

MEMORIA 2023
COFOIL

NUESTRA MISIÓN

La misión de APADEMA es contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y la de sus familias, con una gestión comprometida, que nos permita desarrollar de forma integral y con el apoyo de los servicios especializados, la promoción, asistencia, integración laboral e inclusión social de las personas que atendemos. Además de dar una atención de asesoramiento y orientación a los familiares.

NUESTRA VISIÓN

Apadema es una organización flexible y dinámica, orientada a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias, comprometida con la lucha en conseguir la calidad de vida y la defensa de sus derechos, es transparente en su gestión. El equipo técnico de profesionales y voluntarios está vinculado y comprometido con la entidad. Con un funcionamiento basado en pilares como la colaboración y participación de las familias asociadas, equipo de profesionales y la comunidad, y otro, en sus enfoques y ética en la gestión.

Encaminados a implantar Terapias Alternativas que mejoren las dificultades de las personas, con programas específicos de actuación, tanto para las personas con discapacidad intelectual con programas de: Estimulación Sensorial, Apoyo Conductual Positivo, Neurocognitivos, como programas de Apoyo y Ayuda a las Familias.

VALORES

Apadema busca conseguir sus objetivos guiada por los siguientes valores:

- **Compromiso** ético e integral centrado en las necesidades de las personas con discapacidad intelectual y sus familias, dando igualdad de oportunidades, respeto, preservación de su intimidad y dignidad, defensa de sus derechos y capacidad de elegir.
- **Creencia en las personas** como únicas y valiosas, con capacidad de participar en todas nuestras iniciativas, respetando su derecho a estar y formar parte de su proyecto.
- **Reconocimiento de la igualdad** de derechos sociales y civiles.
- **Calidad**, tendencia a llevar a cabo las buenas prácticas. Ética, honradez, transparencia.
- **Mejora continua** con planes de formación y desarrollando la cultura del trabajo en equipo y compartido.
- **Entidad útil y Solidaria.**
- **Ilusión** en proponer iniciativas y deseos de poner en marcha ideas innovadoras y proyectos.

PROYECTO DE CENTRO

El centro atiende a personas con discapacidad intelectual, mayores de dieciocho años y con diferentes necesidades de apoyo en las ocho áreas de atención, dentro del marco de calidad de vida y atendidas en diferentes recursos; aula I. laboral, cofoil, centro de día y atención residencial.

La finalidad del Centro es la habilitación profesional, desarrollo personal y la inclusión social.

Las estrategias que se siguen son:

- Partir de la realidad de la usuaria, potenciando sus capacidades y respetando su ritmo de aprendizaje, gustos y preferencias.
- Promover un desarrollo armónico de su personalidad.
- Potenciar la participación de las usuarias en todos los aspectos de la vida social.

El agrupamiento de las usuarias se realiza atendiendo a sus capacidades y preferencias, en aquellos casos en los que se ha instaurado la PCP. Cada grupo tiene asignado un profesional de referencia, responsable de las áreas de atención con el apoyo de otros profesionales que complementan el trabajo en su desarrollo personal; pre-laboral, motora, taller cerámica y jardinería, entre otras.

Agrupaciones

En cada grupo se tienen en cuenta las capacidades, necesidades y fortalezas de la persona, que permitan mayor integración, afinidad y trabajo más homogéneo. Se valoran las capacidades cognitivas, manipulativas y la autonomía personal.

En algunas actividades, como en jardinería, actividad motora y pre-laboral el grupo se subdivide para dar una atención más individualizada y abordar mejor las diferentes necesidades de apoyo.

Cada usuaria tiene desarrollada una Planificación Individual anual, revisable cada seis meses, donde se evalúan los objetivos alcanzados o por el contrario se mantienen o hay un retroceso por diferentes circunstancias; deterioro físico, cognitivo, edad.

Se abre una ficha individual, destacando la verdadera necesidad de atención, poniendo la mirada en las estrategias y posibilidades de mejora. Con propuestas concretas y acciones que se evaluarán de forma anual.

Se fomenta el trabajo en equipo, ayuda y colaboración en actividades como el trabajo en manipulados, donde la coordinación de los grupos y trabajos específicos requieren de la participación general para cumplir objetivos comunes del centro.

AREAS DE ATENCIÓN: GRUPO SEGÚN CAPACIDADES	POSIBILIDAD DE TRABAJAR CON OTROS GRUPOS
-Área de Desarrollo Personal. -Área de Bienestar Físico. -Área de Inclusión Social. -Área de Bienestar Material. -Área de Bienestar Emocional. -Relaciones Interpersonales. -Área de Autodeterminación. -Área de Derechos.	- Salidas formativas, culturales, lúdicas... - Descansos: tiempos libres, lúdicos.... - Actividades optativas: Karaoke, cafetería, biblioteca, (libre elección personal). - Programa Habilidades Sociales.

AREA	Indicador
Bienestar Emocional	1. Satisfacción. 2. Auto concepto. 3. Ausencia de Estrés.
Relaciones Interpersonales	4. Interacciones. 5. Relaciones. 6. Apoyos.
Bienestar Material	7. Estatus económico. 8. Empleo. 9. Vivienda.
Desarrollo Personal	10. Educación. 11. Competencia personal. 12. Desempeño.
Bienestar Físico	13. Salud. 14. Actividades de la vida diaria. 15. Atención sanitaria. 16. Ocio.
Auto Determinación	17. Autonomía /Control personal. 18. Metas y valores personales. 19. Elecciones.
Inclusión Social	20. Integración y participación en la comunidad. 21. Roles comunitarios. 22. Apoyos Sociales.
Derechos	23. Derechos humanos. 24. Derechos legales.

GRUPO 1

1. ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL

HABILIDADES COGNITIVAS:

- **Lenguaje y comunicación**

Objetivo general: Reforzar y consolidar las habilidades adquiridas tanto en la comunicación oral como en el lenguaje escrito.

Actividad: Las usuarias realizan fichas de refuerzo de los conceptos desarrollados en la programación. Hemos completado el trabajo con programas educativos en las tablet de clase, y cuadernos de ejercicios y juegos para favorecer la memoria y concentración. Aprovechamos eventos en el entorno para reforzar su lenguaje oral espontáneo.

Evaluación: las usuarias mantienen sus capacidades para realizar las fichas que propone la responsable de aula. Les gusta cuando se tratan temas de actualidad y se generan conversaciones espontáneas, aunque cada vez es más necesario el trabajo individual de la responsable.

- **Conceptos matemáticos básicos**

Objetivo general: Mantener y reforzar los conceptos lógico-matemáticos adquiridos por medio de fichas adaptadas.

Actividad: Continuamos reforzando conocimientos básicos a través de fichas y trabajo individual, realizamos ejercicios para el mantenimiento de su memoria e identificar conceptos de cantidad y número que puedan aplicar a su vida diaria, así como la resolución de operaciones básicas y numeración.

Evaluación: Siguen necesitando apoyo individualizado y más tiempo para completar las fichas.

- **Informática**

Objetivo general: Potenciar su autonomía en el uso y manejo del ordenador (internet, Word y Paint).

Actividad: utilizamos diferentes páginas con juegos que refuerzan habilidades cognitivas. Utilizamos MAPS Y Alexa, para que interactúen de manera más dinámica. Hemos empezado a utilizar herramientas de portales especializados en deterioro cognitivo para ejercitar de manera lúdica éste ámbito.

Evaluación: Las usuarias a pesar de mantener ciertas dificultades visuales que impiden usar la navegación con autonomía, en general, siguen disfrutando mucho de la actividad y trabajando bien. Han mejorado a la hora de iniciar y cerrar la sesión.

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

Objetivo general: Promover y fomentar un cuidado personal y estético, a través de unos correctos hábitos de higiene, consiguiendo una buena imagen de sí misma.

Actividad: Mantenemos las actividades para mejorar su autonomía y ayudarlas en las dificultades que observamos, dando especial importancia a la higiene íntima, higiene bucal, así como otros hábitos de independencia personal que les ayuden a desenvolverse de manera independiente en su autocuidado.

Dichas dinámicas quedan reflejadas en la programación de grupo.

Evaluación: Son usuarias muy autónomas y familiarizadas con su higiene y cuidado personal, únicamente necesitan apoyo por sus dificultades de visión o movilidad, aunque siguen necesitando pautas para mantener su higiene.

ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA

Objetivo general: Favorecer el desenvolvimiento de forma autónoma, mediante la realización de actividades cotidianas, ya sean dentro o fuera del centro.

Actividad: Seguimos la misma dinámica para mantener su capacidad a la hora de realizar las actividades más comunes de tareas domésticas y orden de objetos personales, taquilla y de oficina (archivar, ordenar estuches...)y así, mejorar sus habilidades en el día a día. Estas actividades quedan reflejadas en la programación de grupo.

Evaluación: Aunque son capaces de realizar las actividades, cada vez necesitan más apoyo porque van apareciendo dificultades de salud, visión, dolores de huesos... que en algunas actividades le impiden hacerlas con soltura.

TERAPIA OCUPACIONAL: GRUPO 1

- TALLER CUERO

Objetivo general: Reforzar y perfeccionar la técnica de cosido de tireta.

Actividad: Se mantiene la dinámica de trabajo, en la que la profesional responsable del taller decide los productos a realizar y por quien, marca los patrones y corta las piezas, seguidamente se cosen y preparan los productos para que las usuarias rematen con adorno de tireta y diferentes apliques.

Colaboramos con otros grupos en el envoltorio de jabones y detalles para bodas; también en cualquier actividad de manipulado/embalaje.

Productos: bolsos de diferentes tamaños y diseños; llaveros, carteras y estuches de diferentes tamaños, fundas para móvil, tarjeteros y llaveros.

Evaluación: Las usuarias con capacidad manipulativa para coser tireta lo realizan correctamente. Las usuarias que por sus dificultades manipulativas no consiguen coser tireta perfectamente, colaboran poniendo los diferentes apliques y complementos.

2. ÁREA DE BIENESTAR FÍSICO

En relación a una integración en la comunidad mediante una educación destinada a permitir el mejor desenvolvimiento adquiriendo habilidades y destrezas dentro de un ambiente cotidiano y social.

3. ÁREA DE INCLUSIÓN SOCIAL

Se ofrece la posibilidad de vivir experiencias atractivas y satisfactorias, desarrollando principalmente habilidades sociales y fomentando el disfrute de los servicios que ofrece la sociedad, convivencia y socialización.

Objetivo general: Desarrollar actividades dentro de la comunidad donde las usuarias puedan disfrutar de actividades lúdicas y culturales.

Actividad: Realizamos actividades de conocimiento del barrio, utilizando diferentes comercio; también hemos realizado actividad de ocio (cine).

Evaluación: Las usuarias muestran mucho interés siempre que se propone cualquier actividad fuera del centro. Participan en las actividades previas de preparación de la actividad y muestran una actitud correcta en los diferentes establecimientos y espacios.

4. ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN

- **Actividades optativas**

Objetivo general: Promover y mantener la capacidad de saber decidir y elegir en función de la actividad que quiere realizar.

Actividades:

“Karaoke”: La actividad se realiza en la biblioteca del centro, donde las usuarias eligen el tema a interpretar dentro de una lista de canciones.

“Cafetería”: La realizan usuarias de todos los grupos, donde en el comedor se toman un café o una infusión mientras charlan guiadas por el profesional.

“Cocina”: Las usuarias llevan a cabo una receta de cocina teniendo en cuenta las indicaciones de los profesionales. Una vez está hecha cada una se toma lo que ha cocinado. Esta actividad tiene lugar en el comedor.

Evaluación: Mantiene interés en las actividades propuestas y les gusta elegir, en el caso de éste grupo, su preferencia más habitual es cocina.

GRUPO 2

5. ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL

HABILIDADES COGNITIVAS:

- **Lenguaje y comunicación**

Objetivo general: Impulsar, fomentar y favorecer el uso del lenguaje oral y escrito con la finalidad de mantener las habilidades ya adquiridas y desarrollar la capacidad expresiva y comprensiva de cada usuaria.

Actividad: La usuarias trabajan esta actividad a través de fichas adaptadas en las que repasamos caligrafía, ortografía, vocabulario y lectura. Ejercitamos la fluidez verbal mediante conversaciones espontáneas y dirigidas sobre temas de actualidad que sean de su agrado y potenciamos su capacidad de análisis y síntesis a través de redacciones y escritura espontánea de frases.

Evaluación: Al llevar trabajando años estos conceptos, las usuarias llevan a cabo estas dinámicas con soltura y buen hacer. Tienen asimilado el procedimiento y muestran interés por trabajar. En ocasiones y debido a los diferentes niveles es necesario adaptar las tareas o trabajar de una manera más individualizada. Es importante seguir repasando y afianzando conceptos.

- **Conceptos matemáticos básicos**

Objetivo general: Mantener y reforzar conceptos lógico-matemáticos básicos

Actividad: A través de fichas repasamos y trabajamos numeración, operaciones matemáticas básicas, reconocimiento y manejo del euro en la vida cotidiana, lectura del reloj, figuras geométricas, aritméticas, reloj, euro, seriaciones, resolución de problemas, etc .

Evaluación: En esta área tenemos que seguir incidiendo mediante un apoyo más individualizado, ya que muchos de los temas a tratar les resultan abstractos. Para conseguir la comprensión de dichos conceptos realizamos las dinámicas de la manera más lúdica posible integrándola dentro de la vida diaria.

- **Informática**

Objetivo general: Conseguir autonomía en el manejo informático, reforzar conceptos ya aprendidos y adquirir nuevas habilidades utilizando como herramientas el ordenador y la Tablet.

Actividad: Continuamos reforzando el uso del ordenador realizando diferentes actividades, principalmente tratando temas de su interés utilizando herramientas variadas como pueden ser copias y dictados en Word, realizando búsquedas en internet, juegos lúdicos y videos de youtube.

Evaluación: Las usuarias responden muy bien a las actividades que se plantean. Les gusta realizar escritos donde exponen sus gustos y preferencias de un tema en concreto. A la hora de llevar a cabo tareas más lúdicas necesitan mayor ayuda ya que hay que seguir reforzando el uso de internet de una manera más autónoma. No obstante, se observan progresos en el manejo y uso del ordenador.

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

Objetivo general: Reforzar, favorecer y generar rutinas relacionadas con el cuidado estético y la higiene personal.

Actividad: Desarrollamos diferentes actividades enfocadas, a una buena higiene personal y al cuidado, orden y limpieza del material personal. Intentamos que estas actividades sean fácilmente extrapoladas a diferentes ámbitos de su vida cotidiana de manera autónoma e independiente.

Evaluación: Las usuarias tienen adquiridos buenos hábitos de higiene, pese a esto es importante seguir trabajándolos, ya que muchas veces los realizan de forma apresurada no prestando la atención que requieren. Es importante alcanzar una buena autonomía en estas tareas.

ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA

Objetivo general: Favorecer y desarrollar el desenvolvimiento de las usuarias a la hora de realizar diferentes actividades de la vida cotidiana tanto dentro como fuera del Centro Ocupacional.

Actividad: Durante el año hemos realizado actividades domésticas (barrer, limpiar la clase o planchar) y otras más administrativas (fotocopiar, archivar, ordenar escuchas o clasificar documentos).

Evaluación: Estas dinámicas las son bien aceptadas por las usuarias ya que rompen su rutina y son actividades generalmente de su agrado. Para que se lleven a cabo de forma correcta tenemos que prestar ayuda individualizada en la mayoría de los casos.

TERAPIA OCUPACIONAL: GRUPO 2

- **Taller de costura**

Objetivo general: Perfeccionar y afianzar los procesos básicos de un taller de costura, como por ejemplo, colocación correcta de diferentes piezas, prendido de alfileres y posterior hilvanado y retirada del mismo, planchado y doblado de prendas...

Actividad: Las usuarias se hacen responsables del material con el que van a trabajar y realizamos tareas básicas como prender alfileres, hilvanar, retirar el hilván y planchar.

Productos: Juegos de toallas, canastillas infantiles, paños de cocina, delantales, baberos, capas de bebé, manteles individuales, bolsas de rafia navideñas, bolsas para diferentes usos, así como empaquetado de regalitos para ocasiones especiales.

Evaluación: Este taller lo llevan realizando varios años por lo que tienen asumidos los pasos a seguir. Aun así es necesario prestarles cierta supervisión en aquellos procedimientos que requieren de más precisión en la técnica. Las usuarias se muestran motivadas con esta actividad.

- **TALLER DE MANIPULADOS**

Objetivo general: Aprender diferentes técnicas para desarrollar el trabajo en cadena.

Actividad: Las usuarias han participado en el montaje de bolígrafos realizando actividades manipulativas de ensartado y minado. También colaboramos con otros grupos en el envoltorio de jabones y detalles para bodas, diferentes montajes de productos publicitarios para eventos.
PRODUCTOS: bolígrafos, jabones, brochetas de gominolas.

Evaluación: las usuarias trabajan con mucho interés, realizan todas las técnicas que se les indican generalmente con ayuda. Es importante señalar que han tenido dificultad en el montaje de bolígrafos por la precisión y el acabado.

6. ÁREA DE BIENESTAR FÍSICO

En relación a una integración en la comunidad mediante una educación destinada a permitir el mejor desenvolvimiento adquiriendo habilidades y destrezas dentro de un ambiente cotidiano y social.

7. ÁREA DE INCLUSIÓN SOCIAL

Se ofrece la posibilidad de vivir experiencias atractivas y satisfactorias, desarrollando principalmente habilidades sociales y fomentando el disfrute de los servicios que ofrece la sociedad, convivencia y socialización.

Objetivo general: Integrar a las usuarias en la vida comunitaria proporcionándolas experiencias lúdicas y culturales que les permitan enriquecerse y disfrutar de los servicios ofertados por la comunidad.

Actividad: Desayuno en Macdonalds.

Evaluación: Las usuarias participan muy bien en estas salidas. Son actividades que rompen con su rutina y les integra dentro del barrio.

8. ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN

- **Actividades optativas**

Objetivo general: Fomentar e incentivar la capacidad de decidir y elegir en función de sus gustos y preferencias.

Actividades:

“Cafetería”: Las usuarias disfrutan de una sobremesa diferente eligiendo su bebida favorita y dialogando con sus compañeras bajo la supervisión de la profesora.

“Cocina”: Las usuarias realizan y después degustan una receta de cocina sencilla apoyadas y guiadas por los profesionales. Además de adquirir destrezas culinarias y conocimientos alimenticios también se desarrolla el trabajo en equipo.

“Karaoke”: Las usuarias realizar una sesión de karaoke donde cantan y bailan canciones que ellas mismas eligen. Participan con usuarias de otros grupos.

Evaluación: Son actividades que llevan realizando varios años, con ellas trabajamos la capacidad de elección así como fomentamos la relación entre usuarias de los diferentes grupos. Se muestran muy participativas.

- **Habilidades Sociales**

Objetivo general: Favorecer las conductas y destrezas interpersonales que nos permiten interactuar con el entorno de la forma correcta tratando de integrarlas en el repertorio conductual de las usuarias con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

Actividad: Tratamos de potenciar estas habilidades en todas las actividades que realizamos aunque pertenezcan a otras áreas, además de realizar actividades específicas en las que trabajamos las diferentes habilidades sociales (Control de las emociones, normas de cortesía, normas de comportamiento, críticas constructivas, aprender a decir no, empatía y asertividad...). Utilizamos diferentes técnicas basadas en la toma de decisiones, el rol-playing, el autoconocimiento y la autoestima y sus diferentes temas de interés.

Evaluación: Trabajamos esta área a través de dinámicas en el aula, rol-playing, etc. Las usuarias conocen bien los conceptos a tratar ya que son prácticos y extrapolables a la vida diaria. De esta manera también reforzamos el trabajo en equipo y el respeto y la empatía a las diferentes circunstancias de cada usuaria.

- **Asambleas**

Se trabajan las ocho áreas de calidad (Área de desarrollo personal, Área de bienestar físico, Área de bienestar emocional, Área de relaciones interpersonales, Área de autodeterminación, Área de derechos y Área de bienestar material).

GRUPO 3

1. **ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL**

HABILIDADES COGNITIVAS:

. Lenguaje y comunicación

Objetivo general: reforzar y promover la comunicación verbal, comprensiva y expresiva para afianzar los conocimientos ya adquiridos.

Actividad: las usuarias continúan trabajando mediante fichas adaptadas que prepara el profesional, principalmente de grafomotricidad o preescritura en algunos casos. También fichas con vocabulario básico que identifican y que se trabajan mediante elementos visuales como pictogramas para favorecer la comprensión y la comunicación. Además, las usuarias repasan el horario, el menú y el tiempo, fomentando así la asociación entre los dibujos y las actividades de su vida diaria. También se realizan fichas de comprensión lectora y con apoyo del profesional se realizan preguntas sencillas que resuelven de manera conjunta entre todas.

Evaluación: las usuarias trabajan mediante fichas adaptadas a sus necesidades y con ayuda siempre del profesional en conceptos básicos del lenguaje, comprensión lectora, uso de pictogramas y grafomotricidad o preescritura. En algunos casos dada la dificultad del grupo en la comprensión y expresión oral, necesitan explicaciones claras y sencillas para la realización de cualquier actividad y requieren de apoyo continuo por parte del profesional.

También se dedica tiempo a la expresión oral, realizando pequeñas conversaciones sobre temas de actualidad, fiestas, intereses individuales y comunes.

. Conceptos matemáticos básicos

Objetivo general: afianzar y mantener los conceptos lógico-matemáticos mediante la realización de actividades básicas y sencillas.

Actividad: a lo largo de este año las usuarias continúan trabajando conceptos lógico-matemáticos mediante fichas realizadas por el profesional como: numeración, seriación, figuras geométricas básicas, discriminación de colores, conceptos espaciales básicos (grande/pequeño, dentro/fuera y arriba/abajo). Además, mediante estas fichas, se han trabajado las funciones ejecutivas tales como: atención y concentración.

También se realizan ejercicios más prácticos como bloques lógicos y encajables para que su aprendizaje sea más significativo. Se hace hincapié en los conceptos más prácticos para las usuarias en su día a día como trabajar el calendario y horario.

Evaluación: las usuarias necesitan mucha ayuda de manera general y un apoyo individualizado para la correcta realización de las fichas adaptadas, sobre todo las que constan de una mayor dificultad.

. Nuevas tecnologías

Objetivo general: adquirir y mantener un conocimiento básico del uso de la tablet y ordenador para utilizar como herramienta de aprendizaje y disfrute para mejorar la atención.

Actividad: las usuarias realizan actividades de atención visual con la Tablet o el ordenador tales como: realizar actividades lúdicas a través de juegos interactivos, visionado de vídeos de YouTube de diferentes temáticas, uso de Google maps, visionado de noticias de actualidad para reforzar la atención visual, concentración y memoria.

Evaluación: de forma general las usuarias continúan mostrando interés y motivación sobre todo en el visionado de vídeos donde de manera transversal se trabaja la autodeterminación, ya que eligen lo que les apetece hacer. El grupo muestra mayores dificultades en el uso de las tablet, en juegos que requieren mayor combinación de movimientos, donde el apoyo ha de ser mayor o total, así como una supervisión constante, aunque disfrutan mucho de esta actividad.

TERAPIA OCUPACIONAL:

. Escayola

Objetivo general: Aprender la técnica de pintado y encerado de piezas de escayola.

Actividad: Se comienza pintando la pieza de escayola con pincel distribuyendo de forma uniforme la nogalina. Después el profesional se encarga de revisar el producto y dar otra capa si fuese necesario. A continuación, se aplica cera con pincel de manera uniforme y finalmente se abrillanta la pieza con un trapo.

Producto: *Nacimientos de escayola.*

Evaluación: Las usuarias necesitan indicaciones verbales para dosificar la pintura/cera, ya que es una actividad que requiere de cierta destreza manipulativa y concentración. Asimismo, en algunos casos necesitan ayuda directa del profesional para pintar el material, pero muestran cierta habilidad que les permite colaborar en el proceso. La profesional es la encargada de rematar y terminar el producto.

. Plastificado

Objetivo general: afianzar y reforzar el uso de la máquina de plastificar.

Actividad: el profesional imprime y recorta diferentes dibujos y las usuarias colocan por temáticas. Después eligen la temática con la que quieren trabajar y pegan con pegamento en una cartulina. Las usuarias ayudan a colocar adecuadamente esta cartulina entre las hojas de plastificado, para a continuación y con ayuda del profesional introducir las en la máquina plastificadora.

Producto: *agendas 2023, calendarios, cuadernos y libretas.*

Evaluación: Es un taller que conviene mantener; muestran interés y colaboran siguiendo las pautas de trabajo. Además, el ritmo de trabajo es adecuado a sus necesidades.

. Encuadernación

Objetivo general: Afianzar la técnica de encuadernación.

Actividad: el profesional coloca adecuadamente los tacos de folios, siendo las usuarias las que accionan la palanca de la máquina para taladrar dichos folios, esperando las indicaciones del profesional. Una vez terminado este proceso, las usuarias ayudan al profesional a rematar el producto poniendo el canutillo.

Producto: *agendas 2023, cuadernos y libretas de notas.*

Evaluación: Las usuarias continúan trabajando con interés siguiendo las indicaciones verbales del profesional. Además, han participado activamente en la realización de dibujos para las portadas de este producto.

. Jabón

Objetivo general: Aprender la técnica de elaboración de jabones de glicerina de diferentes aromas.

Actividad: Las usuarias cortan la glicerina en trozos para poder derretir en el microondas; una vez tienen el producto manejable la profesional añade esencias y colorantes naturales. Posteriormente se coloca en moldes y se pulveriza con alcohol. Finalmente, las usuarias desmoldan los jabones quitando el producto sobrante y colocan en cajas dejándolos preparados para empaquetar.

Productos: Jabones aromáticos.

Evaluación: De manera general, las usuarias mantienen el interés en la realización de este taller, donde continúa siendo un producto que permite la participación de todas las usuarias, independientemente de su capacidad, ya que se adapta a cada situación individual teniendo en cuenta sus dificultades manipulativas.

. Decoración

Objetivo general: Realizar la técnica de decoración de diferentes productos.

- *Producto 1: árbol navideño de estropajo.*

Actividad: Se recorta una lámina de estropajo en la medida correspondiente que prepara el profesional. Después las usuarias son las encargadas de colaborar en el proceso de decoración del producto con diferentes materiales: hilo de rafia, cuentas de diferentes tamaños y materiales de madera de forma que simule un árbol de navidad.

Evaluación: Esta actividad requiere de mayor destreza manipulativa por lo que es el profesional el encargado de elaborar el producto, aunque las usuarias colaboran en la

organización, preparación de los materiales y dando al profesional los materiales correspondientes para finalizar el producto. Han colaborado muy activamente en esta actividad.

- *Producto 2: árbol navideño de lana.*

Actividad: Las usuarias son las encargadas de distribuir lana en una superficie de cartón, después con ayuda del profesional se anuda con hilo de rafia y se corta en la medida que corresponde. Posteriormente las usuarias colaboran en el proceso de decoración del producto con cuentas de madera o de colores.

Evaluación: Esta actividad requiere de mayor destreza manipulativa por lo que es el profesional el encargado de elaborar el producto, aunque las usuarias colaboran en la organización, preparación de los materiales y dando al profesional los materiales correspondientes para finalizar el producto. Han colaborado muy activamente en esta actividad.

2. ÁREA DE BIENESTAR FÍSICO

Con relación a una integración en la comunidad mediante una educación destinada a permitir el mejor desenvolvimiento adquiriendo habilidades y destrezas dentro de un ambiente cotidiano y social.

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

Objetivo general: promover y fomentar las rutinas en el cuidado personal y estético del cuerpo, reforzando hábitos correctos, para conseguir que las usuarias tengan una adecuada higiene personal.

Actividad: las usuarias realizan actividades de higiene personal y mejora de su aspecto físico en general, siempre bajo supervisión; con más o menos ayuda en función de la actividad que vayan a realizar. Algunas de ellas son: cepillarse los dientes, peinarse, lavarse las manos y cara, aplicar crema o vaselina, entre otras. La gran mayoría de estas actividades se repiten a lo largo del año para adquirir una mayor autonomía y destreza.

Evaluación: Sigue siendo necesario trabajar de forma directa con las usuarias, que, aunque en muchos casos conocen las rutinas a seguir, no completan los pasos correctamente. Las usuarias continúan necesitando supervisión para la realización correcta de estas actividades. De forma general, son tareas que les ayudan en los hábitos de su vida cotidiana por lo que es importante repetirlo con asiduidad.

. ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA

Objetivo general: fomentar y reforzar la autonomía de las actividades cotidianas de la manera más autónoma posible.

Actividad: las usuarias realizan actividades instrumentales tales como: limpiar sus mesas, cristales, estanterías de su clase, ordenar su taquilla o armarios, barrer, ordenar su estuche de pinturas y sacar punta, organizar/limpiar su neceser.

Una vez al mes se realiza la actividad de cocina, realizamos una receta sencilla y favorecemos el hábito de vida saludable.

Evaluación: Las usuarias participan con mayor motivación en actividades de cocina que en actividades de orden y mantenimiento del aula muestran cada vez mayor oposición y muchas de ellas necesitan ayuda para su adecuada realización.

3. ÁREA DE INCLUSIÓN SOCIAL

Ofrecen la posibilidad de vivir experiencias agradables y satisfactorias, desarrollando habilidades sociales fundamentalmente y fomentando el disfrute de los servicios que ofrece la sociedad, convivencia y socialización.

Objetivo general: ofrecer a las usuarias la posibilidad de vivir experiencias lúdicas y culturales, para desarrollar habilidades sociales y fomentar el disfrute de los servicios que la sociedad les brinda.

Actividad: las usuarias celebran diferentes fiestas según la época del año correspondiente (Carnaval, Navidad, fin de curso...) Se comienza a realizar por grupos en el mismo espacio. También hemos realizado alguna actividad de ocio en el entorno.

Mensualmente se realizan actividades por el barrio para favorecer su inclusión social y aprender así a desenvolverse con soltura por los establecimientos más cercanos.

Evaluación: Con las actividades que se han realizado las usuarias han disfrutado mucho, principalmente con las que se han hecho fuera del centro. Han disfrutado de las actividades propuestas observando mayor motivación y participación de manera general.

4. ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN

. Actividades optativas

Objetivo general: elegir otro tipo de actividades que se adecúen a sus gustos y preferencias, dentro de la programación estipulada, una vez al mes.

Actividad: las usuarias pueden optar a participar entre diferentes actividades optativas; tales como:

“Karaoke”: las usuarias eligen las canciones que quieren cantar y bailar según el listado establecido del karaoke que dispone el centro.

“Cafetería”: esta actividad se realiza en el comedor del centro; en ella las usuarias toman un café o infusión compartiendo con un profesional y compañeras de otros grupos un momento distendido de sobremesa dialogando entre ellas.

“Cocina”: en esta actividad se realizan platos sencillos que las usuarias llevan a cabo con supervisión de los profesionales para después degustarlos.

Evaluación: en general las usuarias siguen mostrando interés, aunque hay en algunos casos que necesitan una mayor motivación para participar en las diferentes actividades.

. Asambleas

Objetivo general: Promover la participación de las usuarias en actividades de autodeterminación y derechos dedicando tiempo para que las usuarias puedan expresar sus gustos e intereses en actividades que favorezcan: la expresión emocional, comunicación, la toma de decisiones dando prioridad a lo que necesitan y desean hacer.

Actividad: Una vez a la semana se realiza una asamblea con temas de interés o toma de decisiones. En las asambleas de temas de interés se trabaja teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, por otro lado, en las asambleas de toma de decisiones se trabajan habilidades sociales básicas que son de interés grupal, normas de convivencia, talleres de reconocer y expresar emociones o resolución de conflictos entre otros. Estas asambleas se realizan en coordinación con el Servicio de Psicología y se divide al grupo en dos. Ambos trabajan Habilidades Sociales, pero uno de ellos desde un enfoque más centrado en la persona dadas las necesidades actuales del grupo o sus características personales.

Evaluación: A nivel general realizan bien, aunque es necesario motivar mucho al grupo para que accedan a realizar cualquier actividad que se salga de su rutina habitual. Se realizan las actividades en pequeños grupos debido a las dificultades de atención y adaptándose a las necesidades de cada usuaria dedicando un tiempo de apoyo individual.

GRUPO 4

1. **ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL**

HABILIDADES COGNITIVAS:

. Lenguaje y comunicación

Objetivo general: reforzar y promover la comunicación verbal, comprensiva y expresiva para afianzar los conocimientos ya adquiridos.

Actividad: las usuarias a lo largo de este año, continúan trabajando mediante fichas adaptadas que prepara el profesional, principalmente de grafomotricidad y preescritura para reforzar conocimientos. También fichas con vocabulario básico que identifican y que se trabajan mediante elementos visuales para favorecer la comprensión favorecer la comunicación. Otro elemento de trabajo en esta área son los pictogramas. Las usuarias repasan el horario, el menú y el tiempo, fomentando el lenguaje espontaneo y el mantenimiento de vocabulario básico.

Evaluación: las usuarias realizan fichas adaptadas a sus necesidades y con ayuda siempre del profesional tanto los conceptos básicos del lenguaje como la utilización de los pictogramas. En algunos casos dada su dificultad en expresión oral, necesitan explicaciones claras y sencillas para la realización de cualquier actividad y un apoyo continuo del profesional; en los casos con mayores dificultades de expresión utilizan un cuaderno personalizado de comunicación. Siguen siendo muy beneficiosas las sesiones de conversación sobre temas de actualidad, fiestas, intereses individuales y comunes...

. Conceptos matemáticos básicos

Objetivo general: afianzar y mantener los conceptos lógico-matemáticos mediante la realización de actividades básicas y sencillas.

Actividad: a lo largo de este año las usuarias continúan trabajando conceptos lógico-matemáticos mediante fichas realizadas por el profesional como: numeración, seriación, figuras geométricas básicas, discriminación de colores, conceptos espaciales básicos (grande/pequeño, día/noche, dentro/fuera y arriba/abajo). Además, mediante estas fichas, se han trabajado las funciones ejecutivas tales como: atención y concentración.

Se hace hincapié en los conceptos más prácticos para las usuarias en su día a día como trabajar el calendario y horario.

Evaluación: las usuarias necesitan mucha ayuda y un apoyo individualizado para la correcta realización de las fichas adaptadas, sobre todo las que constan de una mayor dificultad. En las explicaciones de forma práctica participan mucho mejor, pero necesitan de motivación por parte del profesional. Cada vez les cuesta mas a las usuarias seguir con las explicaciones del profesional.

. Nuevas tecnologías

Objetivo general: adquirir y mantener un conocimiento básico del uso de la tablet para utilizar como herramienta de aprendizaje y disfrute para mejorar la atención.

Actividad: este curso hemos continuado realizando actividades didácticas y lúdicas de atención visual con la Tablet, mediante juegos didácticos, en los que se utilizan los dedos como herramienta, también hemos continuado viendo vídeos de YouTube .

Evaluación: Este curso, las usuarias han demostrado un mayor nivel de motivación, ya que han adquirido más destreza en el uso de la tablet. Sin embargo, todavía es necesario brindar un enfoque individualizado para evitar distracciones en otras aplicaciones.

TERAPIA OCUPACIONAL:

. Madera

Objetivo general: perfeccionar la técnica de manipulación de la madera para conseguir una mayor autonomía.

Actividad: el primer paso a realizar consiste en lijar bien toda la pieza, a continuación se pinta con tinte de diferentes colores y pintura al agua, posteriormente las usuarias dan cera sobre toda la superficie y por último, una vez seco, le sacan brillo. Las cajas de frutas y listones con frases son adornadas por la profesional con una plantilla con distintos motivos o frases motivadoras.

Productos realizados: cajas de frutas recicladas, cajas de madera, listones o tablas decorativas, baúles de madera y recipientes de lapiceros.

Evaluación: las usuarias trabajan de forma adecuada en este taller, conociendo los pasos a seguir en el proceso bajo indicaciones verbales para dosificar pintura/tinte/cera, aunque en algunos casos necesitan ayuda directa del profesional para realizar la actividad de manera adecuada. Es el profesional quien remata la pieza.

. Pompones

Objetivo general: Afianzar y perfeccionar la técnica de la realización de pompones de lana.

Actividad: el profesional prepara una pieza de cartón que les servirá de guía para realizar el pompón, enrollando lana en dicha pieza. Una vez que la pieza de cartón está totalmente cubierta con la lana, el profesional corta la lana para obtener cada pompón. Cuando se tiene el número adecuado de pompones, se introduce un alambre por el centro de cada uno hasta obtener una corona, que la profesora remata con un lazo con motivo navideño.

Producto: pinos navideños.

Evaluación: Las usuarias continúan necesitando de ayuda para completar las piezas, pero muestran cierta habilidad que les permite colaborar en el proceso. La profesional es la encargada de rematar y terminar el producto.

. Manipulado:

Objetivo general: completar un trabajo manipulativo en cadena.

Actividad: Las usuarias colaboran en el empaquetado de cajas con diferentes productos, los sacan de las bolsas, los meten en cajas y le ponen etiquetas . otro manipulado que realizan es sacar pulseras de sus respectivas bolsas y empaquetarlas para diferentes eventos, día de la madre, comuniones...

Productos: mochilas, porta ordenadores, neceseres, bolsas de viaje y pulseras.

Evaluación: Este curso se han iniciado en este nuevo manipulado, y han demostrado mucho interés, y disfrutan mucho realizando el trabajo en equipo. Necesitan de la ayuda del profesional para determinados pasos, meter correctamente en la caja, introducir las etiquetas.... Desde noviembre no se realiza este taller.

. Jabón

Objetivo general: Aprender la técnica de elaboración de jabones de glicerina de diferentes aromas.

Actividad: Las usuarias trocean la glicerina en trozos para poder derretir en el microondas; una vez tienen el producto manejable la profesional añade esencias y colorantes naturales y colaboran en la mezcla. Posteriormente se coloca en moldes.

Productos: Jabones aromáticos.

Evaluación: Las usuarias mantienen el interés en la realización de este taller, donde continúa siendo un producto que permite la participación de todas las usuarias.

. Reciclado

Objetivo general: Colaborar en el proceso de destrucción del material desechable del centro.

Actividad: Las usuarias primero recogen el materia para destruir, ya sean cajas de cartón de la cocina, papeles que les dan los profesionales. Ellas lo parten en trozos muy pequeños y luego lo echan en el contenedor de papel y catón.

Evaluación: es un taller en el que las usuarias han disfrutado mucho, ya que lo pueden realizar todas y no necesitan ayuda, lo pueden hacer por si mismas, lo que les produce gran satisfacción.

. Figuras de arcilla

Objetivo general: Aprender a modelar figuras navideñas con arcilla

Actividad: las usuarias modelan la arcilla, luego pasan el rodillo para dejar una lamina fina, y luego ponemos un molde de diferentes figuras. Posteriormente lo pintan.

Productos: figuras navideñas de arcilla

Evaluación: es un taller en el que las usuarias han disfrutado mucho, ya que lo pueden realizar todas y no necesitan ayuda, lo pueden hacer por si mismas, lo que les produce gran satisfacción.

2. ÁREA DE BIENESTAR FÍSICO

En relación con una integración en la comunidad mediante una educación destinada a permitir el mejor desenvolvimiento adquiriendo habilidades y destrezas dentro de un ambiente cotidiano y social.

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

Objetivo general: promover y fomentar las rutinas en el cuidado personal y estético del cuerpo, reforzando hábitos correctos, para conseguir que las usuarias tengan una adecuada higiene personal.

Actividad: las usuarias realizan actividades de higiene personal y mejora de su aspecto físico en general, siempre bajo supervisión; con más o menos ayuda en función de la actividad que vayan a realizar. Algunas de ellas son: adquirir rutinas de higiene personal, cepillarse los dientes, peinarse, lavarse las manos y cara, colgar su ropa en percha, abrochar/desabrochar batas, entre otras. La gran mayoría de estas actividades se repiten a lo largo del año para adquirir una mayor autonomía y destreza.

Evaluación: Sigue siendo necesario trabajar de forma directa con las usuarias, que, aunque en muchos casos conocen las rutinas a seguir, no completan los pasos correctamente. Las usuarias continúan necesitando supervisión para la realización correcta de estas actividades. De forma general son tareas que les ayudan en los hábitos de su vida cotidiana por lo que es importante repetirlo con asiduidad.

. ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA

Objetivo general: fomentar y reforzar la autonomía de las actividades cotidianas de la manera más autónoma posible.

Actividad: las usuarias realizan actividades instrumentales tales como: limpiar sus mesas, cristales, estanterías de su clase, ordenar su taquilla o armarios, barrer, ordenar su estuche de pinturas y sacar punta, organizar/limpiar su neceser.

Una vez al mes se realiza la actividad de cocina, realizamos una receta sencilla y favorecemos el hábito de vida saludable.

Evaluación: Las usuarias participan en las diferentes actividades propuestas; algunas necesitan motivación y ayuda para su adecuada realización. Con la actividad de cocina han disfrutado mucho.

3. ÁREA DE INCLUSIÓN SOCIAL

Ofrecen la posibilidad de vivir experiencias agradables y satisfactorias, desarrollando habilidades sociales fundamentalmente y fomentando el disfrute de los servicios que ofrece la sociedad, convivencia y socialización.

Objetivo general: ofrecer a las usuarias la posibilidad de vivir experiencias lúdicas y culturales, para desarrollar habilidades sociales y fomentar el disfrute de los servicios que la sociedad les brinda.

Actividad: las usuarias celebran diferentes fiestas según la época del año correspondiente (Carnaval, Navidad, fin de curso...), aunque esté curso, dada la situación sanitaria, se han hecho por grupos. También hemos realizado alguna actividad de ocio en el entorno. Mensualmente se realizan actividades por el barrio para favorecer su inclusión social y aprender así a desenvolverse con soltura por los establecimientos más cercanos.

Evaluación: Con las actividades que se han realizado las usuarias han disfrutado mucho, principalmente con las que se han hecho fuera del centro. Con las fiestas que han realizado en el centro se ha observado mucha menor participación de las usuarias y más necesidad de motivación por parte del profesional, debido a que solo estaban con su grupo burbuja.

4. ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN

. Actividades optativas

Objetivo general: Aprender a elegir otro tipo de actividades que se adecúen a sus gustos y preferencias, dentro de la programación estipulada, una vez al mes.

Actividad: las usuarias pueden optar a participar entre diferentes actividades optativas; tales como: Karaoke, Cocina y cafetería. Este año se han realizado entre usuarias del mismo grupo burbuja

Evaluación: En general han disfrutado con todas estas actividades, aunque ha habido alguna usuaria que no ha querido participar en ninguna.

INSERCIÓN LABORAL

El **Aula de Inserción Laboral** de APADEMA tiene como objetivo la lucha contra el desempleo, así como la promoción de la inclusión social y la igualdad de oportunidades. Proporciona una atención integral e individualizada a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo a través de acciones destinadas a la mejora de su empleabilidad y favoreciendo su inclusión socio – laboral.

Nuestro programa laboral incluye:

- **Empleo con Apoyos** – conjunto de acciones y servicios centrados en la persona, que proporcionan un apoyo personalizado. El fin es que la persona con discapacidad pueda acceder, mantenerse y promocionarse en el mercado de trabajo con apoyos profesionalizados.
- **Prácticas laborales** – es una actividad pedagógica adelantada por un usuario, para desarrollar competencias básicas, transversales y laborales en escenarios de trabajo real, que lo preparan para su desempeño autónomo en el mercado laboral.
- **Servicio de asesoramiento e información** – se ofrece información dirigidas a dotar de posibilidades reales de empleo, cualificación necesaria, y dar respuesta a necesidades formativas.
- **Formación general:** formación en habilidades personales y sociales, habilidades cognitivas, nuevas tecnologías y bienestar emocional (impartido a través de asambleas).

Nuestro Servicio de Inserción Laboral externo, tiene como objetivos específicos:

- Conseguir para la persona con discapacidad un puesto de trabajo inclusivo, adaptado a sus necesidades.
- Promover la inserción social de la persona con discapacidad a través de la realización de la actividad laboral, como medio para la incorporación plena del individuo en la comunidad.
- Mejorar la calidad de vida, independencia y autonomía de las personas.

- Dotar de conocimientos, hábitos, destrezas y actitudes de carácter socio-laboral a nuestras usuarias, que se desarrollarán en el puesto de trabajo.

Nuestro itinerario de inserción laboral ha estado compuesto por **seis módulos laborales** distintos; proporcionando una formación de manera individual y grupal y trabajando los siguientes conocimientos expuestos: jardinería y huerto, administración, comercio, mozo de almacén, manipulados y formación general.

Dentro de cada módulo se han establecido unos objetivos específicos y tareas que a continuación se presentan por áreas:

1. Módulo de Jardinería/huerto:

- Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuidado y mantenimiento de árboles y plantas a los usuarios.
- Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuidado y mantenimiento de huertos ecológicos.
- Enseñar el manejo de las herramientas y utensilios necesarios en las labores de jardinería.
- Capacitar a los/as beneficiarios/as en las competencias claves para el empleo y en el sector de la jardinería.
- Dotar de herramientas socio-laborales a las beneficiarias para el desenvolvimiento en un entorno laboral.
- Conocer el cultivo de las plantas, en las diferentes estaciones del año.

Actividades:

Actividad 1: Manejo de herramientas

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: enseñar el manejo de las herramientas y utensilios necesarios en las labores de jardinería.
- Descripción: En esta actividad se enseñará a las usuarias las diferentes herramientas y utensilios que se emplean en jardinería, cuál es su uso y las medidas de seguridad necesarias para una correcta utilización. La actividad tendrá lugar tanto dentro de nuestro invernadero como en el huerto, en función de la climatología.

- Resultado esperado: El 90% de las participantes pueden distinguir las diferentes herramientas, conocen su funcionamiento y hacen un uso correcto de las mismas teniendo en cuenta las medidas de seguridad.

Actividad 2: Operaciones básicas para la instalación y mantenimiento de jardines.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuidado y mantenimiento de árboles y plantas a las usuarias.
- Descripción: La profesional enseñará a los usuarios los pasos necesarios para la instalación y mantenimiento de jardines, desde la planificación y elección de las especies vegetales, hasta la periodicidad del riego en función de la especie.
- Resultado esperado: Loas usuarias conocen los pasos necesarios para la correcta instalación de jardines y los llevan a cabo en la secuencia correcta. Además, saben los cuidados que requieren las especies vegetales de jardín para su mantenimiento.

Actividad 3: Operaciones básicas en vivero y reconocimiento de especies vegetales.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuidado y mantenimiento de árboles y plantas a los usuarios.
- Descripción: Los usuarios aprenderán a identificar las diferentes especies vegetales que se pueden encontrar en los viveros, sus características y cuidados precisos.
- Resultado esperado: Todas las participantes del aula de inserción laboral reconocen, al menos, 10 especies vegetales que se pueden encontrar en los viveros así como los cuidados que requieren.

Actividad 4: Operaciones básicas en horticultura

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuidado y mantenimiento de árboles y plantas a las usuarias.
- Descripción: Los usuarios llevarán a cabo la creación de un huerto, comenzaremos con la creación de la infraestructura necesaria

(bancales, surcos, etc.), realizaremos la selección de los cultivos, su plantación, cuidado y posterior cosecha.

- Resultado esperado: Las usuarias del aula de inserción laboral conocen los pasos necesarios a la hora de crear un huerto: creación de la infraestructura necesaria, selección de cultivos, plantación, cuidado y posterior cosecha.

Actividad 5: Realización de semilleros

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos.
- Descripción: Los usuarios llevaran a cabo la creación de semilleros para su posterior plantación en el huerto creado.
- Resultado esperado: las usuarias del aula de inserción laboral conocen los pasos necesarios y utensilios que se necesitan para la creación y elaboración de dichos semilleros.

Actividad 6: Habilidades sociolaborales y riesgos laborales. Atención individualizada.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Dotar de herramientas socio-laborales a las beneficiarias para el desenvolvimiento en un entorno laboral.
- Descripción: la preparadora laboral llevará a cabo sesiones formativas para dotar de herramientas socio-laborales a las usuarias, se trabajará la resolución de conflictos en el ámbito laboral, así como los riesgos laborales, la tipología de contratos, aspectos medioambientales y la perspectiva de género. También se incluyen sesiones para trabajar de forma individual con las usuarias.
- Resultado esperado: Todas las destinatarias del proyecto tienen herramientas y las aplican cuando surgen incidencias en su entorno laboral: picos de trabajo, conflictos, indefinición de funciones, etc.

2. Módulo de Administración:

- Comprender las competencias y responsabilidades de un auxiliar administrativo.

- Emplear herramientas útiles para la gestión administrativa (archivo, procesadores, escáner, fotocopidora y trituradora de papel).
- Comprender los diferentes tipos de comunicación empresarial y cómo utilizarlos.
- Recibir y atender correctamente visitas, tanto personalmente como por teléfono.

Actividades:

Actividad 1: Técnicas administrativas de oficina.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: analizar la gestión de la recepción de la correspondencia. Describir el embalaje y empaquetado de la documentación y productos. Aprender la normativa legal de seguridad y confidencialidad. Aprender los diferentes tipos de documentos administrativos.
- Descripción: la preparadora laboral llevará a cabo sesiones formativas para dotar a los participantes de conocimientos y criterios de gestión sobre las técnicas administrativas.
- Resultado esperado: El 80% de los participantes pueden distinguir las diferentes herramientas para la gestión y conocimientos de las técnicas administrativas.

Actividad 2: Técnicas de comunicación escrita.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: estudiar las técnicas de comunicación escrita ya que son muchas las que se utilizan en la empresa: actas, informes, e-mail, anuncios, circulares, saludas, avisos, pedidos...
Aprender las ventajas múltiples: aumenta nuestra credibilidad, mejora nuestra imagen y facilita el trabajo en equipo.
El tipo de comunicación escrita de la que más vamos a hablar es la que habitualmente se utiliza en la empresa, el e-mail. Debemos de tener claro a quién va dirigido, a quién o quiénes enviamos copia (Co) y qué es la copia oculta (Cco). Debemos de resumir el correo en el asunto y no utilizarlo como si fuera un chat.
- Descripción: la preparadora laboral llevara a cabo sesiones formativas y prácticas para dotar a los participantes de conocimientos y criterios de gestión sobre las técnicas de comunicación escritas.
- Resultado esperado: El 80% de las participantes pueden distinguir las diferentes herramientas para la gestión y comprensión de las técnicas de comunicación escrita en el sector de administración.

Actividad 3: Técnicas de archivo

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: ofrecer y dotar de técnicas para dar respuesta al proceso de recepcionar, clasificar y conservar adecuadamente los documentos en lugar determinado, a fin de localizarlos fácil y rápidamente y protegerlos de pérdidas o deterioros.
- Descripción: la preparadora laboral llevara a cabo sesiones formativas y prácticas sobre las técnicas de archivo correctas.
- Resultado esperado: El 70% de los participantes pueden entender y comprender cuales son las diferentes formas y técnicas de archivo, así como su forma correcta, manejo adecuado y pasos para ordenar las carpetas.

Actividad 4: Técnicas de comunicación oral y atención al público.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre las técnicas de comunicación oral y sobre la atención al público en una empresa.
- Descripción: en dicha actividad enseñaremos a los usuarios los principios básicos en las comunicaciones orales (estructura, énfasis, repetición, sencillez, claridad, brevedad, cortesía y cercanía), elementos del lenguaje no verbal (apariencia personal, la mirada, la expresión facial, los gestos, la postura, la proximidad y el contacto físico) y la comunicación oral dentro de la empresa.
- Resultado esperado: el 60% de los participantes comprenderán todos los conocimientos y técnicas sobre la comunicación oral y la atención al público en las empresas.

Actividad 5: Informática y Ofimática básica.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: emplear herramientas útiles para las tareas administrativas.
- Descripción: estudiaremos e utilizaremos los métodos, aplicaciones y herramientas informáticas que se usan en laboral de oficina con el fin de perfeccionar, optimizar, mejorar el trabajo y operaciones relacionadas. Dichas herramientas nos permitirán crear, modificar, imprimir, y transferir documentos de todo tipo.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes aprendan a utilizar el Microsoft Word, Excel, Acces y Power Point.

Actividad 6: Utilización de la fotocopidora.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: empleabilidad de herramientas útiles para la gestión administrativa.
- Descripción: trabajaremos con la fotocopidora que es un instrumento básico de oficina. Explicaremos la colocación del papel, colocación de los documentos, elección de color y tamaño, selección de número de copias, etc.
- Resultado esperado: el 80% de los participantes utilizara la impresora de forma autónoma y sin ningún tipo de ayuda ni supervisión.

Actividad 7: Utilización y manejo del escáner.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: empleabilidad de herramientas útiles para la gestión administrativa.
- Descripción: trabajaremos de forma teórica y práctica la utilización del escáner, cuyo dispositivo es un periférico que se utiliza para copiar, mediante el uso de la luz, imágenes impresas o documentos a formato digital (a color o a blanco y negro).
- Resultado esperado: el 80% de los participantes utilizara el escáner de forma autónoma y sin ningún tipo de ayuda ni supervisión.

Actividad 8: Manejo de trituradora de papel.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: empleabilidad de herramientas útiles para la gestión administrativa.
- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica el funcionamiento de la trituradora de papel, destruyendo adecuadamente la documentación a trozos finos de modo que la información que contiene resulte ilegible.
- Resultado esperado: el 70% de los participantes utilizara el escáner de forma autónoma y sin ningún tipo de ayuda ni supervisión.

Actividad 9: Seguridad e higiene en el trabajo.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: seguridad e higiene en el trabajo.
- Descripción: hablaremos sobre prevención, condiciones en el trabajo, riesgo laboral, daños derivados del trabajo, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto y trabajado en seguridad e higiene en el trabajo.

3. Módulo de Comercio:

- Tener un conocimiento general del sector comercial, así como del papel del vendedor dentro de este entorno.
- Conocer en profundidad el perfil de los protagonistas de la venta: el cliente y el vendedor.
- Hacer el análisis del proceso de la comunicación y asimilar las técnicas de expresión corporal, oral y escrita para favorecer esta comunicación.
- Ser capaz de describir el proceso y el acto de la venta, con especial énfasis en la entrevista y en la negociación.
- Dotar de herramientas socio-laborales a los beneficiarios para el desenvolvimiento en su entorno laboral.

Actividades:

Actividad 1: Acoger al cliente en el establecimiento

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: atención y recibimiento del cliente.
- Descripción: explicaremos las diversas formas de acoger a un cliente y lo practicaremos mediante role playing.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre como acoger al cliente en el establecimiento.

Actividad 2: Efectuar y registrar la venta en tienda.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Verificar y formular una venta.
- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica la manera de efectuar y registrar la venta en tienda.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre como efectuar y registrar la venta en tienda.

Actividad 3: Reclamaciones de clientes.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Reclamaciones en comercio por parte de clientes.
- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica que es una hoja de reclamaciones y como rellenarla.

- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenden todo lo expuesto y saben cómo rellenar la hoja de reclamaciones.

Actividad 4: Preparar y empaquetar los productos solicitados por el cliente.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Preparado de productos.
- Descripción: explicaremos de forma práctica como preparar y empaquetar los productos.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes sabe preparar y empaquetar los productos.

Actividad 5: Reposición de nuevos productos

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Reposición de productos.
- Descripción: Explicaremos de forma teórica como reponer los nuevos productos.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes sabe reponer los nuevos productos.

Actividad 6: Potenciar la compra en el establecimiento

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Fomentar y ampliar la venta de productos.
- Descripción: explicaremos de forma teórica las herramientas para potenciar las compras en el establecimiento.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre las herramientas para potenciar la compra.

Actividad 7: Técnicas de negociación para la venta

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Técnicas de negociación.
- Descripción: trabajaremos las técnicas de negociación para la venta de forma teórica y práctica mediante role playing.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre las técnicas de negociación para la venta y sabrá utilizarlas.

Actividad 8: Inventario de los productos en tienda.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Lista y descripción de productos.

- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica mediante ejercicios como realizar un inventario sobre los productos que hay en tienda.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo realizar un inventario sobre los productos de la tienda.

Actividad 9: Seguridad e higiene en el trabajo.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Seguridad e higiene en el trabajo.
- Descripción: hablaremos sobre prevención, condiciones en el trabajo, riesgo laboral, daños derivados del trabajo, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto y trabajado en seguridad e higiene en el trabajo.

4. Módulo de Mozo de almacén:

- Comprender las competencias y responsabilidades de un mozo de almacén.
- Conocer en profundidad la gestión de stocks.
- Tener conocimientos sobre la gestión logística.
- Conocer las diversas maquinarias.
- Conocer la manera de realización de los pedidos.

Actividades:

Actividad 1: Recibir, almacenar y enviar mercancía.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos sobre el recibimiento, clasificación, almacenaje y envío de mercancía.
- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica como recibir, almacenar y enviar mercancía.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre como recibir, almacena y enviar mercancía.

Actividad 2: Cargar y descarga mercancías

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre la carga y descarga de mercancías.
- Descripción: explicaremos de forma teórica las diferentes máquinas y como utilizarlas para cargar y descargar.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre las máquinas y su utilización.

Actividad 3: Control de mercancía.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta:
- Descripción: explicaremos de forma teórica como revisar toda la mercancía que entra y sale del almacén.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre el control de mercancía.

Actividad 4: Inventario de la mercancía.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: dar formación sobre los productos en stock y sobre la mercancía recibida.
- Descripción: explicaremos como realizar un inventario sobre la mercancía que hay en el almacén
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo realizar un inventario de la mercancía.

Actividad 5: Realizar pedidos

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Procurar mantener un registro y seguimiento de los pedidos.
- Descripción: explicaremos de forma teórica como realizar pedidos de mercancía.
- Resultado esperado: el 90% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo realizar pedidos.

Actividad 6: Seleccionar las mercancías solicitadas

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Dar formación sobre clasificación, control y posterior ubicación en el lugar correspondiente.
- Descripción: explicaremos de forma teórica como seleccionar correctamente las mercancías solicitadas.
- Resultado esperado: el 70% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo seleccionar las mercancías solicitadas.

Actividad 7: Empaquetar la mercancía.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Conseguir y seguir capaz de recibir toda la información sobre el empaquetado de productos y mercancía.
- Descripción: explicaremos de forma teórica como empaquetar la mercancía para la entrega a los clientes.
- Resultado esperado: el 80% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo empaquetar la mercancía.

Actividad 8: Seguridad e higiene en el trabajo.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Prevención de accidentes, incidentes y enfermedades laborales. Preservar la integridad psicofísica de todo el personal. Minimizar, reducir y eliminar todo tipo de riesgos. Implementar medidas preventivas y correctivas.
- Descripción: hablaremos sobre prevención, condiciones en el trabajo, riesgo laboral, daños derivados del trabajo, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto y trabajado en seguridad e higiene en el trabajo.

5. Módulo de manipulados.

Dentro de nuestro COFOIL hemos considerado el trabajo de manipulados como una alternativa de inclusión laboral para nuestras usuarias.

El objetivo principal de este módulo es la mejora de las competencias básicas y transversales de las participantes que acceden a la formación y se

pretende fomentar la inserción laboral de las personas con discapacidad intelectual dentro de nuestro centro.

Al tratarse de un trabajo con movimientos repetitivos y en cadena, las participantes se han desenvuelto con facilidad y ha permitido que el aprendizaje de las diferentes tareas haya sido más rápido y enriquecedor.

Las actividades realizadas son las siguientes:

- Entrevista con usuarias. El grupo de trabajo ya está más consolidado y se conocen los gustos y preferencias de las usuarias por cada tarea lo que facilita el trabajo diario.
- Clasificación de productos: las usuarias identifican los diferentes tipos de canutillos según el tamaño.
- Dar cola a los canutillos para su posterior unión.
- Montaje e introducción de canutillos.
- Introducción de minas en los canutillos para finalmente formar el bolígrafo.
- Montaje e introducción de productos en cajas: dicha actividad se divide en talleres donde las usuarias según sus capacidades realizan la cadena de montaje con un ritmo de trabajo adaptado a sus necesidades.
- Resolución de conflictos. Las usuarias van adquiriendo habilidades que les permiten identificar conflictos y resolverlos ellas mismas.
- Riesgos laborales. Se continúa haciendo hincapié en mantener medidas de protección y seguridad en el puesto de trabajo.

Los resultados obtenidos han sido muy beneficioso. Las usuarias han tenido un alto grado de compromiso con el trabajo, cumpliéndose así el objetivo principal; mejorar las competencias básicas y transversales de las participantes, así como las sus capacidades laborales.

6. Módulo de formación general.

Este módulo está formado por diferentes actividades que son impartidas a nuestras usuarias para mejorar su calidad de vida y su autonomía personal, se han desarrollado de manera correcta y han tenido gran aceptación en el aula de inserción laboral:

Habilidades Personales:

- Capacidad de expresión y comprensión.
- Imagen personal, normas básicas de higiene y hábitos de mesa correctos.
- Autoestima laboral.
- Ética laboral (Compromiso y disponibilidad).
- Puntualidad y cumplimiento de horarios.
- Responsabilidad, constancia y eficacia en el puesto de trabajo.
- Economía doméstica, manejo del dinero.
- Motivación.

Habilidades Sociales:

- Desenvolvimiento en el entorno.
- Autonomía en el transporte.
- Relaciones con compañeros y jefes.
- Trabajo en equipo.
- Solución de problemas.
- Estilo de conducta y consecuencias.

Habilidades Cognitivas:

- Operaciones básicas: sumas y restas.
- Comprensión verbal.
- Caligrafía.
- Lectura comprensiva.
- Cálculos.
- Aprendizaje del uso del dinero.
- Dictado.
- Lógica matemática.
- Identificación de palabras y letras.
- Palabras mágicas: sopa de letras.
- Escondite de letras.

Habilidades y Herramientas para la búsqueda de empleo:

- Carta de presentación, curriculum vitae, videocurriculum.
- Auto candidaturas, respuesta a una oferta.
- Nuevas tecnologías: página web de empresas, portales de empleo, redes sociales profesionales, APP de búsqueda de empleo.
- DARDE (demanda de empleo).
- Entrevistas y perfiles profesionales.
- Diferentes tipos de empleo: Empleo protegido (Centro Especial de empleo), Empleo público y empleo ordinario y entrada en COFOIL.

Nuevas tecnologías:

- Partes básicas de un ordenador.
- Teclado y letras.
- Dictado.
- Utilización del ratón.
- Programas Office.
- Búsqueda de videos de noticias de actualidad.
- Caligrafía.
- Signos de puntuación.
- Mayúscula/minúscula.
- Teclas del teclado: teclas de escritura, de control, de función, de navegación y teclado numérico.
- Juegos habilidades cognitivas.
- Juegos educativos.

ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN Y DERECHOS: ASAMBLEAS		
Enero	3 10 17 24 31	Hacer elecciones entre diferentes opciones Preferencias para el año en APADEMA Que son las decisiones Derechos de las personas Reconocer nuestros puntos fuertes.
Febrero	7 14 21 28	Deberes de las personas Pedir ayuda Localizamos situaciones en las que decidir Resolver problemas por nosotros mismos
Marzo	7 14 21 28	Reconocer emociones y sentimientos Turnos de palabra Decidir es importante Gustos y preferencias
Abril	4 11 18 25	Saber decir No Buen uso del teléfono móvil Identificamos diferentes alternativas Importancia alimentación sana
Mayo	2 9 16 23 30	Expresas nuestras opiniones Resolución de problema en el aula Pedir ayuda en las decisiones Reconocer la necesidad de apoyo Defender nuestros derechos
Junio	6 13 20 27	Identificar situaciones peligrosas Derechos en APADEMA Generar alternativas ante la toma de decisiones Turnos de palabra

Programa de desenvolvimiento

Este programa de desenvolvimiento y voluntariado se ha llevado a cabo todos los lunes que han sido posibles. Se han diseñado y efectuado un conjunto de actividades para promover la inclusión y el desarrollo integral de las personas con discapacidad intelectual en su entorno. Nuestro programa dentro del Aula de Inserción Laboral ha estado enfocado en proporcionar apoyo y oportunidades para que nuestras usuarias puedan participar plenamente en la sociedad y alcanzar su máximo potencial (asistencia a cafeterías, supermercados, utilización del transporte público, visitas a los diferentes establecimientos del barrio...).

EVALUACIÓN:

A continuación, serán evaluados los módulos que se han impartido a lo largo del curso:

1. Jardinería y huerto:

La mayoría de las usuarias se encuentran motivadas y con gran interés de trabajar en un futuro de ello. En este semestre dos de ellas se han mostrado mas dispersas y necesitando de motivación por parte de la profesional.

Respecto a los apoyos que precisan las usuarias, mencionar que depende de la función de la tarea, pero mayormente suelen ser de manera intermitente y necesitando de diversas pautas verbales. La tarea que requiere un apoyo de manera física es la de plantar en el huerto, trasladar una planta a otro macetero o podar con las tijeras grandes ya que son actividades más pesadas, pero las demás actividades las realizan de forma autónoma con la supervisión de la preparadora laboral y mostrando gran iniciativa propia.

Respecto a los conocimientos teóricos sobre las plantas, las beneficiarias del servicio han aprendido a reconocer diversas hortalizas y flores, como también han aprendido a saber cómo cuidar y tratar diferentes hortalizas que hemos cultivado en nuestro huerto ecológico. En relación con las herramientas de jardinería y huerto saben reconocer y utilizar todos los utensilios de manera adecuada, no obstante, requieren supervisión por parte del profesional para recibir algunas explicaciones.

En los trabajos de jardinería y huerto se han podido observar estos riesgos laborales:

- **Riesgos del lugar de trabajo:** difícil acceso algunas zonas del huerto por piedras y bancales. El invernadero al ser un espacio muy grande la temperatura suele ser fría, por ello en las clases teóricas donde no había movimiento las usuarias han tenido momentos de frio. Y durante el verano suele hacer mucho calor, mostrando las usuarias quejas sobre la climatología.
- **Riesgos de la tarea:** no se ha apreciado ningún tipo de riesgo, no obstante, a la hora de utilizar la tijera de podar debemos de tener bastante cuidado porque en algún descuido puede ocasionar algún problema.
- **Riesgos asociados a las características de las personas:** el tipo de actividad que se realiza en jardinería y huerto es un gran esfuerzo

físico. Deben tener una buena capacidad cognitiva para recordar los cuidados necesarios de cada especie y poder ponerlo en práctica.

2. Administración:

Todas las usuarias tienen un gran interés por aprender y trabajar en un futuro de ello.

Respecto al manejo de ordenadores la mayoría de las usuarias han mejorado de manera considerable a la hora de manejar el paquete office y de utilizar el ordenador.

En relación con las técnicas de comunicación y atención al público las usuarias de la formación han aprendido y practicado diversas formas de comunicación con el cliente. A la hora de la realización de fotocopias solo precisan de las indicaciones de la cantidad o la elección de impresión, pero lo realizan de manera autónoma.

En las tareas de la formación de administración se han podido observar los siguientes riesgos laborales:

- **Riesgo del lugar de trabajo:** no se ha dado ningún riesgo en el lugar de trabajo
- **Riesgos de las tareas:** los riesgos relacionados con las tareas de administración han sido la exigencia de atención y de esfuerzo para terminar dichas tareas, ya que exige memorización y razonamiento.
- **Riesgos asociados a las características de las personas:** en las actividades de administración, una de las herramientas con las que más se trabaja es el ordenador, por ello las usuarias con dificultades de visión presentan ciertas dificultades para leer y ver la diferente información que aparece en la pantalla, no obstante, se han realizado las adaptaciones necesarias para facilitar el trabajo.

3. Comercio:

Todas las usuarias tienen motivación por aprender sobre el sector comercial. En relación con la atención al cliente la mayoría de las usuarias conocen las diferentes formas de atender a un cliente en un establecimiento, no precisan de apoyo continuo para realizarlo de manera adecuada.

Respecto a la hoja de reclamación tiene dificultades para rellenarla de forma adecuada, por ello necesitan de un apoyo continuo para hacerlo de manera correcta, debido a los diversos apartados que tiene dicha hoja.

En relación con las técnicas de negociación para la venta, conocen de manera teórica diversas técnicas, pero a la hora de la práctica tienen dificultad.

Sobre la seguridad e higiene en el trabajo las usuarias conocen los diversos riesgos laborales en el área del comercio y como prevenirlo.

En las tareas de comercio se han podido observar los siguientes riesgos laborales:

- **Riesgos del lugar de trabajo:** no se presenta ningún tipo de riesgo.
- **Riesgos de la tarea:** respecto a los riesgos asociados de la tarea se encuentran la carga de información para poder desempeñar de manera adecuada el trabajo en un comercio, que eso implicaba que la presencia de recursos mentales para garantizar la atención y memorización para luego hacerlo de forma práctica.
- **Riesgos asociados a las características de las personas:** el tipo de actividades que se requieren dentro del comercio es la atención al cliente, las usuarias con dificultades sociales presentan algunas dificultades para realizar una atención al cliente adecuada.

4. Mozo de almacén:

Las beneficiarias han mostrado un gran interés por aprender y poder desempeñar dicho puesto en un futuro, no obstante, en este semestre debemos de mencionar que una de las componentes de dicho modulo ha necesitado de motivación para participar a la hora de efectuar las actividades.

En respecto con la realización de inventarios la mayoría de las usuarias necesitan apoyo discontinuo para realizarlo de manera correcta.

En relación con la selección de mercancía las usuarias los realizan de forma autónoma.

En las tareas de mozo de almacén se han podido observar los siguientes riesgos laborales:

Riesgos del lugar de trabajo: en la sala donde realizábamos el taller no existía suficiente espacio para poder desempeñar diferentes acciones sobre mozo de almacén.

- **Riesgos de la tarea:** respecto a los riesgos asociados a la tarea se encuentra la exigencia de concentración para realizar los inventarios adecuadamente y la fuerza física para poder trasladar algunas mercancías.

- **Riesgos asociados a las características de las personas:** el tipo de actividades que se requieren para desempeñar el puesto de mozo de almacén es tener un buen estado físico, por ello algunas usuarias con un estado físico más bajo de dificultad realizar algunas de las actividades.

5. Manipulados:

En el taller de manipulados, todas las usuarias pertenecientes al aula de inserción han mostrado gran interés y motivación a la hora de realizar dicha actividad.

Se trata de un taller con carácter básicamente ocupacional, aunque con carácter prelaboral en lo relativo a adquisición de hábitos de trabajo y aprendizaje de distintas técnicas de trabajo manual.

No se ha presentado ningún tipo de riesgo en el lugar de trabajo ni hacia la persona, no obstante, en diversas ocasiones hemos tenido que reforzar con pautas verbales la buena posición corporal a la hora de ejecutar las actividades y fomentar las posturas ergonómicas.

Por último, haremos referencia a **dos formaciones** que se han impartido este semestre dentro del Aula de Inserción Laboral:

1. Ciberseguridad.
2. Alfabetización y Digitalización.

Dichas formaciones han estado adaptadas a las habilidades y necesidades de las personas con discapacidad intelectual para dar respuesta y cubrir las necesidades en formación tecnológica que presenta nuestro colectivo y facilitar su inserción en el mercado laboral.

Todas las participantes de dichos programas educativos han demostrado un alto grado de satisfacción, un compromiso activo y un genuino entusiasmo por adquirir conocimientos nuevos y llevar a cabo las diversas actividades propuestas. Han manifestado su agrado por la formación recibida, han estado dispuestas a participar activamente en cada sesión de formación que se ha impartido y han mostrado un firme deseo de aprender y aprovechar al máximo las oportunidades brindadas.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES- **AÑO 2024**

ENERO							FEBRERO							MARZO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31

ABRIL							MAYO							JUNIO								
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D		
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5							1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9		
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16		
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23		
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30		

Actividad familias P. Abiertas huerto y +

JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE (curso 21/22)						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29

OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29

	Fiestas : Por calendario CM. Sin confirmar algunos traslados de día. Faltan.
	Actividades Optativas : Elegimos si hacer alguna propuesta o permanecer en el aula.
	Mercadillos: Apadema pendiente valorar fecha .
	X Semana Desenvolvimiento: Participamos en los servicios de la Comunidad fomentando la Autonomía Personal.
	Semana Caminata Activa: Fomentamos la actividad Física. Marcamos tiempos y distancias.
	Actividades con familias + Centro Cultural – REVISAR (tened en cuenta por si hacemos algo) ¿?
	Semana de psicología

BIENESTAR EMOCIONAL

INTERVENCIÓN SERVICIO DE PSICOLOGÍA

El servicio de psicología atiende a sus usuarios a través de las siguientes áreas y programas:

1. ÁREA DE APOYO PERSONAL:

1.1.- ÁREA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA:

- Actividades: Se llevan a cabo sesiones terapéuticas individuales con aquellas usuarias que requieren apoyo para mejorar su bienestar emocional y, por ende, su calidad de vida. Las actividades y dinámicas que se ejecutan dependen de la necesidad de cada caso.
- Evaluación: A lo largo de este año, el servicio de psicología ha prestado atención a 21 personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo del centro. La frecuencia de la asistencia depende del caso pudiendo ser una frecuencia semanal, quincenal o mensual. La actitud de las participantes ha sido muy positiva.

1.2.- PROGRAMA DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO:

- Actividades: Tras realizar una evaluación conductual, se elabora un plan individualizado donde se recogen las estrategias de actuación con la persona que presenta conductas desafiantes y las habilidades que se pretenden potenciar. En función del plan, se llevan a cabo diferentes dinámicas adaptadas a la situación específica. Entre otras, se recogen actividades destinadas a manipulaciones ecológicas, fomentar habilidades funcionales, promover habilidades de autocontrol...
- Evaluación: Actualmente, están participando en el programa una usuaria de la Entidad. Los resultados, a nivel general, están siendo positivos si tenemos en cuenta la presencia/ausencia de conductas desafiantes.
La usuaria que participa está satisfecha con el programa.

1.3.- PLAN DE INTERVENCIÓN FÍSICA:

- Actividades: Consiste en llevar a cabo una evaluación del caso y elaborar un plan específico de intervención según la necesidad. Posteriormente, se establecen pautas de actuación profesional, se llevan a cabo registros conductuales y seguimientos periódicos.
- Evaluación: APADEMA cuenta con cinco planes de intervención física en activo. Atendiendo a los registros efectuados por el personal de la Entidad, podemos realizar una valoración positiva dado que son escasas y puntuales las ocasiones en las que ha sido necesaria la aplicación de esta medida reactiva. Además, de dicha evaluación se concluye que no se observan consecuencias negativas para las usuarias.

1.4.- PROGRAMA DE TRASTORNOS NEUROCOGNITIVOS:

Este programa no se ha llevado a cabo puesto que no hay usuarias que se hayan adscrito al mismo.

1.5.- PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA:

- Actividades: En primer lugar, se lleva a cabo una valoración del caso para posteriormente, poder planificar unos objetivos de actuación acordes con las necesidades de la persona. Las tareas que se desarrollan, en sesiones individuales, están encaminadas a la consecución de fomentar y promover el desarrollo personal de nuestras usuarias.
- Evaluación: Actualmente, el programa de estimulación cognitiva se lleva cabo de manera semanal y participan en el mismo ocho personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo. La motivación de las usuarias es muy positiva y participan de forma muy activa en las sesiones.

1.6.- TERAPIA DEL LENGUAJE:

- Actividades: Tras realizar una evaluación del caso se planifica unos objetivos de intervención acorde a las necesidades de apoyo de la persona. En base a estos objetivos se desarrollan actividades que permitan la consecución de estos. Se trabaja en sesiones individuales.

- Evaluación: En terapia del lenguaje participan siete usuarias de la Entidad. Acuden de manera semanal. Su actitud hacia la terapia es positiva y se muestran motivadas para la consecución de objetivos.

1.7.- PLAN INDIVIDUAL DE COMUNICACIÓN:

En estos meses, no se ha ejecutado ningún plan individual de comunicación puesto que no ha habido solicitudes.

1.8.- ESCALAS DE SATISFACCIÓN:

- Actividades: Aplicación de un cuestionario elaborado de forma accesible.
- Evaluación: Este año, se ha aplicado el cuestionario a todas las usuarias que se encuentran en el centro. Todas las personas con discapacidad han participado de manera activa y con ganas de ofrecer su opinión respecto a diversos temas sobre la Entidad.

1.9.- ASAMBLEAS DE AUTODETERMINACIÓN:

- Actividades: Desde la Entidad, y por grupos, se han llevado a cabo diversas dinámicas participativas/experienciales con la finalidad de ofrecer a las usuarias las habilidades propias para alcanzar la adquisición de cierto grado de autodeterminación.
- Evaluación: Durante este año se han llevado a cabo varias sesiones de autodeterminación de manera mensual con los diferentes grupos. Las usuarias han mostrado buena participación e interés en estas sesiones formativas.

2.- ÁREA DE APOYO AL PROFESIONAL:

2.1.- APOYO AL PERSONAL:

- Actividades: De manera semanal, se llevan a cabo reuniones con los profesionales para ofrecer apoyo, orientación y estrategias tanto para la atención de nuestras usuarias como para favorecer el bienestar de los trabajadores.
Estas intervenciones se hacen a demanda del propio profesional o a iniciativa del servicio, según necesidad.

- Evaluación: Área fundamental para el adecuado funcionamiento de la Entidad y para ofrecer una atención integral a las usuarias.

2.2.- TALLERES FORMATIVOS:

Durante este año no se han llevado a cabo actividades formativas.

3.- ÁREA DE APOYO FAMILIAR:

El servicio de psicología ha prestado apoyo y atención a las familias de la Entidad en un total de 68 ocasiones.

El apoyo se ha llevado a cabo de manera telefónica, salvo en alguna ocasión que se ha procedido a mantener una reunión presencial.

4.- ÁREA PREDEA:

- Actividades: Diferentes dinámicas como asambleas, talleres, buzón de sugerencias...
- Evaluación: La ejecución de actividades ha implicado la participación activa de las usuarias y han fomentado que adquieran conocimientos respecto de los derechos que les asisten.

Firmado por ***6047** MARIA DEL CARMEN
GALDON (R: ****0722*) el día 29/01/2024
con un certificado emitido por AC
Representación

MEMORIA 2023
RESIDENCIA

MEMORIA DE ACTIVIDADES DE RESIDENCIA

Memoria de actividades realizadas en la Residencia Apadema con finalidad instrumental y de ocio, desarrolladas principalmente de lunes a domingo y en horario de tarde.

Las personas que viven en la Residencia Apadema ocupan gran parte de su tiempo en la cotidianidad de las actividades básicas de la vida diaria, en trabajar en diferentes recursos (en centro ocupacional o en centro de día según el caso) y en actividades de ocio y/o entretenimiento.

Por las capacidades y necesidades de apoyo de las residentes, vemos necesario la planificación de un Programa de actividades de ocio que se concretiza en la propuesta mensual de actividades de ocio para cada día en los momentos en los que las residentes pueden disfrutar de su tiempo libre. Muchas de las personas que viven en Apadema necesitan una orientación en la gestión de este tiempo libre y apoyo en el desarrollo de lo que hayan decidido hacer (expresar deseos, elegir entre las opciones que les ilusionan, ver la viabilidad de las ideas que tienen, procurarse los recursos que necesitan para el desarrollo de la actividad elegida, etc.). Este Programa de Ocio se fundamenta en el acompañamiento a la persona con discapacidad en el proceso de motivación, elección, planificación, desarrollo y evaluación de las actividades de ocio que quiere para sí.

Las destinatarias finales de esta programación es el conjunto de las usuarias que viven en la Residencia Apadema. Un total de 39 mujeres en edad adulta, variada, desde los 25 hasta los 65 años. Con diferentes diagnósticos médicos y diversidad de capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales.

El punto de partida para el diseño de esta programación es esta diversidad, los gustos y preferencias de las usuarias y las necesidades de apoyo que requieren.

OBJETIVOS: *Determinar hasta qué punto se han logrado los objetivos previstos con la realización de las actividades.*

A través de las actividades propuestas en el programa de ocio anual y a través de las programaciones mensuales, se ha pretendido trabajar los siguientes objetivos:

- Fomentar la autonomía personal de las residentes en aspectos relacionados con las actividades básicas de la vida diaria, con la autodeterminación en la toma de decisiones individuales y grupales y en el desenvolvimiento en el entorno, más o menos cercano, en función de las capacidades de cada una. Trabajar la orientación espacial en espacios abiertos. Fomentar la realización de gestiones menores de la manera más autónoma posible: uso del transporte público, manejo del dinero de

bolsillo, pequeñas compras... Orientar en la actitud hacia el consumo responsable.
Favorecer la integración de las usuarias en la comunidad.

- Fomentar hábitos saludables.
- Ofrecer alternativas de ocio.
- Enseñar a auto-gestionarse el tiempo libre.
- Trasladar la importancia de la actividad física para el bienestar personal.
- Proponer actividades lúdicas y activas que motiven a la participación.
- Fomentar la imaginación y creatividad de las participantes.
- Fomentar el trabajo en equipo y la asunción de responsabilidades.
- Fomentar la buena convivencia grupal. Entrenar determinadas habilidades sociales en la relación con las demás. Dotar a las usuarias de estrategias para resolver los conflictos que puedan tener en sus relaciones personales. Generar un buen ambiente de vida en la Residencia.

Algunos de ellos están presentes a lo largo de todo el día o se trabajan de manera transversal ineludiblemente, no solo a través de las actividades de ocio, sino también a través de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Se trata principalmente de los objetivos del fomento de la autonomía personal, hábitos saludables, autogestión, autodeterminación, participación y asunción de responsabilidades.

Otros objetivos, se desarrollan propiamente en las actividades de ocio propuestas: el fomento de la creatividad, imaginación, resolución de conflictos, favorecer la aproximación a experiencias placenteras, procurar el entretenimiento y la diversión, la socialización.....

Del conjunto de lo programado en el año 2023, se han abordado la mayoría de los objetivos. En el primer semestre del año, se han trabajado más los hábitos saludables, la actividad física para el bienestar personal y las actividades lúdicas y activas para motivar la participación. Coincidiendo con el buen tiempo de la primavera y verano y con más horas de luz, se han realizado más actividades en el exterior, que implican desplazamientos en calle o en las instalaciones exteriores del centro (el patio o la piscina). Además, se ha propiciado el contacto frecuente con personas ajenas a la entidad como voluntarios, alumnos en prácticas u otros colaboradores en iniciativas de ocio e interacción social menos rutinarias, como: la salida a la bolera, tardes de karaoke, tarde de cuentacuentos y adivinanzas, la búsqueda del tesoro, conciertos de guitarra, la visita de la tuna y fiestas como los reyes magos o el carnaval.

En el segundo semestre hemos puesto más empeño en dos objetivos clave: el entrenamiento en la autodeterminación y la autogestión del tiempo libre. Y el fomento del trabajo en equipo y la asunción de responsabilidades.

Se han propuesto más espacios de diálogo en grupos más reducidos, para reflexionar acerca de las preferencias de cada una de las personas participantes. Teniendo que elegir entre opciones de ocio y propuestas para la convivencia en residencia. Han tenido que elegir entre opciones de ocio, o desarrollar “proyectos” enteros de actividades sencillas entre todas: ideación, concreción de una sola propuesta, desarrollo (cómo realizarla, con qué recursos, cuándo...) e incluso evaluación posterior. También se ha dado prioridad a los espacios para las quejas y sugerencias. Dando traslado de dichas quejas y sugerencias a la dirección o a los departamentos implicados para la subsanación.

Dichos objetivos han sido trabajables en la medida en que se ha empleado otra metodología distinta este año 2023. Hemos llevado a cabo el ocio en residencia en grupos mucho más pequeños. Y las destinatarias principales de la programación son personas con un nivel de autonomía similar, activas y motivadas. Con posibilidades de comunicación favorables. Su grado de implicación en las actividades de ocio es alto. Todo ello facilita el desarrollo de las propuestas de ocio y hace viable la consecución de objetivos como la autogestión del tiempo libre, la autodeterminación, el trabajo en equipo y la asunción de responsabilidades.

Las actividades principales que se han llevado a cabo para la consecución de estos objetivos que señalamos como prioritarios han sido: las asambleas, las dinámicas de grupo, las tardes para “quejas y sugerencias”, el desarrollo de proyectos como la fiesta de Halloween y el concurso de villancicos de Navidad. Ambos proyectos los elaboró el grupo 1 de residentes con autonomía para el disfrute del conjunto de las residentes el día de la fiesta en sí y con la implicación de voluntarios y alumnos en prácticas de la Universidad de Francisco de Vitoria.

Destacamos del desarrollo de la programación de este año 2023, el esfuerzo destinado a la implicación de agentes externos al centro y a las familias en el ocio de las residentes. Hemos buscado más momentos de encuentro con voluntarios y alumnos en prácticas de universidades, nuevas amistades diferentes a las habituales de sus familiares, resto de residentes o cuidadoras de apadema. De la trayectoria y las memorias de otros años concluimos los beneficios que esta interacción revierte sobre las personas que atendemos. Se adjuntan las colaboraciones/iniciativas llevadas a cabo en el 2023:

- “Los Reyes Magos de Verdad” – iniciativa de entrega solidaria de regalos a residentes sin cobertura familiar en la noche de Reyes.
- Proyecto “Fiesta de carnaval”, con talleres de los preparativos 4 viernes anteriores – colaboración con los voluntarios de Caixa Bank.
- Taller de decoración de magdalenas – colaboración de dos familiares voluntarias.
- Conciertos de karaoke y guitarra - colaboración con los voluntarios de Caixa Bank.

- La búsqueda del Tesoro - colaboración con los voluntarios de Caixa Bank.
- Cuenta cuentos y adivinanzas - colaboración con los voluntarios de Caixa Bank.
- Tarde en la bolera - colaboración con los voluntarios de Caixa Bank.
- Cumpleaños con títeres y merienda especial - colaboración de familiares voluntarios.
- Proyecto “Fiesta de Halloween”, con talleres de los preparativos 2 viernes anteriores – colaboración con los voluntarios de Caixa Bank.
- Proyecto “Concurso de Villancicos”, con talleres de los preparativos 4 viernes anteriores – colaboración con los voluntarios de Caixa Bank.
- Alumnos en prácticas de acción social de la Universidad de Francisco de Vitoria.
- Alumna en prácticas de Integradora Social.
- Alumnas en prácticas de Sociosanitarias.

Resaltamos por otro lado que, los objetivos planteados de la promoción de la autonomía personal, autogestión y autodeterminación de las usuarias, a través de las actividades de Residencia, han sido trabajados y seguiremos en el empeño de priorizarlos en futuras programaciones, pero se comprueba una vez más y conforme pasan los meses que el nivel de dependencia aumenta en todos los casos y en algunas residentes, en concreto, avanza de manera sustancial. Si en la memoria del año pasado hablábamos de que el deterioro físico y psíquico afectó al 40 % de la población de Apadema, actualmente y unos 12 meses después apreciamos que se haya podido incrementar en un 60%. Estamos hablando de población a la que ha habido que procurar nuevos apoyos para la realización de tareas que hace pocos meses realizaba de manera autónoma. Y personas que han pasado a precisar de un apoyo completo para las AVDs.

Como resultado de esta evolución y este análisis, planteamos para futuras programaciones del 2024 y partir de este dato, seguir ofreciendo programaciones ajustadas a la nueva realidad: simplificación de actividades, trabajo en grupos más reducidos, multiplicación de apoyos, ceñirnos más a las actividades básicas de la vida diaria, desarrollo en espacios y contextos más tranquilos, despejados de multi-estímulos, limitar los tiempos de actividad (no prolongar las sesiones por largo rato) pero al tiempo, destinar más tiempo a cada reacción por parte de la usuaria (los ritmos se han enlentecido y debemos asegurar a cada usuaria el tiempo que necesite para expresar, participar, hacer....) Continuaremos con la fórmula empleada en el 2023, de segmentación en dos grupos (grupo 1. Personas con autonomía y grupo 2. Personas con necesidades de apoyo), para programar y desarrollar las propuestas de ocio e instrumentales para el 2024. Ya que observamos, evaluamos y concluimos que dicha metodología ha tenido resultados favorables para los dos segmentos/grupos.

ACTIVIDADES REALIZADAS. VALORACIÓN.

Cómo se han organizado y desarrollado las actividades, ajuste en las fechas previstas de realización, nivel de participación, organización, recursos, si han sido suficientes o no y si han sido apropiados, etc.

A continuación, presentamos todos los calendarios mensuales de las actividades propuestas en el año 2023.

Se adjunta la comparativa entre los calendarios programados y los que finalmente se han desarrollado. Los ajustes son muchos (los resaltamos en un color amarillo) debido a múltiples factores que surgen en el día a día. Las programaciones requieren de adaptaciones constantes dependiendo de: la climatología, del estado anímico de las residentes, del número de asistentes que puede variar cada día y de repente, alteraciones de conducta o falta de motivación de alguna de las integrantes, cambio o falta de espacios para el desarrollo de las actividades planteadas, falta de algún material, bajas o falta de personal,...

Tras la exposición de los dos calendarios, el de actividades programadas y el de actividades finalmente desarrolladas, se añade la justificación de dichos cambios.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia		ENERO 2023			
LUNES 9		MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1	RECOGER SALA MULTIUSOS (motivos de navidad)	PASEO	REFRESCOS MÁQUINA	ALBUM DE FOTOS	PASEO
2	RECOGER EL ÁRBOL NAVIDAD (1ª planta)	ALBUM DE FOTOS	ASAMBLEA (conflictos grupo 2)	GIMNASIO	ALBUM DE FOTOS
3	PASEO	RELAX	PASEO		PASEO
4	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS
LUNES 16		MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1	FIESTA DESPEDIDA DE MACARENA	PASEO	HACER LOS PANELES DE ACTIVIDADES multiusos + sala 1	HACER LOS PANELES DE ACTIVIDADES multiusos + sala 1	PASEO
2		HACER LOS PANELES DE ACTIVIDADES sala 2	REFRESCOS MÁQUINA	PASEO	ALBUM DE FOTOS
3		RELAX	PASEO	PONER COMEDOR PARA CENAS	PASEO
4		DUCHAS	ALBUM DE FOTOS	DUCHAS	ALBUM DE FOTOS
LUNES 23		MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1	RELAX	TA + PESOS	PASEO	TIEMPO LIBRE	Asamblea (Carnaval Feb) EXPLICACIÓN TALLERES + FIESTA CON VOLUNTARIOS
2	TA + PESOS	PASEO	RELAX	PONER COMEDOR PARA CENAS	
3	PASEO	TA + PESOS	REFRESCOS MÁQUINA	PASEO	
4	TA + PESOS	DUCHAS	CELEBRACIÓN CUMPLEAÑOS DE AMELIA con su G4 (salita 1ª)	DUCHAS	
LUNES 30		MARTES 31			
1	PASEO	DUCHAS			
2	Zumba	PASEO			
3	PASEO	BOLOS			
4	DUCHAS	DUCHAS			

Cumpleaños AMELIA ANDÍA - SÁBADO 28.01.22. Lo celebramos el miércoles 25.01.22

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS		ENERO 2023			
LUNES 9		MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1	RECOGER SALA MULTIUSOS (motivos de navidad)	PASEO	REFRESCOS MÁQUINA	ALBUM DE FOTOS	PASEO
2	RECOGER EL ÁRBOL NAVIDAD (1ª planta)	ALBUM DE FOTOS	ASAMBLEA (conflictos grupo 2)	GIMNASIO	ALBUM DE FOTOS
3	PASEO	RELAX	PASEO		PASEO
4	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS	DUCHAS
LUNES 16		MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1	FIESTA DESPEDIDA DE MACARENA	HACER LOS PANELES DE ACTIVIDADES comedor	HACER LOS PANELES DE ACTIVIDADES multiusos + sala 1	RELAX	PASEO
2		HACER LOS PANELES DE ACTIVIDADES multiusos	HACER LOS PANELES DE ACTIVIDADES multiusos	HACER LOS PANELES DE ACTIVIDADES multiusos	ALBUM DE FOTOS
3		RELAX sala 2ª	REFRESCOS MÁQUINA	PONER COMEDOR PARA CENAS	PASEO
4		DUCHAS	ALBUM DE FOTOS	DUCHAS	ALBUM DE FOTOS
LUNES 23		MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1	ASAMBLEA: cambios de habitación	TA + PESOS	ALBUM FOTOS	CAMBIO DE HABITACIONES	Asamblea (Carnaval Feb) EXPLICACIÓN TALLERES + FIESTA CON VOLUNTARIOS
2	TA + PESOS	REFRESCOS	MURAL sala 1ª planta	PONER COMEDOR PARA CENAS	
3	BOLOS	TA + PESOS	REFRESCOS MÁQUINA	PASEO	
4	TA + PESOS	DUCHAS	CELEBRACIÓN CUMPLEAÑOS DE AMELIA con su G4 (salita 1ª)	DUCHAS	
LUNES 30		MARTES 31			
1	GIM	DUCHAS			
2	ALBUM FOTOS	DUCHAS			
3	GIM	DUCHAS			
4	DUCHAS	DUCHAS			

Los cambios en la programación de Enero (resaltados en amarillo) se debieron principalmente a 3 motivos:

La climatología: las primeras semanas de enero hizo mucho frío, desestimando la salida a la calle por la tarde (además del frío, la oscuridad). El barrio está mal iluminado y las aceras están deterioradas. A las usuarias cada vez les cuesta más andar con estas condiciones.

El cambio de habitaciones: es una circunstancia de vital importancia para las residentes. Cuando se acometen cambios en los dormitorios, precisa de un anuncio previo, consensado con las afectadas y sus familias y con el tiempo suficiente para la asimilación y posterior mudanza de enseres con las chicas. Se destinan varias tardes a estos preparativos antes del traslado definitivo. Como es prioritario para las usuarias, se anulan las actividades de ocio de esos días para dichos preparativos.

Bajas de personal: en la última semana del mes, se dio una baja de una de las cuidadoras, siendo imposible su remplazo. Coincide con que las usuarias esos días, especialmente el lunes 30 están muy alteradas. Anulamos las actividades previstas en el exterior, para sustituirlas por otras más tranquilas y controladas dentro de las instalaciones de apadema.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia		FEBRERO 2023			
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
1		REFRESCOS MÁQUINA	ASAMBLEA RECORDATORIO ACTIVIDADES DE CARNAVAL DE LOS VIERNES	TALLERES PREPARATIVOS CARNAVAL Voluntarios Caixa Bank	
2		RELAX			
3		PASEO			
4		BOLOS			
LUNES 6		MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1	GIMNASIO	PASEO	RELAX	PONER LA MESA PARA CENAR	TALLERES PREPARATIVOS CARNAVAL Voluntarios Caixa Bank
2		PONER LA MESA PARA CENAR	PASEO	RELAX	
3	PASEO	BOLOS	PONER LA MESA PARA CENAR	PASEO	
4	DUCHAS	DUCHAS	REFRESCOS MÁQUINA	DUCHAS	
LUNES 13		MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1	Fiesta de cumpleaños LAURA con su G1 (salita 2ª)	PASEO	DECORACIONES FIESTA CARNAVAL	DECORACIONES FIESTA CARNAVAL	TALLERES PREPARATIVOS CARNAVAL Voluntarios Caixa Bank
2	BOLOS	RELAX	PASEO	DECORACIONES FIESTA CARNAVAL	
3	PASEO	BOLOS	REFRESCOS MÁQUINA	PASEO	
4	DUCHAS	DUCHAS	BOLOS	DUCHAS	
LUNES 20		MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1	ASAMBLEA CONFLICTOS G1	TA + PESOS	PASEO	COLOCAR DECORACIONES FIESTA CARNAVAL	FIESTA DE CARNAVAL
2	TA + PESOS	PASEO	REFRESCOS MÁQUINA	ASAMBLEA RECORDATORIO DE FIESTA CARNAVAL	
3	PASEO	TA + PESOS	COMPRAS súper fiesta carnaval		
4	TA + PESOS	DUCHAS	DUCHAS		
LUNES 27		MARTES 28			
1	RECOGER DISFRACES DE CARNAVAL	VER FOTOS DE LA FIESTA DE CARNAVAL EN LA TELE MULTIUSOS			
2	ASAMBLEA CONFLICTOS G2				
3	PASEO				
4	DUCHAS				

Cumpleaños LAURA JIMÉNEZ – DOMINGO 12. Lo celebramos el LUNES 13.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS		FEBRERO 2023			
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
1		REFRESCOS MÁQUINA	ASAMBLEA RECORDATORIO ACTIVIDADES DE CARNAVAL DE LOS VIERNES	TALLERES PREPARATIVOS CARNAVAL Voluntarios Caixa Bank	
2		RELAX			
3		PASEO			
4		BOLOS			
LUNES 6		MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1	PASEO	PASEO	PREPARAR MESAS COMEDOR PARA CENA	PONER LA MESA PARA CENAR	TALLERES PREPARATIVOS CARNAVAL Voluntarios Caixa Bank
2	BOLOS	PONER LA MESA PARA CENAR	PASEO	RELAX	
3	PASEO	BOLOS	RELAX	PASEO	
4	DUCHAS	DUCHAS	REFRESCOS MÁQUINA	DUCHAS	
LUNES 13		MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1					
2					
3					
4					
LUNES 20		MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1				COLOCAR DECORACIONES FIESTA CARNAVAL	FIESTA DE CARNAVAL
2					
3					
4				ASAMBLEA RECORDATORIO DE FIESTA CARNAVAL	
LUNES 27		MARTES 28			
1	RECOGER DISFRACES DE CARNAVAL	VER FOTOS DE LA FIESTA DE CARNAVAL EN LA TELE MULTIUSOS			
2	ASAMBLEA CONFLICTOS G2				
3	PASEO				
4	DUCHAS				

En el mes de Febrero se ve necesario anular bastantes de las actividades recreativas de la Residencia por un brote de covid. Evitamos la propagación y atendemos a las afectadas en su convalecencia. El resto de las usuarias no contaminadas, siguen haciendo su vida normal, pero sin actividad de ocio dirigida. Emplean su tiempo libre de las tardes en sus habitaciones o en las salas comunes viendo televisión, jugando con sus enseres (autodefinidos, pinchitos, puzles, pintar, escuchar música....)

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia		MARZO 2023		
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1		REFRESCOS MÁQUINA	ASAMBLEA	PASEO
2		ASAMBLEA	PASEO	
3			PASEO	
4		BOLOS	DUCHAS	
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9
1	TA + PESOS	PASEO	RELAX	PONER LA MESA PARA CENAR
2		PONER LA MESA PARA CENAR	PASEO	RELAX
3	PASEO	TA + PESOS	PONER LA MESA PARA CENAR	PASEO
4	DUCHAS		REFRESCOS MÁQUINA	DUCHAS
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16
1	PASEO	TIEMPO LIBRE	PONER LA MESA PARA CENAR	GIMNASIO
2	BOLOS	RELAX	PASEO	
3	PASEO	BOLOS	REFRESCOS MÁQUINA	PASEO
4	DUCHAS	DUCHAS	BOLOS	DUCHAS
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23
1	ORDENAR LOS ABRIGOS DE MULTIUSOS	TA + PESOS	FIESTA DE CUMPLEAÑOS Merienda especial, tarta y baile	PREPARATIVOS PARA LA TÓMBOLA
2	ORDENAR ARMARIO MATERIALES	PASEO		PASEO
3	PASEO	TA + PESOS		ZUMBA
4	DUCHAS	DUCHAS		DUCHAS
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30
1	RELAX	PASEO	ASAMBLEA Resolución conflictos	ZUMBA
2	GIMNASIO EN PATIO	RELAX	BOLOS	PASEO EN PATIO
3		PASEO	RELAX	ZUMBA
4	DUCHAS	ASAMBLEA	REFRESCOS MÁQUINA	DUCHAS
				VIERNES 31
				ASAMBLEA (contamos los planes para Semana Santa)
				DUCHAS

Cumpleaños:

1 – LAURA GARCÍA
8 – MARÍA SEGURA

20 – PURIFICACIÓN ECHEVARRÍA
22 – LOLI ROMERO + CONSUELO MARCOS

27 – CARMEN NOVOA

Cumpleaños LAURA GARCÍA (1), MARÍA SEGURA (8), PURI ECHEVARRÍA (20), LOLI ROMERO y CONSUELO MARCOS (22), CARMEN NOVOA (27) - Los celebramos el miércoles 22.03.23

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS		MARZO 2023		
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1		REFRESCOS MÁQUINA	ASAMBLEA	PASEO
2		ASAMBLEA	PASEO	
3			PASEO	
4		DUCHAS	DUCHAS	
LUNES 6		MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9
1	TA + PESOS	PASEO	RELAX	PONER LA MESA PARA CENAR
2		DUCHAS	PASEO	RELAX
3	PASEO	TA + PESOS	PONER LA MESA PARA CENAR	PASEO
4	DUCHAS		REFRESCOS MÁQUINA	DUCHAS
LUNES 13		MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16
1	PASEO	TIEMPO LIBRE	PONER LA MESA PARA CENAR	GIMNASIO
2	BOLOS	RELAX	PASEO	
3	PASEO	BOLOS	REFRESCOS MÁQUINA	PASEO
4	DUCHAS	DUCHAS	BOLOS	DUCHAS
LUNES 20		MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23
1	ORDENAR LOS ABRIGOS DE MULTIUSOS	TA + PESOS	FIESTA DE CUMPLEAÑOS Merienda especial, tarta y baile	PREPARATIVOS PARA LA TÓMBOLA
2	ORDENAR ARMARIO MATERIALES	PASEO		PASEO
3	PASEO	TA + PESOS		ZUMBA
4	DUCHAS	DUCHAS		DUCHAS
LUNES 27		MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30
1	RELAX	PASEO	ASAMBLEA Resolución conflictos	ZUMBA
2	GIMNASIO EN PATIO	RELAX	BOLOS	PASEO EN PATIO
3		PASEO	RELAX	ZUMBA
4	DUCHAS	ASAMBLEA	REFRESCOS MÁQUINA	DUCHAS
				VIERNES 31
				ASAMBLEA (contamos los planes para Semana Santa)
				DUCHAS

En el mes de Marzo no hubo cambios significativos respecto a lo programado inicialmente. Solo destacar la necesidad de ir metiendo más días de duchas (omitimos el ocio) en el grupo 4 por sus, cada vez mayores, necesidades de apoyo en las duchas y pijamas antes de cenar. Estas tareas están precisando de más tiempo y dedicación con cada una de las personas de este grupo, además de personal (mínimo, 2 cuidadoras).

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia			ABRIL 2023			
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
G.2 y G.4 PASEO EN PATIO G.1 y G.3 PASEO EN CALLE	RECETA DE TORRIJAS: sacar de internet	RECETA DE TORRIJAS: hacer mural (2 murales) REFRESCOS G2	TALLER DE COCINA: TORRIJAS	Merienda en Mac Donalds	PASEO	PASEO
					PINTAR LOS HUEVOS DE PASCUA	Juego de los Huevos de Pascua: Gynkana
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
PASEO	ASAMBLEA GRUPOS ACTIVIDAD: nuevo planteamiento	G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS REFRESCOS G3	G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	CASINO: Bingo y twister de colores	PASEO	PASEO
					Taller de LA CAJA MISTERIOSA: fabricación	Juego de la Caja Misteriosa
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
TALLER DE FABRICACIÓN DE BOLOS	TALLER DE FABRICACIÓN DE BOLOS	TORNEO DE BOLOS Fabricación panel de puntuaciones REFRESCOS G4	TORNEO DE BOLOS	FIESTA DE CUMPLEAÑOS: Mª Carmen Alfonso Cristina Oliveros Curra García	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
					TALLER DE REPOSTERIA con voluntarios: <i>Decoración de Magdalenas</i>	Taller de Jardinería. Parte 1. Decoración de macetas
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
PASEO	PONER LA MESA PARA CENAR COLOCAR LOS MATERIALES DE LOS ARMARIOS DE MULTIUSOS	RELAJACIÓN REFRESCOS G1	CIRCUITO DE GIMNASIO EN EL PATIO	CONCIERTO DE GUITARRA y KARAOKE Voluntarios Caixa Bank	PASEO	PASEO
					Taller de Jardinería. Parte 2: fabricación de plantas	Taller de jardinería. Parte 3: montaje de nuestra terraza

CUMPLEAÑOS: 5. Mª CARMEN DE ALFONSO // 20. CRISTINA OLIVEROS // 24. CURRA GARCÍA

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS			ABRIL 2023			
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
G.2 y G.4 PASEO EN PATIO G.1 y G.3 PASEO EN CALLE	RECETA DE TORRIJAS: sacar de internet	RECETA DE TORRIJAS: hacer mural (2 murales) REFRESCOS G2	TALLER DE COCINA: TORRIJAS	Merienda en Mac Donalds	PASEO PINTAR LOS HUEVOS DE PASCUA	PASEO Juego de los Huevos de Pascua: Gynkana
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
PASEO	ASAMBLEA GRUPOS ACTIVIDAD: nuevo planteamiento	G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS REFRESCOS G3	G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	CASINO: Bingo y twister de colores	PASEO Taller de LA CAJA MISTERIOSA: fabricación	PASEO Juego de la Caja Misteriosa
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
TALLER DE FABRICACIÓN DE BOLOS	TALLER DE FABRICACIÓN DE BOLOS	TALLER DE FABRICACIÓN DE BOLOS REFRESCOS G4	PASEO	FIESTA DE CUMPLEAÑOS: Mª Carmen Alfonso Cristina Oliveros Curra García	PASEO APERITIVO CAFETERÍA TALLER DE REPOSTERIA con voluntarios: <i>Decoración de Magdalenas</i>	PASEO Taller de Jardinería. Parte 1. Decoración de macetas
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
PASEO	TALLER DE FABRICACIÓN DE BOLOS	REFRESCOS G1	PASEO Y COMPRA SÚPER (compran tartas de cumpleaños para la fiesta del viernes)	CONCIERTO DE GUITARRA y KARAOKE Voluntarios Caixa Bank	PASEO Taller de Jardinería. Parte 2: fabricación de plantas	PASEO Taller de jardinería. Parte 3: montaje de nuestra terraza

En el mes de Abril se hace firme el planteamiento de la programación de ocio para el 2023, con la fórmula de actividades planificadas para el grupo de personas autónomas de lunes a domingo y otra programación para las personas más dependientes los viernes, sábados, domingos y festivos. Estos días, ambos grupos coinciden en las propuestas y suelen ser de carácter más festivo/lúdico. Además, se hace coincidir con las grandes propuestas en las que intervienen voluntarios que amenizan las actividades. Es por ello, que el formato de calendario cambio, viéndose reflejada exclusivamente la actividad (y no los grupos a los que va destinada como se hacía en los calendarios anteriores).

Los cambios en la programación desarrollada finalmente, frente a la programada, viene fundamentalmente del retraso que tuvimos en la confección de los bolos. Se previeron un par de días para su fabricación y finalmente nos llevó más días. El paseo del jueves 20 y del 27 se proponen para despejar, ya que llevaban varios días sin salir a la calle. Se aprovecha el buen tiempo. El miércoles 26 se anula la actividad de relajación porque la sala donde se realiza y están los materiales, está cerca de la zona covid de confinamiento y tenemos esa semana algunas residentes enfermas con covid. Se anula la actividad y suben directamente a duchas.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia			MAYO 2023			
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
Merienda en CAFETERÍA	MERIENDA EN PATIO + KARAOKE	ASAMBLEA "QUEJAS Y SUGERENCIAS" REFRESCOS G4	CIRCUITO DE GIMNASIO EN EL PATIO	CASINO: Bingo y twister de colores	PASEO APERITIVO CAFETERÍA Taller de Pulseras con corchos	PASEO Taller de Pulseras con corchos
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	PASEO REFRESCOS G1	RELAJACIÓN	BOLOS	PASEO Taller de Joyeros	PASEO Taller de Joyeros
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
BOLOS	PASEO	TARDE DE BOLOS en Bolera Chamartín Voluntarios Caixa Bank REFRESCOS G2	Mural de Fotos de la tarde de Bolos	PASEO CALLE ----- PASEO PATIO	PASEO APERITIVO CAFETERÍA Taller de Joyeros	PASEO Taller de Murales
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
PASEO ----- G.4 CUMPLEAÑOS Gemma y Merche	PONER LA MESA PARA CENAR COLOCAR LOS MATERIALES DE LOS ARMARIOS DE MULTIUSOS	RELAJACIÓN REFRESCOS G3	COMPRAS EN SÚPER para merienda concierto V.26	CONCIERTO DE GUITARRA y KARAOKE Voluntarios Caixa Bank	PASEO Taller de Murales	PASEO Preparación del CUMPLEAÑOS DE Maite y Cristina Fdz.Pacios: felicitaciones, regalos, decoración.
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31				
G. 1 CUMPLEAÑOS Maite Cristina Fdz. Pacios	Mural de Fotos concierto voluntarios	PASEO REFRESCOS G4				

CUMPLEAÑOS: 8. CRISTINA FERNÁNDEZ PACIOS 10. MERCHE SANTOS 29. MAITE HERRANZ 30. GEMMA HUIDOBRO

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS			MAYO 2023			
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
Terminar los bolos. Juegos de pelota en el patio	MERIENDA EN MAC DONALDS	ASAMBLEA "QUEJAS Y SUGERENCIAS" REFRESCOS G4	CIRCUITO DE GIMNASIO EN EL PATIO	CASINO: Bingo y twister de colores	PASEO APERITIVO CAFETERÍA Taller de Pulseras con corchos	PASEO Taller de Pulseras con corchos
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	PASEO REFRESCOS G1	RELAJACIÓN	BOLOS	PASEO Entrenamiento de bolos y	PASEO cumpleaños de Merche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
BOLOS	PASEO	TARDE DE BOLOS en Bolera Chamartín Voluntarios Caixa Bank REFRESCOS G2	Mural de Fotos de la tarde de Bolos	PASEO CALLE ----- PASEO PATIO	PASEO APERITIVO CAFETERÍA Taller de Joyeros	PASEO Taller de Murales
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
PASEO ----- G.4 CUMPLEAÑOS Gemma y Merche	PONER LA MESA PARA CENAR COLOCAR LOS MATERIALES DE LOS ARMARIOS DE MULTIUSOS	MURAL PARA LA BÚSQUEDA DEL TESORO REFRESCOS G3	COMPRAS EN SÚPER para merienda concierto V.26	CONCIERTO DE BÚSQUEDA DEL TESORO Voluntarios Caixa Bank	PASEO Taller de Murales	PASEO Preparación del CUMPLEAÑOS DE Maite y Cristina Fdz.Pacios: felicitaciones, regalos, decoración.
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31				
G. 1 CUMPLEAÑOS Maite Cristina Fdz. Pacios	Mural de Fotos concierto voluntarios	GIMNASIO REFRESCOS G4				

El lunes 1 decidimos suspender la actividad de merienda en cafetería porque las usuarias están bastante inquietas. Hay conflictos entre ellas y comportamientos alterados que impiden salir a la calle con suficientes garantías. Decidimos plantear actividades de desfogue dentro del centro (en un entorno más controlado) como juegos de pelota en el patio. Además, tenemos la posibilidad de hacer grupos y separar por unas horas a las personas que estaban enfrentadas para ayudar a bajar la tensión entre ellas. Posponemos la salida a la cafetería (Mac Donalds) para el día siguiente, que sigue siendo festivo y en el que ya se encuentran calmadas y con disposición.

El sábado 13 y el domingo 14 sustituimos el taller de joyeros programado por un entrenamiento con los bolos, ya que el miércoles siguiente las residentes tenían programado salir a la bolera de Chamartín y necesitaban centrarse (entender el motivo de la salida, prepararse), además de generar motivación para ese día. El domingo 14, vuelven a repetir el entrenamiento con los bolos y además, celebran el cumpleaños de una de las residentes con merendola y karaoke.

Los voluntarios reformularon la propuesta para el viernes 26, ofreciendo, en lugar del habitual concierto de guitarra, una búsqueda del tesoro. Se trabajaron ellos las pruebas, los recorridos y los materiales y presentaron la actividad ese viernes por la tarde. Como complemento, las usuarias, antes de la fecha dedicaron una tarde, la del miércoles 24 previo, a confeccionar un mural explicativo de la búsqueda del tesoro.

El miércoles 31 se suspende el paseo porque está lloviendo. Como alternativa las chicas se quedan en el gimnasio del centro haciendo ejercicio físico.

Los cambios de en la programación de este mes han sido pequeños y como queda explicado, debido a diferentes motivos: climatología, preparativos y contextualización para la tarde en la bolera, alteración de conducta, cambio del contenido de la visita de los voluntarios... adaptaciones, como se viene contando, necesarias en cada momento y en relación a muchos factores.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia			JUNIO 2023			
			JUEVES 1	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4
			PASEO	PATIO	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
					Taller PORTALÁPICES	Taller PORTALÁPICES
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	PASEO REFRESCOS G1	ASAMBLEA	PASEO compras aperitivo FS	PASEO	PASEO
					Taller de JOYEROS	Taller de JOYEROS
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
PASEO	PONER LA MESA PARA LA CENA	PASEO REFRESCOS G2	RELAJACIÓN	ASAMBLEA: Cómo preparamos la actividad con los voluntarios el V23	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
					CUMPLEAÑOS Susana Panizo	Taller REGALOS voluntarios. flores
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
G 2. MURAL para Gynkana voluntarios G.1. Taller REGALOS voluntarios. flores	G 2. MURAL para Gynkana voluntarios G.1. Taller REGALOS voluntarios. flores	G 2. MURAL para Gynkana voluntarios G.1. REGALOS voluntarios. Mensaje agradecimiento REFRESCOS G3	PASEO Compras súper para merienda especial con voluntarios V23	GYNKANA PATIO Reportaje fotográfico + agradecimientos + entregas regalos + despedida verano Voluntarios Caixa Bank	PASEO	PASEO
					Taller de COCINA	KARAOKE
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
ASAMBLEA PISCINA DE VERANO. Quién va y quién no.	MURAL FOTOS actividad con voluntarios V23	PASEO REFRESCOS G4	RELAJACIÓN	ASAMBLEA PISCINA DE VERANO. Recordatorio		

CUMPLEAÑOS: 16. SUSANA PANIZO // 19. MARÍA HERRERO

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS			JUNIO 2023			
			JUEVES 1	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4
			PASEO	PATIO	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
					Taller PORTALÁPICES	Taller PORTALÁPICES
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	PASEO REFRESCOS G1	ASAMBLEA	PASEO compras aperitivo FS	PASEO	PASEO
					Taller de JOYEROS	Taller de JOYEROS
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
PASEO	PONER LA MESA PARA LA CENA	PASEO REFRESCOS G2	DUCHAS. ROTO ASCENSOR	ASAMBLEA: Cómo preparamos la actividad con los voluntarios el V23	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
					CUMPLEAÑOS Susana Panizo	Taller REGALOS voluntarios. flores
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
DUCHAS. ROTO ASCENSOR	G 2. MURAL para Gynkana voluntarios G.1. Taller REGALOS voluntarios. flores	G 2. MURAL para Gynkana voluntarios G.1. REGALOS voluntarios. Mensaje agradecimiento REFRESCOS G3	PASEO Compras súper para merienda especial con voluntarios V23	GYNKANA PATIO Reportaje fotográfico + agradecimientos + entregas regalos + despedida verano Voluntarios Caixa Bank	PASEO	PASEO
					Taller de COCINA	KARAOKE
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
ASAMBLEA PISCINA DE VERANO. Quién va y quién no.	MURAL FOTOS actividad con voluntarios V23	PASEO REFRESCOS G4	RELAJACIÓN	ASAMBLEA PISCINA DE VERANO. Recordatorio		

Las únicas alteraciones en la programación de este mes, se sufrieron los días 15 y 19 y fue debido al fallo del ascensor. Una incidencia como este tipo puede influir de lleno en la actividad de ocio de ese día hasta el punto de tener que suspenderla. Ya que, solo en los traslados de las residentes, que a falta de ascensor se tienen que hacer por escalera, nos llevan mucho tiempo. Suspendemos las actividades de ocio para dar prioridad a las meramente asistenciales (duchas, pijamas, cenas, tratamientos y acostadas). Hay residentes, en sillas de ruedas o movilidad reducida que, tienen que permanecer en plantas que no les corresponden por no poder usar el ascensor y el despliegue de recursos humanos, materiales y de tiempo se multiplican.

El resto del mes discurre según lo previsto. Destacar que, una vez más, las usuarias disfrutaron mucho de la actividad planteada por los voluntarios, en este caso una gynkana. Tras años de experiencias con los mismos voluntarios adquieren confianza. Además, las actividades que les plantean son originales, novedosas para las residentes y ese factor sorpresa motiva a su participación. Ese día, la actividad se cierra con un reportaje fotográfico proyectado en la tele grande de las actividades realizadas con los voluntarios durante el primer semestre de 2023 y una entrega de obsequios fabricados por las residentes para los voluntarios, ya que será la última actividad con ellos antes del verano. Durante los meses de julio, agosto y septiembre, suspendemos sus colaboraciones por descanso estival.

Los fines de semana, seguimos incorporando los aperitivos en la cafetería/terraza al paseo de los sábados por las mañanas. Es una actividad incorporada en el 2023 y con frecuencia semanal, ya que observamos que es muy motivante para las usuarias que se quedan los fines de semana en apadema y no van con sus familias. De alguna manera, se trata de normalizar sus vidas, ya que si no pueden salir con sus familias, al menos puedan disfrutar del ocio común con sus amigas de residencia. Se observa que, además terminar en una cafetería o terraza para tomar el aperitivo, motiva a las usuarias a salir a dar un paseo previamente. Si solo se les propone el paseo, se les hace cuesta arriba. Pero si tienen la recompensa de la terraza, el plan se les hace mucho más sugerente y participan del paseo con más vigorosidad.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia			JULIO 2023			
					SÁBADO 1	DOMINGO 2
					PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
					PISCINA todas	PISCINA todas
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	CUMPLEAÑOS DE SANDRA (títeres y cena en patio)	PASEO	PASEO
G2 + G4 TENSIONES + PESOS	G1 + G3 TENSIONES + PESOS	Actividad de sala: REFRESCOS G2	Actividad de sala: PONER LA MESA PARA CENAR		PISCINA todas	PISCINA todas
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
Actividad de sala: PINTAR	Actividad de sala: MURAL FOTOS CUMPLEAÑOS Sandra	Actividad de sala: RELAJACIÓN G2 REFRESCOS G4	Actividad de sala: GIMNASIO	Actividad de sala: PINTAR	PISCINA	PISCINA
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PASEO	PASEO
Actividad de sala: PINTAR	Actividad de sala: REFRESCOS G3	Actividad de sala: GIMNASIO	Actividad de sala: GIMNASIO	Actividad de sala: PONER LA MESA PARA CENAR	PISCINA todas	PISCINA todas
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PASEO COMPRAS TARTA CUMPLEAÑOS	CELEBRACIÓN CUMPLEAÑOS YAIZA
Actividad de sala: RELAJACIÓN	Actividad de sala: RELAJACIÓN G3 REFRESCOS G1	Actividad de sala: GIMNASIO	Actividad de sala: GIMNASIO	Actividad de sala: PINTAR	PISCINA todas	PISCINA todas
LUNES 31						
PISCINA G1 + G3						
Actividad de sala: PINTAR						

CUMPLEAÑOS: 3. SUSANA APARICIO // 6. MARISA ORTIZ // 8. SANDRA GARCÍA // 14. FÁTIMA AZQUETA // 22. LUCÍA DEL RÍO // 27. NURIA JIMÉNEZ // 30. YAIZA RICOTE

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS				JULIO 2023		
					SÁBADO 1	DOMINGO 2
					PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
					PISCINA todas	PISCINA todas
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	CUMPLEAÑOS DE SANDRA (títeres y cena en patio)	PASEO	PASEO
G2 + G4 TENSIONES + PESOS	G1 + G3 TENSIONES + PESOS	Actividad de sala: REFRESCOS G2	Actividad de sala: PONER LA MESA PARA CENAR		PISCINA todas	PISCINA todas
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
Actividad de sala: PINTAR	PINTAR ABANICOS	PINTAR ABANICOS	PINTAR ABANICOS	Actividad de sala: PINTAR	PISCINA	PISCINA
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PASEO	PASEO
Actividad de sala: PINTAR	Actividad de sala: REFRESCOS G3	Actividad de sala: GIMNASIO	Actividad de sala: GIMNASIO	Actividad de sala: PONER LA MESA PARA CENAR	PISCINA todas	PISCINA todas
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PISCINA G2 + G4	PISCINA G1 + G3	PASEO COMPRAS TARTA CUMPLEAÑOS	CELEBRACIÓN CUMPLEAÑOS YAIZA
Actividad de sala: RELAJACIÓN	Actividad de sala: RELAJACIÓN G3 REFRESCOS G1	Actividad de sala: GIMNASIO	BOLOS	Actividad de sala: PINTAR	PISCINA todas	PISCINA todas
LUNES 31						
ASAMBLEA: explicar las actividades del mes de agosto						

La piscina, que este año la estrenamos en el mes de Julio, funcionó muy bien y es un desahogo para las personas que se quedan en apadema los veranos. Hay casos puntuales de personas que cuesta motivar para el baño, pero en general les gusta y supone un rato de desconexión de la rutina del día. A diferencia de otros años, se ha descartado desde el principio a algunas personas de esta actividad, bien sea por su estado de salud, su movilidad comprometida o su falta de apetencia hacia esta actividad (de hecho hay personas que manifiestan fobia al agua, o pereza extrema a todo lo que supone la piscina. Se descartan desde un principio para evitar malos tragos o luchas innecesarias). A estas personas que no pueden participar de la actividad de piscina, se les ofrecen otras alternativas en salas o gimnasio.

Dentro de las actividades que se plantean en sala para las personas que no acuden a la piscina, se sustituyen las de los días 11,12 y 13, por un taller de pintar abanicos (adecuándolo a la época del año). El taller les hace ilusión por la aplicabilidad del resultado.

Otro de los cambios es el del jueves 27, de la actividad de gimnasio programada por la de bolos en la sala. El motivo es que hace mucho calor en el gimnasio que no cuenta con aire acondicionado. Se plantea una alternativa, que también es de movimiento.

El lunes 31 se ve necesario suspender la actividad de piscina y tener una reunión con todo el grupo en su conjunto, para explicarles lo que va a suceder en el siguiente mes. El mes de agosto es un mes que comporta para ellas muchos cambios: se cierra el centro ocupacional por vacaciones, hay personas que salen de viajes, campamentos o al domicilio familiar, la rutina de la residencia al no tener que ir entre semana a trabajar cambia completamente.... Todos estos cambios, aunque les puedan sonar de otros años, les generan mucha incertidumbre. Y necesitan de posar los planteamientos, de refrescar los planes para saber a qué atenerse, resolver dudas, proponer sugerencias. A finales de julio empezamos a notar que las residentes andaban inquietas por este motivo y vimos la necesidad de plantear esta asamblea antes de iniciar agosto. Lo tendremos en cuenta para la programación de 2024, ya que de nuevo aflorarán las mismas emociones y la necesidad de abordarlas para evitar inseguridades, malestar o alteraciones anímicas o de conducta.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia | AGOSTO 2023

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
	G1. Preparar patio para aperitivo G3. Preparar patio para aperitivo ((aperitivo)) G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. GIMNASIA + ZUMBA G4. GIMNASIA + ZUMBA	G1. GIMNASIA+ZUMBA G3. GIMNASIA+ZUMBA G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO+JARDINERÍA G3. PASEO+MESAS G2. RELAX G4. RELAX	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
Manualidad + paseos por las salas/pasillos						
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. TA + PESOS. Patio G4. TA + PESOS. Patio	G1. Preparar patio para aperitivo G3. Preparar patio para aperitivo ((aperitivo)) G2. PASEO + aperitivo G4. PASEO + aperitivo	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. Regar plantas hall + patio G4. Patio	G1. TA + PESOS. Patio G3. TA + PESOS. Patio G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO+JARDINERÍA G3. PASEO+MESAS G2. RELAX G4. RELAX	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
Manualidad + paseos por las salas/pasillos					preparativos fiesta cumpleaños	preparativos fiesta cumpleaños
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. BOLOS G4. BOLOS	G1. Preparar patio para aperitivo G3. Preparar patio para aperitivo ((aperitivo)) G2. PASEO + aperitivo G4. PASEO + aperitivo	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS Comprar super fiesta cumple Yolanda+Isa+Susana G2. Regar plantas hall + patio G4. Patio	G1. BOLOS G3. BOLOS G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO+JARDINERÍA G3. PASEO+MESAS G2. RELAX G4. RELAX	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
preparativos fiesta cumpleaños	preparativos fiesta cumpleaños	preparativos FIESTA DE CUMPLEAÑOS (cena especial patio)	Manualidad + paseos por las salas/pasillos		Mural fotos cumpleaños	Mural fotos cumpleaños
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. GIMNASIA+ZUMBA G4. GIMNASIA+ZUMBA	G1. Preparar patio para aperitivo G3. Preparar patio para aperitivo ((aperitivo)) G2. PASEO + aperitivo G4. PASEO + aperitivo	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. Regar plantas hall + patio G4. Patio	G1. GIMNASIA+ZUMBA G3. GIMNASIA+ZUMBA G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. RELAX G4. RELAX	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
Manualidad + paseos por las salas/pasillos						
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31			
G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. Preparativos fiesta G4. Preparativos fiesta	G1. Preparativos fiesta G3. Preparativos fiesta ((aperitivo)) G2. PASEO + aperitivo G4. PASEO + aperitivo	G1. PASEO (compras para la fiesta) + JARDINERÍA G3. PASEO (compras para la fiesta) + MESAS G2. Preparativos fiesta G4. Preparativos fiesta	G1. Preparativos fiesta G3. Preparativos fiesta G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	CUMPLEAÑOS: 15. Susana Panizo (santo) 16. Yolanda de Diego 27. Isabel Sáenz- Díez		

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. **CAMBIOS** | **AGOSTO 2023**

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
	G1. Preparar patio para aperitivo G3. Preparar patio para aperitivo ((aperitivo)) G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. GIMNASIA + ZUMBA G4. GIMNASIA + ZUMBA	G1. GIMNASIA+ZUMBA G3. GIMNASIA+ZUMBA G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO+JARDINERÍA G3. PASEO+MESAS G2. RELAX G4. RELAX	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
Manualidad + paseos por las salas/pasillos						
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. TA + PESOS. Patio G4. TA + PESOS. Patio	G1. Preparar patio para aperitivo G3. Preparar patio para aperitivo ((aperitivo)) G2. PASEO + aperitivo G4. PASEO + aperitivo	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. Regar plantas hall + patio G4. Patio	G1. TA + PESOS. Patio G3. TA + PESOS. Patio G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO+JARDINERÍA G3. PASEO+MESAS G2. RELAX G4. RELAX	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
Manualidad + paseos por las salas/pasillos					preparativos fiesta cumpleaños	preparativos fiesta cumpleaños
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. BOLOS G4. BOLOS	G1. Preparar patio para aperitivo G3. Preparar patio para aperitivo ((aperitivo)) G2. PASEO + aperitivo G4. PASEO + aperitivo	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS Comprar super fiesta cumple Yolanda+Isa+Susana G2. Regar plantas hall + patio G4. Patio	G1. BOLOS G3. BOLOS G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO+JARDINERÍA G3. PASEO+MESAS G2. RELAX G4. RELAX	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
preparativos fiesta cumpleaños	preparativos fiesta cumpleaños	preparativos FIESTA DE CUMPLEAÑOS (cena especial patio)	Manualidad + paseos por las salas/pasillos		Mural fotos cumpleaños	Mural fotos cumpleaños
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. GIMNASIA+ZUMBA G4. GIMNASIA+ZUMBA	G1. Preparar patio para aperitivo G3. Preparar patio para aperitivo ((aperitivo)) G2. PASEO + aperitivo G4. PASEO + aperitivo	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. Regar plantas hall + patio G4. Patio	G1. GIMNASIA+ZUMBA G3. GIMNASIA+ZUMBA G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO	G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. RELAX G4. RELAX	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
Manualidad + paseos por las salas/pasillos						
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	CUMPLEAÑOS: 15. Susana Panizo (santo) 16. Yolanda de Diego 27. Isabel Sáenz- Díez		
G1. PASEO + JARDINERÍA G3. PASEO + MESAS G2. Preparativos fiesta G4. Preparativos fiesta	G1. Preparativos fiesta G3. Preparativos fiesta ((aperitivo)) G2. PASEO + aperitivo G4. PASEO + aperitivo	G1. PASEO (compras para la fiesta) + JARDINERÍA G3. PASEO (compras para la fiesta) + MESAS G2. Preparativos fiesta G4. Preparativos fiesta	G1. Preparativos fiesta G3. Preparativos fiesta G2. PASEO + MESAS G4. PASEO + DESCANSO			

Como se observa, no se han dado cambios significativos en la programación del mes de agosto. Solo tuvimos que ir adaptando los grupos según qué días (en función de la asistencia, la motivación o el compromiso de las participantes). Pero el guión se mantuvo sin grandes modificaciones.

Como aspecto importante a destacar respecto a las actividades de ocio del Centro y en especial en relación a las personas que viven todo el año en la residencia, con poco o nulo amparo familiar o de amistades y que no salen del Centro en todo el año, tampoco en periodos vacacionales, la necesidad y obligatoriedad por nuestra parte de ofrecerles posibilidades de ocio fuera de la institución, al menos una vez al año. Estas personas, como todos, necesitan salir, desconectar, vivir experiencias diversas, conocer gente nueva, visitar lugares de interés, participar de iniciativas culturales, viajar.... especialmente cuando ven que sus compañeras de residencia salen de vacaciones, entran y salen con maletas y cuentan sus experiencias de verano.

Al final de agosto, pudimos comprobar que para determinadas personas, la estancia en apadema se les estaba tornando sofocante. Y la manifestación de ese hastío se trasladaba en conductas alteradas, mal humor, estado ausente, tristeza. De cara a otros años, se pondrá empeño en buscar alternativas de ocio en el exterior para las personas que reúnan las características de entorno social pobre /ausente e imposibilidad de disfrutar de vacaciones. Se da traslado a la trabajadora social del Centro para que busque posibilidades a través de asociaciones, programas de vacaciones/viajes, campamentos (aunque sean diurnos o mejor, con pernocta fuera) y encontrar las ayudas necesarias para sufragar el coste de la experiencia y de los apoyos humanos necesarios.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia			SEPTIEMBRE 2023			
				VIERNES 1	SÁBADO 2	DOMINGO 3
				PASEO ----- PASEO PATIO	PASEO	PASEO
					Preparación fiesta despedida MJ	Fiesta despedida M ^a José
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10
ASAMBLEA TODAS (qué tal el verano. Grupos de no actividad y sí actividad)	ASAMBLEA solo grupo de actividad	G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS REFRESCOS G1	G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	PASEO ----- PASEO PATIO	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO. Compras super ingredientes taller cocina
					Buscar receta para taller cocina en internet y hacer la receta en un mural. Tb, la lista de la compra	Taller de cocina
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
FELICITACIONES para las cumpleañoseras	PASEO COMPRAS EN SÚPER para fiesta cumpleaños	Fiesta CUMPLEAÑOS Salón. Todas	PASEO	PASEO CALLE ----- FOTOS CUMPLEAÑOS	PASEO	PASEO
					Preparativos fiesta cumpleaños	Cumpleaños Lourdes Cenzano y Cristina Cortacero
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
PONER LA MESA PARA CENAR	PASEO	RELAJACIÓN REFRESCOS G2	PASEO COMPRAS EN SÚPER para merienda concierto	CONCIERTO DE GUITARRA y KARAOKE Voluntarios Caixa Bank	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
					Mural de fotos del cumpleaños el domingo 17	BINGO DE COLORES
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	
PASEO	ALBUM de Fotos concierto voluntarios	PASEO REFRESCOS G3	ASAMBLEA QUEJAS Y SUGERENCIAS	PASEO ----- PASEO PATIO	PASEO	PASEO
					Torneo de bolos	PELÍCULA con palomitas

CUMPLEAÑOS:

4. ANA ISABEL PÉREZ 5. BEGOÑA GARCÍA 16. LOURDES CENZANO 18. CRISTINA FDZ-CORTACERO

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS			SEPTIEMBRE 2023			
				VIERNES 1	SÁBADO 2	DOMINGO 3
				PASEO ----- PASEO PATIO	PASEO	PASEO
					Preparación fiesta despedida MJ	Fiesta despedida M ^a José
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10
ASAMBLEA TODAS (qué tal el verano. Grupos de no actividad y sí actividad)	ASAMBLEA solo grupo de actividad	G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS REFRESCOS G1	G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	PASEO ----- PASEO PATIO	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO. Compras super ingredientes taller cocina
					Buscar receta para taller cocina en internet y hacer la receta en un mural. Tb, la lista de la compra	Taller de cocina
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
ORDENAR EL SALÓN	GIMNASIO	RELAX	PASEO	PASEO CALLE ----- FOTOS CUMPLEAÑOS	PASEO	PASEO
					Preparativos fiesta cumpleaños	Cumpleaños Lourdes Cenzano y Cristina Cortacero
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
PONER LA MESA PARA CENAR	PASEO	RELAJACIÓN REFRESCOS G2	PASEO COMPRAS EN SÚPER para merienda concierto	CONCIERTO DE GUITARRA y KARAOKE Voluntarios Caixa Bank	PASEO APERITIVO CAFETERÍA	PASEO
					Mural de fotos del cumpleaños el domingo 17	BINGO DE COLORES
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	
PASEO	ALBUM de Fotos concierto voluntarios	PASEO REFRESCOS G3	ASAMBLEA QUEJAS Y SUGERENCIAS	PASEO ----- PASEO PATIO	PASEO	PASEO
					Torneo de bolos	PELÍCULA con palomitas

El mes de septiembre siempre se plantea como un mes de transición, en el que las actividades de ocio planteadas son sencillas, de ubicarse, de centrarse, de organizarse de cara al nuevo curso de trabajo y de rodaje. Puede haber cambios de grupos, tanto en residencia como en centro ocupacional. Puede haber cambios de personal y de las personas de referencia para cada usuaria. Hay que comprender estos cambios, organizarlos y darnos tiempo a interiorizarlos. Por lo que las actividades que se plantean por las tardes han de ser sencillas, que ayuden a entender este nuevo engranaje y que nos permita posarnos.

El único cambio que se da en la programación inicial es en la semana del 11 ya que se decide suspender la fiesta de cumpleaños de una de las residentes porque no está esos días en residencia. Anulamos, no solo la fiesta, sino las actividades previas de los preparativos de las mismas. Los sustituimos por actividades cotidianas como la relajación o la tarea de ordenar los materiales del salón.

Se plantean muchos días de paseo en la calle o en el patio para aprovechar el buen tiempo de estos meses y antes de que llegue el invierno con el frío y la poca luz de las tardes.

Y se da importancia a las asambleas. La de inicios del mes. Muy importante para centrar a las usuarias de nuevo tras las vacaciones de verano. Se hablan varias cuestiones respecto a la organización y convivencia en la residencia. Y se explican las propuestas de ocio para el mes de septiembre.

Además, como se planteó en los objetivos anuales, en este último trimestre se trabajará especialmente la participación, la autodeterminación, la asunción de responsabilidades, la resolución de conflictos y la convivencia vecinal. A finales del mes de septiembre, se trabajan en otra asamblea, las quejas y sugerencias de las usuarias en todos los aspectos de sus vidas en la residencia. Dando escucha a las mismas, buscando soluciones si estuvieran de nuestra mano, levantando acta de las mismas y elevando las quejas a la dirección, gerencia o al departamento que correspondiera. Son reuniones que cuesta dirigir por la dificultad de comprensión o de expresión de algunas de las integrantes. Se entiende que, reforzando estas reuniones con materiales de apoyo tipo pictos, ejemplificaciones, con tiempo suficiente y planteándolas cada poco tiempo, las participantes podrán familiarizarse cada vez más con su desarrollo y sacar verdadero provecho de ellas.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia			OCTUBRE 2023			
						DOMINGO 1
						PASEO
						G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) KARAOKE
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PRESENTACIÓN alumnos UFV	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PRESENTACIÓN alumnos UFV	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PRESENTACIÓN alumnos UFV Programación Octubre	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO CALLE comprar palomitas ----- PASEO PATIO	PASEO APERITIVO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CINE	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL DE OTOÑO
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CIRCUITO GIM G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) G.2 CIRCUITO GIM G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) RELAJACIÓN G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO Merienda en cafetería	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO CALLE ----- PASEO PATIO	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO MERIENDA CAFETERÍA	PASEO. Compras súper ingredientes taller cocina G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de cocina
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MERIENDA EN CAFETERÍA	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) RELAJACIÓN	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PONER LA MESA PARA CENAR G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO CALLE ----- PASEO PATIO	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO MERIENDA CAFETERÍA	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) BINGO DE COLORES
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ENSAYO CANCIÓN PARA EL CONCIERTO DEL VIERNES	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ENSAYO CANCIÓN PARA EL CONCIERTO DEL VIERNES REFRESCOS G2 G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO COMPRAS EN SÚPER para merienda concierto	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CONCIERTO DE GUITARRA y KARAOKE Voluntarios Caixa Bank	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO MERIENDA CAFETERÍA	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Película con palomitas
LUNES 30	MARTES 31					
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) TORNEO DE BOLOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) COMPRAS SÚPER fiesta de halloween					

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia				OCTUBRE 2023		
						DOMINGO 1
						PASEO
						G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) KARAOKE
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PRESENTACIÓN alumnos UFV	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PRESENTACIÓN alumnos UFV	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PRESENTACIÓN alumnos UFV Programación Octubre	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO CALLE comprar palomitas ----- PASEO PATIO	PASEO APERITIVO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CINE	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL DE OTOÑO
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CIRCUITO GIM G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) G.2 CIRCUITO GIM G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) RELAJACIÓN G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO Merienda en cafetería	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO CALLE ----- PASEO PATIO	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO MERIENDA CAFETERÍA	PASEO. Compras súper ingredientes taller cocina G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de cocina
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MERIENDA EN CAFETERÍA	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) RELAJACIÓN	ASAMBLEA PARA PREPARAR LA FIESTA DE HALLOWEEN PARA EL 01.11.23	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO CALLE ----- PASEO PATIO	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO MERIENDA CAFETERÍA	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) BINGO DE COLORES
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
TALLER DE CADENETAS DE HALLOWEEN (LLUEVE)	TALLER DE CARTEL PARA LA FIESTA DE HALLOWEEN (LLUEVE)	ELECCIÓN DE DISFRACES DE HALLOWEEN	TALLER DE CADENETAS DE HALLOWEEN (LLUEVE)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CONCIERTO DE GUITARRA y KARAOKE Voluntarios Caixa Bank	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO MERIENDA CAFETERÍA	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Película con palomitas
LUNES 30	MARTES 31					
PREPARATIVOS FIESTA DE HALLOWEEN	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) COMPRAS SÚPER fiesta de halloween					

Los cambios en la programación del mes de octubre se basan en valorar la importancia de trabajar con las usuarias la toma de decisiones, la elección de propuestas individuales y colectivas y llevarlas a cabo. Se incorpora sobre la marcha la propuesta que plantean de una fiesta para Halloween el 1 de noviembre. Y se le empieza a dar forma el 18 de octubre en una asamblea. El resto del mes, modificamos las actividades inicialmente planteadas, para hacer

Residencia Apadema

huevo a los preparativos de la fiesta en función de lo que pactaron en la asamblea (cómo hacer la fiesta, qué tipo de disfraces, qué ambientación, qué merendola, qué música, a qué hora realizarla, en qué espacio....)

Señalar que para el desarrollo de esta iniciativa, contamos con el acompañamiento de los alumnos en prácticas de la universidad de Francisco de Vitoria. Fueron muy motivadores para llevar a cabo la propuesta inicial de las residentes y aportaron mucha creatividad en todo el proceso.

Añadir que en el mes de octubre se reorganiza el sistema de llamadas que hacen las familias a las residentes. Se adjudican días y franjas horarias concretas en cada uno de los casos para poder dar cabida a esta tarea tan importante para la persona como para sus familiares. Al ordenar la entrada de llamadas ya no se interrumpen ni las actividades de ocio, ni las tareas básicas asistenciales, brindando mayor calidad al servicio en su conjunto. Las primeras semanas del mes costó acostumbrarse a esta nueva organización de llamadas, tanto a familiares como a las cuidadoras del Centro, pero pasados unos días de prueba se comprobó que era muy beneficioso para todos. Desde entonces se mantiene este sistema y será necesario mantenerlo igualmente en la programación del 2024.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia		NOVIEMBRE 2023				
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
						PASEO
						G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) KARAOKE
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) RELAX	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MERIENDA EN CAFETERÍA G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	Mañana: PASEO compras merendola concierto ----- G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CONCIERTO GUITARRA alumna UFV	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO CALLE ----- PASEO PATIO	PASEO APERITIVO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) BOLOS	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PREPARATIVOS TALLERES NAVIDAD
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PONER LAS MESAS PARA CENAR G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CUMPLEAÑOS CUIDADORAS + presentación alumno UFV	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ASAMBLEA (ideas Navidad) + presentación alumna UFV	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	PASEO. Compras súper ingredientes taller cocina G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) BOLOS
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de CDS navideños	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de CDS navideños	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de CDS navideños G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) DECORACIONES DE NAVIDAD (carteles que ponen "Feliz Navidad")	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ASAMBLEA CON VOLUNTARIOS para preparar el concurso villancicos	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL DEL INVIERNO	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL DEL INVIERNO (terminar y colgarlo)
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1		
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CARTAS A LOS REYES MAGOS CHRISTMAS a voluntarios	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CARTAS A LOS REYES MAGOS CHRISTMAS a voluntarios	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO. compras super taller gastronomía viernes MERCADILLO Navidad G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CARTAS A LOS REYES MAGOS CHRISTMAS a voluntarios MERCADILLO Navidad	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) TALLER DE GASTRONOMÍA alumna UFV MERCADILLO Navidad		

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS			NOVIEMBRE 2023			
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
						PASEO
						G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) KARAOKE
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) RELAX	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MERIENDA EN CAFETERÍA G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	Mañana: PASEO compras merendola concierto ----- G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CONCIERTO GUITARRA alumna UFV	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO CALLE ----- PASEO PATIO	PASEO APERITIVO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) BOLOS	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PREPARATIVOS TALLERES NAVIDAD
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PONER LAS MESAS PARA CENAR G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CUMPLEAÑOS CUIDADORAS + presentación alumno UFV	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ASAMBLEA (ideas Navidad) + presentación alumna UFV	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	PASEO. Compras súper ingredientes taller cocina G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) BOLOS
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de CDS navideños	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de CDS navideños	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de CDS navideños G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) DECORACIONES DE NAVIDAD (carteles que ponen "Feliz Navidad")	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ASAMBLEA CON VOLUNTARIOS para preparar el concurso villancicos	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL DEL INVIERNO	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL DEL INVIERNO (terminar y colgarlo)
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1		
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CARTAS A LOS REYES MAGOS CHRISTMAS a voluntarios	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CARTAS A LOS REYES MAGOS CHRISTMAS a voluntarios	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CARTAS A LOS REYES MAGOS CHRISTMAS a voluntarios	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CARTAS A LOS REYES MAGOS CHRISTMAS a voluntarios MERCADILLO Navidad	PASEO		

Los únicos cambios se dieron al final del mes. El 29 de noviembre tuvimos que dedicar una tarde más a acabar las cartas de los Reyes Magos. Es una tarea que lleva tiempo porque la mayoría de las usuarias no saben escribir y les cuesta expresar qué desean. La cuidadora debe de ir carta por carta, al detalle. Es una actividad tan importante para ellas que es preciso tomarse el tiempo que haga falta para completarlo.

El viernes 1 que teníamos planteado un taller de cocina ofrecido por la alumna en prácticas de la UFV que está cursando gastronomía, se tuvo que suspender porque no pudo acudir ese viernes. En su lugar, salimos a pasear ya que llevaban días sin hacerlo.

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia			DICIEMBRE 2023			
				VIERNES 1	SÁBADO 2	DOMINGO 3
					PASEO	PASEO
					Taller ÁRBOL DE NAVIDAD GRANDE	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller ÁRBOL DE NAVIDAD GRANDE
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) DECORACIONES NAVIDAD	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) DECORACIONES NAVIDAD (montarlas) árbol primera planta. telón rojo multiusos	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MERIENDA EN CAFETERÍA G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ENSAYO CONCURSO VILLANCICOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MERIENDA ESPECIAL La Inmaculada	PASEO APERITIVO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de DIADEMAS NAVIDEÑAS	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de DIADEMAS NAVIDEÑAS
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL DE PUNTUACIONES PARA EL CONCURSO DE VILLANCICOS G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ENSAYO CONCURSO VILLANCICOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CONCURSO DE VILLANCICOS VOLUNTARIOS	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CINE: películas de navidad +	PASEO. Compras súper ingredientes taller cocina G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) BOLOS
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL ÁLBUM FOTOS CONCURSO DE VILLANCICOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) RELAX G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) VIDEO FOTOS DEL CONCURSO DE VILLANCICOS + CANTAR VILLANCICOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Hacer COMPRAS para la cena de nochebuena (manteles...etc)	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de cocina: MAGDALENAS NAVIDEÑAS	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CENA DE NOCHEBUENA (decoración del salón, puesta de la mesa para la cena especial y vestidos para la ocasión)
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 31
PASEO COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD ----- CINE G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de Repostería (sacar la receta)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CAFETERÍA G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de Repostería	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Hacer COMPRAS para la cena de nochebuena (manteles...etc)	PASEO Taller Fabricar el PHOTO CALL de fin de año	PASEO FIESTA DE NOCHEVIEJA (decoración del salón, puesta de la mesa para la cena especial y vestidos para la ocasión)
ENERO 2024						
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
PASEO COMIDA DE AÑO NUEVO ----- CINE G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL ÁLBUM FOTOS FIESTAS NAVIDEÑAS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CAFETERÍA G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO COMPRA DE ROSCONES	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) TARDE DE ROSCÓN	MAÑANA DE REYES. Abrir los regalos G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Enseñar los regalos de reyes y KARAOKE	PASEO + APERITIVO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CINE

MEMORIA ANUAL ACTIVIDADES DE RESIDENCIA
2023

Residencia Apadema

PROGRAMA DE OCIO Residencia. CAMBIOS			DICIEMBRE 2023			
				VIERNES 1	SÁBADO 2	DOMINGO 3
					PASEO	PASEO
					Taller ÁRBOL DE NAVIDAD GRANDE	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller ÁRBOL DE NAVIDAD GRANDE
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) DECORACIONES NAVIDAD	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) DECORACIONES NAVIDAD (montarlas) árbol primera planta. telón rojo multicolores	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MERIENDA EN CAFETERÍA G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ENSAYO CONCURSO VILLANCICOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MERIENDA ESPECIAL La Inmaculada	PASEO APERITIVO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de DIADEMAS NAVIDEÑAS	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de DIADEMAS NAVIDEÑAS
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) G.2 y G.4 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) G.1 y G.3 TENSIONES + PESOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL DE PUNTUACIONES PARA EL CONCURSO DE VILLANCICOS G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) ENSAYO CONCURSO VILLANCICOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CONCURSO DE VILLANCICOS VOLUNTARIOS	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CINE: películas de navidad +	PASEO. Compras súper ingredientes taller cocina G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) BOLOS
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL ÁLBUM FOTOS CONCURSO DE VILLANCICOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) RELAX G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) VIDEO FOTOS DEL CONCURSO DE VILLANCICOS + EVALUACIÓN DE LA FIESTA/CONCURSO DE VILLANCICOS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Hacer COMPRAS para la cena de nochebuena (manteles...etc)	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de cocina: MAGDALENAS NAVIDEÑAS	PASEO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CENA DE NOCHEBUENA (decoración del salón, puesta de la mesa para la cena especial y vestidos para la ocasión)
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 31
PASEO COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD ----- CINE G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de Repostería (sacar la receta)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CAFETERÍA G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Taller de Repostería	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Hacer COMPRAS para la cena de nochebuena (manteles...etc)	PASEO Taller Fabricar el PHOTO CALL de fin de año	PASEO FIESTA DE NOCHEVIEJA (decoración del salón, puesta de la mesa para la cena especial y vestidos para la ocasión)
ENERO 2024						
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
PASEO COMIDA DE AÑO NUEVO ----- CINE G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) MURAL ÁLBUM FOTOS FIESTAS NAVIDEÑAS	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CAFETERÍA G2 – llamadas tno. 18:30 (+Eva + Corti)	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) PASEO COMPRA DE ROSCONES	G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) TARDE DE ROSCÓN	MAÑANA DE REYES. Abrir los regalos G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) Enseñar los regalos de reyes y KARAOKE	PASEO + APERITIVO G4 - llamadas tno. 18:00 (+Begoña) CINE

En general Diciembre es un mes que gusta a las residentes en relación a las actividades de ocio que hacen. Es el mes de la Navidad y lo disfrutan especialmente.

No se han dado alteraciones en la programación presentada. Se sigue el guión prácticamente a diario. En este mes, se vuelve a insistir mucho en la implicación de las usuarias en todo el proceso de ideación, creación, desarrollo y evaluación de las actividades. Sobre todo de las actividades grandes y de recorrido de varios días. Por ejemplo, la actividad del concurso de villancicos, maquettata ya el viernes 24 de noviembre en asamblea con los voluntarios de Caixa Bank. Y desarrollada a lo largo de la primera quincena del mes de diciembre con los preparativos: fabricación de tarjetas navideñas de regalos para los voluntarios, ensayos del villancico elegido (coreografías), elaboración de cartelería (panel de puntuaciones, cartel anuncio de la actividad), elección de disfraces, compras de ambientación, merendola y premios. También se reserva una tarde de debate para evaluar el resultado de la actividad (aprovechamos para proyectar las fotos y vídeos del evento).

Destacar como especialmente reseñable la iniciativa voluntaria de “Los Reyes Magos de Verdad” que cada año acuden el día de reyes con regalos para las usuarias que se quedan en Apadema las Navidades y que no tienen cobertura familiar. Recibe de esta organización detalles de voluntarios de toda España que desinteresada y anónimamente regalan a quien lo necesita en estas fechas. En nuestro caso dan un respiro de cariño a las personas que se quedan en la residencia en estas fechas y que sienten soledad por no poder acudir con sus familias (mientras que el resto de sus compañeras y el propio personal sí que lo disfruta).

CONCLUSIONES:

En rasgos generales se evalúa positivamente el desarrollo del ocio en la Residencia durante el año 2023.

La programación presentada en enero de 2023, partió de la evaluación y las memorias de la programación del año anterior 2022, en las que se destacaba la necesidad de ajustar mucho más las programaciones a las características de las usuarias, sus ritmos, sus capacidades, sus gustos y deseos. A parte de realizar un ejercicio de evaluación de los recursos tanto materiales como humanos con los que se cuenta en Apadema, en cada momento.

Se detectó un repentino envejecimiento de la población a la que atendíamos. Lo que, lógicamente sigue ocurriendo en el 2023 irremediablemente. Junto con el envejecimiento, afloran nuevas patologías (como demencias y alzheimer) que provocan mayor dependencia en las residentes. Actualmente necesitamos dar cobertura a sus necesidades asistenciales más básicas (más tiempo, dedicación, calidad, más apoyos), por lo que el tiempo de ocio resultante a la semana, se ve limitado. Además, del tiempo destinado al ocio, también cambia el tipo de ocio que demandan o que pueden llevar a cabo.

Como resultado de esta evolución, la propuesta de ocio para 2023 se programó teniendo en cuenta dos grupos diferenciados:

Grupo 1 – GRUPO DE PERSONAS CON AUTONOMÍA: este grupo disfruta de propuestas de ocio e instrumentales todas las tardes de la semana. Son actividades variadas, dentro y fuera del centro.

Grupo 2 – GRUPO DE PERSONAS MAYORES Y CON NECESIDADES DE APOYO: este grupo disfruta de propuestas de ocio e instrumentales los viernes, sábados y domingos. Son actividades más sedentarias, adaptadas a los niveles de cognición, físicos, sensoriales y emocionales de la persona. Casi siempre, dentro de las instalaciones del Centro. Y participan junto con las personas del grupo 1 y agentes sociales que nos colaboran voluntariamente. De lunes a jueves, después de su jornada de trabajo en el centro ocupacional o en su centro de día, emplean el resto del tiempo del día en actividades básicas de la vida diaria (duchas, pijamas, cenas, acostadas). Requieren de muchas atenciones en este sentido, a parte de tiempos y espacios de calma.

Concluimos que:

- El cambio acometido en la programación del 2023, respecto a años anteriores, segmentando los grupos y los tiempos de participación ha sido favorable. Tanto para el grupo de personas con más autonomía que se han visto enriquecidas de un ocio más completo, como para personas con más necesidades de apoyo que han disfrutado de un ocio más adaptado y han visto cubiertas sus necesidades básicas con más calidad.
- Que seguiremos trabajando en grupos en función de capacidades y en grupos más reducidos.
- Que hay que respetar las necesidades vitales de las personas. Y ofrecer los tiempos y apoyos que cada una necesita para afrontar con calma y calidad los retos del día a día.
- Que seguiremos ofreciendo posibilidades de ocio a las residentes autónomas, que sigan teniendo ganas y vitalidad, a ser posible todos los días de la semana, con especial incidencia los fines de semana y festivos.
- Que seguiremos ofreciendo opciones de ocio a las residentes con más necesidades de apoyo, principalmente los fines de semana y los festivos. Pero no de lunes a jueves, ya que nos centraremos en atenderlas con rigor (con tiempo y el personal suficiente) en las actividades básicas de la vida diaria.
- Que seguiremos procurando la participación de agentes sociales externos a la entidad, voluntarios, alumnos, familiares, iniciativas vecinales... que son un estímulo emocional y social para las usuarias y enriquecen, sin duda, las iniciativas propuestas.
- Tendremos igualmente en cuenta los resultados de las encuestas de satisfacción que pasamos a inicios del año que viene, en enero de 2024 y que serán el punto de partida para la programación del 2024. Nos ayuda a ajustarnos a los intereses que expresan las usuarias en esos cuestionarios y entrevistas de satisfacción.
- Tendremos especial cuidado en procurar unas vacaciones fuera del centro, al menos una vez al año, a las personas que no salen nunca de Apadema (por falta de amparo familiar o posibilidades económicas).
- El formato de los calendarios mensuales de las actividades de ocio e instrumentales para el año 2024 se simplificará. Se cambiará el texto escrito (o se complementará) por pictos/imágenes fáciles de reconocer por todos, personal, usuarias y familias. Dichas programaciones quedan a la vista de todos en corchos informativos en las salas habituales de actividad de la residencia (multiusos y salitas de la primera y segunda planta). Incluso, en los corchos de las habitaciones de las residentes que las soliciten.

Firmado por ***6047** MARIA DEL CARMEN
GALDON (R: ****0722*) el día
30/01/2024 con un certificado emitido
por AC Representación