hacer punto...
 - ◆ Cocinar.
 - ◆ Jardinería.
- Actividades de carácter físico:
 - ◆ Gimnasia.
 - ◆ Pasear.
 - ◆ Viajar.
 - ◆ Deportes (cuál:).
- Memoria colectiva:
 - ◆ Historia viva.
 - ◆ Tradiciones, reconstrucciones.
 - ◆ Refranes, cuentos, costumbres, fiestas populares.

OBSERVACIONES:

ANEXO 3

VALORACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN EN ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL.

Nombre y apellidos:

- ¿ Con qué tipo de actividad tiene una mayor destreza?
- ¿ Con qué tipo de actividad se siente más motivado?
- ¿ Suele participar en todas las actividades o únicamente en aquellas que le interesan?
- ¿ Rechaza habitualmente participar en las actividades?
- ¿ Prefiere las actividades realizadas en grupo o las que se llevan a cabo individualmente?.
- ¿ Qué papel desempeña durante la realización de las actividades?

Pasivo Líder

Activo Disgregador del grupo