

PROYECTO

“SONRIENDO A LA VIDA”

ÍNDICE

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO.
 2. INTRODUCCIÓN.
 3. FUNDAMENTACIÓN.
 4. OBJETIVOS.
 5. PROGRAMA DE ACTIVIDADES.
 6. RECURSOS.
 7. PRESUPUESTO.
 8. EVALUACIÓN.
- ANEXO.

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO.

El proyecto de animación sociocultural “*Sonríe a la vida*” va dirigido a personas con un objetivo claro fomentar el envejecimiento activo y en su conjunto, a mejorar su calidad de vida. Como profesionales debemos de tener en cuenta que la estimulación de las capacidades cognitivas ayuda a ralentizar la pérdida de funciones psíquicas y otras habilidades relacionadas como motoras y sensoriales. Por ello debemos trabajar aquellas áreas que aún conservan los usuarios, de forma que el entrenamiento de la memoria, de la atención y el razonamiento ayuden a minimizar la pérdida, e incluso, a recuperar algunas funciones que se pierden por el envejecimiento normal o incluso algunas enfermedades pueden causar.

2. INTRODUCCIÓN.

El paulatino aumento de la esperanza de vida y el progresivo envejecimiento de la población en los países desarrollados, lleva implícito el crecimiento del número de personas que llegan a edades más avanzadas, superando los 75 años. Las estimaciones para el año 2020 es que el grupo de personas mayores de 65 años será el 25% de la población europea. Se espera que España en el 2050 sea el país más viejo del mundo.

Aunque las nuevas políticas sociales fomentan el envejecimiento activo, con el objetivo primordial de que las personas mayores puedan permanecer el mayor tiempo posible en sus domicilios, formando parte de la sociedad en la que viven, y participando por todos los medios posibles en la misma. La realidad es que por diferentes motivos, muchos ancianos tienen que buscar otras alternativas para vivir con atenciones adaptadas a sus necesidades y situaciones. Una vez dado este paso, es fundamental que la persona mayor no se aíse del medio social en el que va a desarrollar su nueva vida y que considere esta nueva situación como una fase más de su vida. Fase en la que puede seguir desempeñando un papel en la sociedad, y en la que debe continuar sintiéndose útil y necesaria.

La Consejería de Salud y Bienestar Social en el Decreto 186/2010, de 20/07/2010, del régimen jurídico de los centros y servicios especializados para la atención a las personas mayores en la red pública de Castilla-La Mancha y del procedimiento de acceso a los mismos. [2010/12395], en el artículo 4 “Tipología de centros y servicios” cita a los centros que dan servicio a las personas mayores y los servicios que éstos ofrecen.

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 se detectan. Siempre con el objetivo de facilitar a los usuarios de la vivienda actividades que les proporcionen actividades en grupo, momentos de ocio, entretenimiento y convivencia, base para iniciar unas relaciones socio-afectivas positivas.

3. FUNDAMENTACIÓN.

La Animación Socio-Cultural con personas mayores se convierte en imprescindible dentro del organigrama de un centro, no solo con el fin de ocupar el tiempo libre de los residentes si no con objetivos de facilitar la adaptación al nuevo entorno, de mejorar las relaciones sociales dentro del centro, facilitar la participación de las personas mayores en la sociedad, fomentar las relaciones inter-generacionales, etc.

Consideramos que es fundamental que cualquier centro de mayores elabore, organice y desarrolle un programa de animación socio-cultural que pueda ofrecer a sus residentes, en el que se impliquen todas personas que forman parte del centro, dirección, empleados y sobre todo residentes. Facilitar que el residente o usuario esté en contacto con la sociedad, sintiendo que ellos son parte de ella y su participación es fundamental, aportando sus conocimientos y experiencias.

Con este fin es necesario conocer la vida diaria de cada centro para poder elaborar un programa adaptado a las necesidades del mismo. Así mismo es fundamental observar a los residentes y estar atentos a sus gustos, necesidades y problemas, con el fin de que la oferta de actividades socio-culturales sea lo más cercana posible a sus intereses, gustos y aficiones.

Igual de importante es que sientan que son escuchados, que ellos son una parte importante de la sociedad, no solo por lo que aportaron en el pasado sino por lo que pueden aportar hoy en día. Transmitirles que sus gustos y preferencias serán tenidas en cuenta en el momento de realizar actividades y sobre todo, que su compañía nos proporciona

4. OBJETIVOS.

La metodología que emplearemos va a ser muy participativa e innovadora. Con una gran variedad de actividades. Al ser tan amplia la variedad de actividades se cuenta con el factor sorpresa, así conseguimos que los participantes sientan curiosidad por lo que se va a realizar.

- Es por ello que elegimos la Animación Sociocultural como metodología de intervención y como elemento de integración del anciano. Ellos son los protagonistas de las actividades a realizar, los animadores son guías y facilitadores de la actividad.
- El objetivo global del programa es el de mejorar la calidad de vida de las personas, mediante la participación activa de los usuarios, facilitando espacios de comunicación, convivencia y realizando actividades de estimulación y de ocio.

Generales:

- Promover el envejecimiento activo y la autonomía de las personas usuarias con acciones de prevención y motivación hacia una forma de vida saludable que propicie su desarrollo personal.
- Facilitar una mayor integración en la vivienda y mejorar las relaciones socioafectivas.
- Conseguir una mayor integración del anciano en la sociedad.
- Potenciar la autonomía y con ello la autoestima

Específicos:

- Avivar la autoestima y la percepción positiva de uno mismo.
- Fomentar las relaciones sociales con personas fuera del entorno cotidiano.
- Evitar el sedentarismo y el inmovilismo en todas sus formas.
- Potenciar el trabajo en equipo versus la individualidad.
- Aprender a compartir espacios, actividades,...
- Entrenar la agilidad mental.

5. PROGRAMA DE ACTIVIDADES.

Semanales

Historia de vida, manualidades, taller de los sentidos, estimulación cognitiva, bingo, taller de comunicación, taller de memoria, taller de teatro, sesiones musicales, ejercicios de psicomotricidad. Todas las actividades a realizar estarán descritas en el anexo.

6. RECURSOS.

Los recursos humanos necesarios que formarían el equipo de trabajo, así como los materiales, con el objetivo de realizar las actividades programadas que respondan a los intereses y necesidades del residente y/o destinatario del proyecto, son:

Humanos:

- 2 Animadoras Socioculturales

Materiales:

- Fungibles: folios, cartulinas de colores, pinturas de colorear, rotuladores, pegamentos, goma eva, lana, bolígrafos, grapas, fundas para plastificadora...etc.
- No fungibles: grapadora tijeras y plastificadora.
- Técnicos:
 - Ordenador portátil, altavoces y regletas.
 - Proyector.
 - Pantalla con trípode.
 - Cámara fotográfica.
 - Conexión wifi.
 - Impresora.

7. TEMPORALIZACIÓN.

El taller consta de 1 sesión semanal de 1 hora y media de duración cada una.

8. EVALUACIÓN.

La evaluación se realizará con el objeto de conocer el desarrollo del proyecto y, los resultados que el proyecto ha generado en los destinatarios del mismo. Por lo tanto se evaluará el proceso y el producto, para ello se utilizarán diferentes técnicas e instrumentos de evaluación.

La observación participativa será la técnica que nos permitirá medir indicadores como: asistencia, participación, interés y atención que muestran en el desarrollo de las actividades, etc. La observación se realizará de forma sistematizada utilizando diversos instrumentos como: listas de control, ésta constará de los items suficientes para recabar la información deseada.

La evaluación final o de producto se realizará mediante una encuesta que será contestada por los destinatarios para poder conocer principalmente: el grado de satisfacción que los participantes muestran en el desarrollo de las actividades propuestas en el proyecto, el interés que muestran por las actividades, la profesionalidad mostrada por parte de los monitores y la valoración general del proyecto en su totalidad. Para ello se realizarán preguntas con respuestas dicotómicas, categóricas y opción de respuesta abierta, éstas además de los datos que nos faciliten, serán el filtro para comprobar que sus respuestas cumplen con los requisitos de fiabilidad y validez.

Durante el desarrollo del proyecto también se realizará evaluación interna, mediante la autoevaluación y coevaluación, con el objeto de evaluar el trabajo que realizamos, y así, ir mejorando en aspectos como: coordinación y organización de material, las actividades y el trabajo realizado.

ANEXO

Las actividades a realizar se clasificarán según los objetivos, estos son algunos de los ejemplos de actividades que se pueden llevar a cabo:

✓ ESTIMULACIÓN COGNITIVA.

“La caja loca”

Los participantes de la actividad tienen que introducir la mano en la caja, que previamente hemos llenado de objetos cotidianos, desde un bolígrafo hasta un teléfono móvil. Ellos sin mirar el objeto que están tocando tendrán que reconocerlo y decir que es.

“¿A qué te suena?”

Esta actividad consiste en que los participantes reconozcan una canción y su cantante después de haber oído un fragmento de la canción, serán canciones populares, de copla o cantantes de su época.

“Palabras desordenadas”

Los participantes formarán palabras con las letras de los abecedarios que les entregaremos, con el objetivo que formen y recuerden palabras.

“Palabras encadenadas”

Con abecedarios se irán componiendo palabras de forma encadenada, estimula la imaginación y la creatividad. La actividad se realizará con todos los participantes en conjunto, así pueden compartir diferentes opiniones con sus compañeros.

“Construcción de puzzles”

Los usuarios tendrán que reconstruir puzzles, adecuados a cada uno dependiendo de su dificultad.

“Olemos sin mirar”

Los participantes de la actividad se pondrán un antifaz en los ojos, con el fin de que no puedan ver lo que les ofrecemos para oler. Los monitores de la actividad, se acercarán a ellos y les ofrecerán que huelan diferentes productos, especias, cítricos, alimentos con olores característicos, etc. Los participantes tendrán que adivinar a qué huele y qué es el producto que huelen.

“Bingo”

Los usuarios de la vivienda jugarán al bingo participando en el juego todos juntos pero de forma individual.

“Adivina donde estamos”

Los participantes verán fotografías de lugares, a través del proyector, ellos tendrán que adivinar de qué lugar se trata. Las imágenes serán muy representativas.

“Secuencia de fotografías”

A través del proyector los participantes verán unas imágenes de personas realizando una acción, tendrán que ordenar las imágenes según se realiza el proceso de la acción. Ej. comprar el pan, imagen 1 entrar en la tienda, imagen 2 hablar con el panadero, imagen 3 pagar el pan, imagen 4 despedirse del panadero.

✓ PSICOMOTRICIDAD

“Movemos el esqueleto”

Los usuarios realizarán ejercicios de gimnasia (adaptados a su edad y nivel de movilidad). Sentados en sillas, realizarán diferentes ejercicios que favorecerán la movilidad y coordinación.

“Papiroflexia”

Para trabajar la psicomotricidad fina se trabajará esta actividad que consiste en hacer figuras de papel. Los monitores irán indicando a los participantes 2cómo y dónde doblar el papel para obtener la figura que se desea. Los participantes no sabrán la figura que finalmente obtendrán como resultado de las dobleces, ellos serán los que digan la figura que ha realizado.

“La ruleta de la suerte”

Los usuarios jugarán al famoso juego, además de adivinar la frase escondida, ejercitando la mente, ejercitarán las piernas y los brazos levántandose para concursar.

“Diferentes profesiones”

Los participantes escogerán al azar una tarjeta que tendrá el dibujo de una persona ejerciendo una profesión, (médico, albañil, cocinero, etc.) a través de la mímica lo representarán para que los compañeros lo adivinen.

“La pelota loca”

Los usuarios se lanzan una pelota de unos a otros de forma desordenada tendrán que estar alertas para cuando algún compañero les lance la pelota a ellos.

“Somos animales”

Los usuarios a través de la mímica y sonidos, imitarán a un animal, destacando sus características, los demás tendrán que adivinar de qué animal se trata.

“Coordinación”

Es otra modalidad de gimnasia, tienen que estar atentos para realizar los movimientos que el monitor va indicando, el objetivo es que lo realicen todos al mismo tiempo sin confundirse.

✓ COMUNICACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES.

“Entrevista loca”

La actividad consiste en hacer preguntas que faciliten la participación de los destinatarios con preguntas poco frecuente, informales y divertidas. El objetivo no es profundizar en aspectos personales sino compartir pensamientos, sueños y anécdotas.

“Comida Favorita”

Compartirán cuál es su comida preferida, además hablarán de las características de la comida, ingredientes, cómo se hace, de dónde es típica, etc.