

## Informació

- Totes les fotografies que hi ha en aquest document han estat realitzades al Centre.

# Activitats



D\_cd\_002 / 6a edició / 23\_06\_2015

## CENTRE DE DIA

Campiones Olímpiques, 36  
08225 Terrassa Barcelona

93 736 49 43 · [cdia@lallarterrassa.cat](mailto:cdia@lallarterrassa.cat)  
[www.lallarterrassa.cat](http://www.lallarterrassa.cat)

## Introducció

Fa molt de temps que parlem, pensem i posem en pràctica una atenció centrada en la persona, amb l'objectiu principal d'atendre des de la proximitat i amb un major coneixement de la persona que atenem.

L'objectiu d'aquest document és el de donar a conèixer, i fer més entenedor, els recursos que s'utilitzen al Centre de Dia per poder treballar el **manteniment de les capacitats cognitives, psicològiques, funcionals i relacionals** de la persona atesa, en un entorn que pretén ser proper i familiar: les Unitats de Convivència.

### Què són les Unitats de Convivència?

Són espais formats per grups petits, on l'objectiu principal és fer sentir a les persones com a casa; fomentant una major implicació en les activitats de la vida diària i, permetent als professionals que els acompanyen, poder conèixer més al detall els aspectes significatius de la persona, compartint el seu dia a dia des de ben a prop.

## Aspectes a destacar

- Tenir present que moltes de les activitats que es realitzen no tenen un únic objectiu sinó que es poden estar treballant diverses capacitats de la persona en una mateixa activitat. Per exemple:  
  
En *Manualitats* es treballa l'atenció, la concentració, la memòria, les pràxies, etc  
  
En el *Taller de Cuina* (activitat del Casal d'Estiu), es treballa la reminiscència i la memòria, les pràxies, l'atenció, la concentració, l'autorealització, etc.)
- Pot ser que algunes de les activitats especificades al document no s'estiguin portant a terme actualment perquè siguin temporals o rotatives, segons l'estació o les capacitats a treballar.
- En els mesos d'estiu es realitza un nou programa d'activitats anomenat "Casal d'estiu" que consisteix en activitats noves per continuar treballant les capacitats de la persona, com: Arteteràpia, petanca, tallers de cuina...

## Altres activitats

Activitats intergeneracionals, activitats musicals, activitats amb altres entitats, conferències, exposicions, actuacions, festes, misses, etc.

## Aspectes a destacar

- Algunes de les activitats lúdiques del centre estan dinamitzades per voluntaris, les educadores socials les coordinen oferint suport, orientacions i seguiment.
- Les activitats especificades s'adapten segons el perfil grupal. Algunes es poden aplicar a tots els grups del centre, d'altres no.
- Algunes de les activitats especificades anteriorment estan dirigides a grups reduïts segons les capacitats que es vulguin treballar. Serà el responsable de l'activitat qui decidirà quines persones poden participar.
- Degut al volum d'activitats extraordinàries del centre, ocasionalment les activitats setmanals es poden veure anul·lades.

## Activitats manipulatives / creatives

### Ocupacionals

Tasques domèstiques, separació d'objectes en formes i/o colors, puzles, pintura, càlcul, cal·ligrafia, etc.



### Manipulatives/creatives

Decoració estacional, pintura, joieria, postals d'aniversaris...

Tant en les ocupacionals com en els manipulatives es treballa: l'atenció, la concentració, seguir unes pautes i consignes específiques, la memòria, ocupar el temps lliure, pràxies, les relacions amb la resta de persones, el sentiment de ser útils i necessaris.

### Labors.

S'adreça a les persones, que per història de vida o per afició, li agrada realitzar labors.



Se li proporciona les indicacions i orientacions necessàries per a què cada participant pugui realitzar una labor ajustada a les seves capacitats.

## Activitats manipulatives / creatives

### Taller de Mandales

Adreçada a persones amb interessos artístics i ganes per conèixer una nova manera d'expressió mitjançant l'art teràpia.

Els mandales han estat utilitzats en totes les cultures tradicionals amb fins mnemotècnics, didàctics, com instrument per la organització del pensament i l'autoconeixement, l'estímul de la creativitat, etc.



### Hort

Cultiu i manteniment d'un hort urbà.

## Psicoestimulació / estimulació sensorial

### Psicomotricitat

L'objectiu general és el de prevenir i/o alentir el deteriorament cognitiu associat a l'edat (a l'envelliment), mantenint, per tant el màxim grau d'independència funcional de la persona en aquesta etapa vital. Les sessions s'estructuren per tal de fomentar tant l'activitat perceptual i motora com la capacitat relacional de la persona.

Així doncs, prevenim i/o disminuïm tant els hàbits motrius incorrectes, el deteriorament cognitiu, conceptual i perceptiu. Així com, es treballen els trastorns emocionals i afectius derivats de la pèrdua d'autoestima.

## Activitat física

### Activitat Física

Es treballa la condició física alternant exercicis aeròbics, de mobilitat articular, força muscular, elasticitat, coordinació i esquema corporal adaptats al perfil dels participants.

L'objectiu és mantenir i potenciar aquestes capacitats físiques i promocionar així un envelliment saludable des de la prevenció.



## Activitats manipulatives / creatives

### Praxies

L'objectiu general és el de mantenir el grau de capacitats funcionals que la persona amb deteriorament físic i/o funcional presenta en una valoració inicial.

Es treballa amb material específic de teràpia ocupacional i encara que són sessions grupals, els participants treballen en activitats individualitzades i adaptades segons els dèficits detectats.



## Activitats de lleure

### Balls de tarda

Activitats basades en dinàmiques musicals de caràcter lúdic, orientada a aquelles persones, que tinguin un interès especial per la música. Per a escoltar i ballar cançons de sempre.

### Quinto

Activitat lúdica. Cada participant disposa d'un cartró amb números i de llegums per anar tapant els números indicats.



### Temps de jugar

Activitat lúdica que consisteix en jugar, aprendre i/o recordar jocs tradicionals i de l'actualitat.

Es dedica un espai per passar-ho bé i fomentar les relacions del grup.

## Psicoestimulació / estimulació sensorial

### Psicoestimulació

Incideixen sobre les següents capacitats: d'orientació a la persona, memòria, orientació tempoespaial, llenguatge, percepció tàctil, auditiva, visual, atenció, concentració i raonament abstracte. Activitat orientada a persones amb demències lleus - moderades.

El professional fixarà els materials pertinents per a treballar amb cada persona cadascuna de les capacitats sobre les que es valori que cal incidir.

### Teràpia Multisensorial

S'utilitzen tècniques on es treballa la capacitat de connexió amb l'entorn i les persones, a través de l'estimulació de les cinc entrades sensorials (vista, oïda, tacte, olfacte i gust).

S'utilitzen materials com: llums, sorres i pedres de colors, papers de diferents colors i textures, coixins, cotons, boles de poliexpan, boles de goma, pelutxos, ampolles d'olors, ampolla de bombolles de sabó, cremes hidratants, música enregistrada, etc.

## Activitats cognitives

### Teràpia Cognitiva

Són un conjunt de tècniques neuropsicològiques amb un objectiu rehabilitador o d'estimulació de les diferents funcions cognitives alterades a causa d'un deteriorament cognitiu o d'una demència.

Els materials utilitzats són dossiers i materials d'estimulació cognitiva ja existents en el mercat i creació pròpia de materials i exercicis específics.

### Jocs esportius

Activitat lúdica relacionada amb els esports, de manera adaptada.



## Activitats de lleure

### Passeig

L'entorn que ofereix el propi centre de dia i residència pot esdevenir molt estimulant per a les persones .

Amb el suport d'alguns professionals i voluntaris, les persones poden gaudir dels espais com: els jardins, els porxos, la capella, etc.

Potencien el contacte amb la natura, la conversa i la marxa.



### Altres:

Sortides per la ciutats com Terrassa, Sabadell, Barcelona...

Festes i berenars amb les famílies.

Actuacions musicals variades com d'havaneres, sardanes, música popular...

## Activitats relacionals

### Cafè tertúlia

Consisteix en llegir endevinalles, refranys...

### Grup de conversa

S'estimula la memòria remota, amb la finalitat de fer reviure la capacitat emotiva. El recordar els fets i la història de vida.



### Grup de record

Consisteix en fomentar les relacions del grup mitjançant temes relacionats amb la història de vida dels participants.

### Taller de contes

Lectura de contes per a reflexionar i compartir opinions, experiències, sentiments, emocions...

## Activitats cognitives

### Musicoteràpia

La teràpia musical consisteix en l'ús de la música o elements musicals (so, ritme, melodia, harmonia) per un terapeuta musical, amb una persona o un grup; dissenyat per a facilitar i promoure la comunicació, l'aprenentatge, la mobilització, l'expressió i l'organització; amb el fi d'assolir canvis i satisfer necessitats físiques, emocionals, mentals, socials i cognitives.

