

SARAIVA

MEMORIA DE ACTIVIDAD 2016

Índice



01 Resumen Ejecutivo



02 Hitos



03 Modelo Saraiva



04 Perfil de usuarios



05 Áreas Terapéuticas



06 Anuario de Actividades



07 Actividades de Comunicación



01



Resumen Ejecutivo

Conocer el pasado, para entender el presente y preparar el futuro.



Las personas usuarias son el centro de nuestra labor, ellas son la esencia; si bien, sus familias y los profesionales somos también una parte más que importante en este “equipo”.





Saraiva evoluciona día a día para ofrecer servicios que se adapten a cualquier etapa del proceso de envejecimiento. Servicios desde un punto de vista profesional, sí, y humano, por supuesto. Servicios en los que todos ganamos, todos tenemos nuestro espacio y - las personas usuarias - se sitúan en el centro. En este sistema entendemos que ellas son la esencia, si bien, sus familias y los profesionales somos también una parte más que importante en este "equipo". El año 2016 ha sido un año de trabajo, aprendizaje e innovación. Nos hemos centrado en avanzar en nuestro modelo de atención. Dando pasos para avanzar en la senda de la tan conocida y reconocida atención integral centrada en la persona de manera que no se quede únicamente en el plano declarativo, sino en la guía y metodología de todos y cada uno de nuestros servicios, así como de todos y cada uno de los que formamos Saraiva.

Es un camino que sabemos donde empieza y no donde acaba, pero que, recorrido de esta manera, vale la pena.

Gracias a todos y todas las que en el día a día hacéis posible recorrerlo.

Lucía Saborido Piñeiro
Directora de Saraiva



02

Hitos

Resumimos algunas de las experiencias más relevantes que hemos vivido durante el 2016 en Saraiva.



Enero

Preparación del programa **cuidado emocional para profesionales de atención sociosanitaria**.

Participación en las mesas de trabajo de la **ESGAEN: Estratexia Galega de Envelhecimento Activo desde a Innovación 2017-2020**.

Talleres AICP: “carta a una madre” y “creación del baul de los recuerdos”.

Febrero

Charlas **“dar más vida á vida”** en colaboración con ATEGAL, FEGAUS, Concello de Marín, Concello de Pontevedra, Universidad de Vigo y Xunta de Galicia.

Participación en el especial publicado por la publicación Ethic sobre emprendimiento social.

Escuela de familias “atención centrada en la persona”.

Celebramos el carnaval en nuestros Centros con un taller de Máscaras Venecianas.

Marzo

Inicio de la **VIII Edición del programa “activa o corpo, activa a mente”** en la Unidad de Vida Activa del Ayto. de Vilagarcía de Arousa.

Visita al Ayto. de Marín y debate en el salón de plenos.

Impartimos el curso sobre **Atención Centrada en la Persona** en la Escola Galega de Administración Pública (EGAP).

Abril

Participación en el **XXVIII Congreso Internacional de Geriátría y Gerontología** de la SGXX.

Formación AICP en la EGAP (Escola Galega de Administración Pública).

Colaboración con la **Cátedra en Responsabilidad Social de Inditex** en Saraiva Marín.

Mayo

Presencialidad en la Universidad de Deusto con motivo de la **II Edición del Master de AICP en colaboración con la Fundación Pilares**.

Organización de las charlas legales con Beatriz Calavia en las Escuelas de Familias Saraiva.

Impartimos la actividad formativa en la EGAP (Escola Galega de Administración Pública): cuidado emocional en el ámbito socio-sanitario.

La Dra. en Geriátría Alicia Abellán imparte en Saraiva Pontevedra el taller **“Una visión holística de la atención paliativa en ámbitos sociosanitarios”**.

Junio

Participación en el **IV Simposio Internacional “Avances en la investigación sociosanitaria en la enfermedad de Alzheimer”** organizado por el CRE de Alzheimer en colaboración con la Fundación Reina Sofía y la Fundación general de la Universidad de Salamanca.

Participamos en el **III Encuentro RSE en Santiago de Compostela**.

Convenio con la Fundación Laboral de la Construcción para la participación en el programa de inserción laboral de mujeres en situación de violencia de género.

Inicio del programa de prácticas Saraiva.

Julio

Convenio de colaboración con la **Universidad Internacional Valenciana** (VIU) para la realización de programas de cooperación educativa/ prácticas.

Convenio de colaboración con el **Instituto de Innovación Social** (Fundación ESADE) para la participación en el "e-social hub.

Agosto

Incorporación de las Unidades de Apoyo Familiar de Saraiva en la **Red de Buenas Prácticas de la Fundación Pilares** para la promoción de la autonomía personal.

Convenio de colaboración con Down Xuntos Pontevedra para la puesta en marcha de programas de intervención.

Septiembre

I Edición del programa "**Activa o corpo, activa a mente**" en la Unidad de Vida Activa de Seixo, Ayto. de Marín.

Participación en la jornada de trabajo de la **II Edición de los Premios Fundación Pilares** para la Autonomía Personal.

Octubre

Grabación del programa especial de radio "**Día Internacional de las Personas de Edad**" en colaboración con Onda Cero en el Centro Saraiva Pontevedra.

Formación AICP al Equipo de Atención Directa de Saraiva.

Participación en el programa de Ponte Calidade, proyecto protagonista de la iniciativa municipal "Pontevedra ten un puntazo".

Participación en el evento **Oportunidades para el Emprendimiento Social** en Galicia, organizado por Servimedia y Mometum Project.

Noviembre

Participación en el **Taller de Emprendimiento organizado por Executivas** en el espacio Open Future Galicia.

Inicio del programa de FP Dual con el CIFP "A Xunqueira".

Formación de AICP al Equipo Técnico de Saraiva.

Participación en la campaña #PrimAcoso promovida por el Concello de Pontevedra.

Diciembre

Impartimos el **Taller de Liderazgo** a coordinadores de servicios Saraiva.

Impartimos el **Taller de Inteligencia Emocional** a cuidadores familiares en el Ayuntamiento de la Illa de Arousa.

Inicio del proceso de acompañamiento para la puesta en marcha del **Profesional de Referencia** en los centros Saraiva.



03



Modelo Saraiva

Un modelo que aúna la atención personalizada con la participación, el empoderamiento y la continuidad del proyecto de vida como ejes fundamentales para vivir la vejez con dignidad, autonomía y calidad de vida.

En Saraiva llevamos desde 2005 acompañando a las personas mayores y sus familiares en el continuo proceso de aprendizaje que supone envejecer en clave positiva. Conscientes de que cada persona es única, sabemos que a medida que sumamos años nuestro estilo de vida va cambiando y, con ello, nuestras necesidades, preferencias e inquietudes.

La personalización, la creación de un ambiente familiar, hogareño, cercano... y lo que denominamos como “diversión inteligente” son la esencia para empoderar a las personas día a día.

No siempre es fácil, pero.. se trata de vivir el proceso de envejecimiento de manera digna. Respetando el modo de vida, teniendo en cuenta las decisiones de las personas, fomentando al máximo la autonomía y la independencia y... todo ello siempre con profesionalidad, humanidad y - por qué no - sentido del humor.

Porque hoy son ellos, pero mañana.. nosotros, también seremos mayores.

Nuestra **misión** es trabajar día a día para que cualquier etapa del envejecimiento se desarrolle de manera plena y autónoma, personalizando la atención a nuestros mayores en base a sus capacidades y a sus propias decisiones y así conseguir aumentar su calidad de vida.

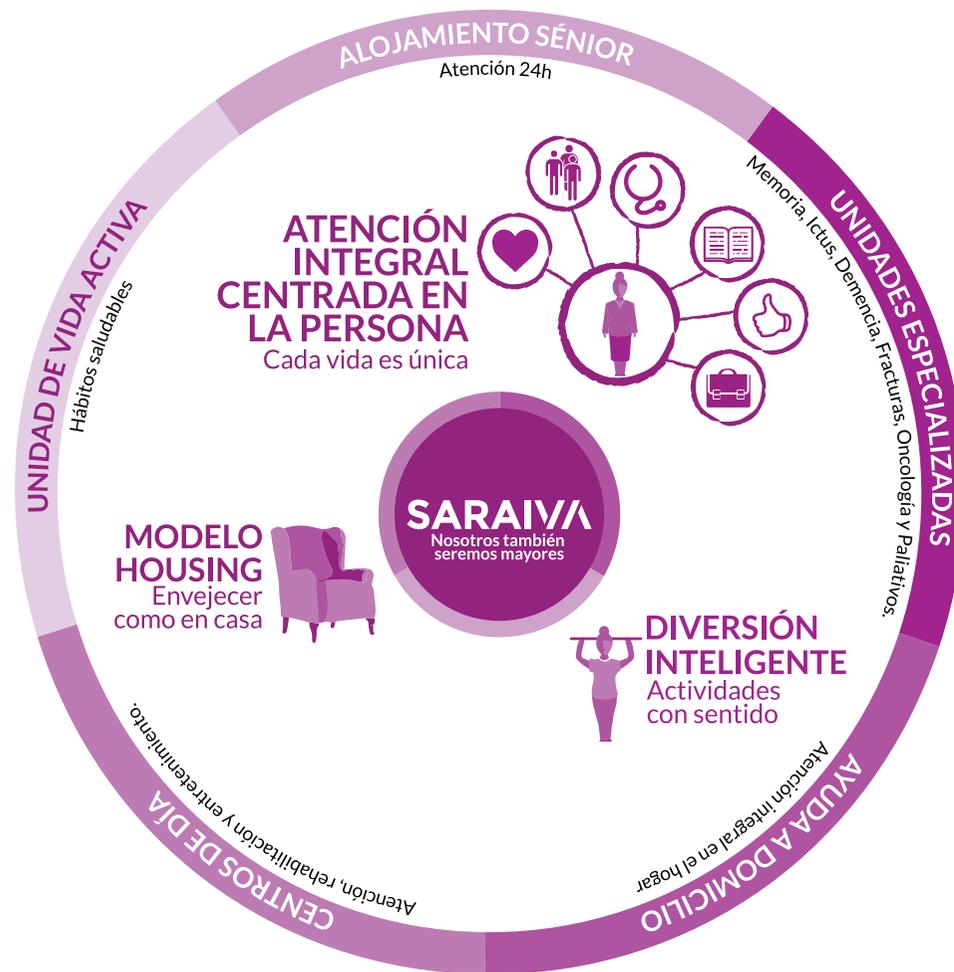
Nuestra **visión** es crear un modelo de atención para las personas mayores centrado en la personalización, en un entorno humanizado, bien comunicado y abierto a la sociedad que favorezca una mayor autonomía e independencia, permitiendo adoptar un estilo de vida activo, en el que cada uno decide sobre los aspectos de su atención, mejorando notablemente la autoestima, las relaciones sociales y ralentizando el deterioro de enfermedades asociadas a la edad.

Nuestros **valores** son:

- / Profesionales humanos orientados a las personas mayores y su entorno.
- / Respeto a la intimidad, dignidad, empatía e independencia.
- / Trabajo en equipo basado en la mutua confianza, transparencia y metas en común.
- / Comportamiento ético de compromiso, integridad y respeto mutuo.

evolución





Desde la apertura en 2005 de nuestro primer centro de día en la ciudad de Pontevedra, hemos trabajado día a día en el desarrollo de un modelo dual que aúna modelo de atención (en negrita) y modelo de servicios (en negrita).

Nuestro modelo de atención se basa en tres pilares: la Atención Integral y Centrada en la Persona, el modelo Housing y lo que denominamos “diversión inteligente” o actividades con sentido.

Este modelo de atención se despliega a través de nuestro modelo de servicios, el cual pretende apoyar y acompañar a las personas y sus familias en cualquier fase del proceso de envejecimiento:

- / Unidad de Vida Activa
- / Centros de día
- / Unidades Especializadas (Memoria, Fracturas, Ictus, Demencias, Paciente Oncológico y Cuidados Paliativos).
- / Ayuda a domicilio
- / Alojamiento sénior.

Se trata de un modelo que nos permite como profesionales ser flexibles y adaptarnos a las preferencias y necesidades de las personas.

Un modelo basado en la personalización que da sentido a todas las personas que participamos en él (personas usuarias, familias y trabajadores) que aúna la atención y los apoyos necesarios con la participación, el empoderamiento y la continuidad del proyecto de vida como ejes fundamentales para vivir esta etapa con dignidad, autonomía y calidad de vida.

MODELO DE ATENCIÓN SARAIVA

Modelo Housing
Atención Integral Centrada en la Persona
Diversión Inteligente



MODELO HOUSING ENVEJECER COMO EN CASA

El housing es un modelo originario de los países nórdicos que apuesta por ofrecer una atención a las personas mayores en centros que se asemejen lo máximo posible a su hogar, la idea no es otra que vivir “fuera de casa, pero como en casa”. De esta manera, se fomenta el desarrollo de una amplia gama de apoyos que hacen posible que las personas mayores puedan seguir viviendo en un su propio entorno y en un ambiente familiar y cercano que favorece la continuidad de su vida.

El modelo housing es pues un “modo de vida” que se complementa con el abordaje terapéutico en la realización de las actividades cotidianas y significativas de la persona, creando un vínculo especial con el centro, que se convierte en un “hogar propio y significativo”, y otorgando a las personas usuarias un papel central en el día a día, un papel protagonista en su vida.





ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA CADA VIDA ES ÚNICA

La Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP) es la piedra angular de la filosofía Saraiva y marca la pauta en el día a día. Esta metodología devuelve a la persona su papel protagonista y participativo en su propio proceso de envejecimiento, situando a los profesionales en el rol de “guías” o “acompañantes” de la persona. La AICP fomenta la autonomía de la persona al máximo a través de actividades y entornos con sentido y siempre desde el enfoque hacia las capacidades y fortalezas (en lugar de déficits o puntos débiles).

Nuestra meta es, pues, conocer a la persona para poder proporcionarle los apoyos y estrategias necesarias que den continuidad a su vida y fomenten su participación activa en la toma de decisiones, siendo clave por supuesto la participación de la persona usuaria en la elaboración de su Plan de Atención y Vida, así como la implicación de todo el equipo de profesionales - entre los que incluimos la importante figura del personal de referencia -, la familia y los amigos.

Con su colaboración elaboramos el proyecto vital de la persona, en el se recopilan los hechos más importantes de su biografía (pasado), su estilo de vida, capacidades, gustos y preferencias en la atención cotidiana (presente) así como sus deseos para el futuro.

El Proyecto Vital es incorporado en el Plan de Atención y Vida de la persona usuaria, convirtiéndose éste en el soporte principal para llevar a cabo una atención personalizada, de calidad y en positivo.



DIVERSIÓN INTELIGENTE ACTIVIDADES CON SENTIDO

Porque sabemos que la sonrisa es la manera más inteligente de conectar con las personas, en Saraiva tenemos claro lo importante que es divertirse.

Ya sea en nuestros centros o en el servicio de ayuda a domicilio, es esencial que las actividades (terapias, talleres, salidas,...) sean PERSONALIZADAS, adaptándose a capacidades e intereses de cada persona, validando sus aptitudes y haciéndoles sentir activos, partícipes y alegres.

Para ello, nuestro equipo de profesionales reentrena, motiva y desarrolla las áreas principales de la persona (biológica, física, psíquica, cognitiva y social) desde un punto de vista integral a través programas especializados que combinan la estimulación cognitiva, física y multisensorial junto con actividades de ocio activo.



MODELO DE SERVICIOS SARAIVA

Alojamiento Sénior

Centros de Día

Unidad de Vida Activa

Unidad de Memoria

Ayuda a Domicilio

VVA UNIDAD DE VIDA ACTIVA APRENDEMOS A ENVEJECER DE FORMA INTELIGENTE

Sabemos que es importante mantenernos activos para envejecer inteligentemente y con calidad de vida. Por esta razón en Saraiva contamos con la Unidad de Vida Activa.

Unidades donde desarrollamos programas que fomentan la autonomía de las personas, su participación en la comunidad y su desarrollo personal a través de talleres prácticos sobre hábitos de vida saludable, uso de nuevas tecnologías, ejercicios de estimulación física y cognitiva, desarrollo de habilidades emocionales y sociales, así como programas de ocio activo con salidas y visitas culturales.

En nuestra unidad de VIDA ACTIVA combinamos programas grupales con sesiones individuales, impartidas en nuestros centros, a domicilio o en colaboración con diversas entidades.





CENTROS DE DÍA VIDA ACTIVA Y RESPIRO FAMILIAR

En los Centros de día Saraiva somos el apoyo principal para las familias en el cuidado de las personas mayores durante el día.

En un ambiente familiar y hogareño, buscamos maximizar las capacidades y la autonomía de la persona, pues, su calidad de vida depende de ello.

Por esta razón apostamos ya desde hace cuatro años por trabajar bajo el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona, basado en que “cada persona es única” y donde la personalización de cada actividad realizada en el centro es la clave.

En nuestros centros de día buscamos también adaptarnos al máximo a las necesidades de las personas usuarias y sus familias ofreciendo diferentes tipologías de jornadas con una amplia flexibilidad de horarios y gran variedad de servicios complementarios (como el seguimiento médico, la gestión farmacéutica, la unidad de apoyo familiar, el asesoramiento sobre productos de apoyo, etc...) y servicios de proximidad.



AYUDA A DOMICILIO CUIDADOS ESPECIALIZADOS Y RED DE APOYO PARA LAS PERSONAS MAYORES

Cuando la opción es permanecer en casa, te ofrecemos un apoyo profesional a través del servicio de ayuda a domicilio de Saraiva.

Es el servicio más flexible, puede ser contratado por horas de forma esporádica o de forma totalmente regular los 365 días del año, las 24 h del día.

Existen 3 modalidades de cuidados: **Servicios de carácter doméstico y personal**, **Servicios complementarios** (adaptación de la vivienda, menús a domicilio, acompañamiento a citas médicas) **y Servicios terapéuticos**, sesiones de terapia a domicilio, ya sean a través de sesiones individuales de estimulación cognitiva, fisioterapia, psicología, enfermería.. o a través de un equipo multidisciplinar que aplica tratamientos específicos en nuestras Unidades Especializadas de SAD:

- / Unidad de fracturas
- / Unidad de daño cerebral (Ictus)
- / Unidad de demencia (deterioro cognitivo)
- / Unidad del paciente oncológico
- / Unidad de cuidados paliativos.





UNIDADES ESPECIALIZADAS
UNIDAD DE MEMORIA
SARAIVA, PIONERA
EN ESTIMULACIÓN
COGNITIVA

Si entrenamos nuestro cuerpo, resulta obvio que debemos también entrenar nuestra mente y, por consiguiente, nuestras capacidades cognitivas como la atención, la orientación, el lenguaje, el cálculo, las funciones ejecutivas... y, por supuesto, la memoria.

Nuestra memoria es nuestra identidad y mantenerse activos es fundamental para mantener, mejorar e incluso recuperar capacidades. En la Unidad de Memoria Saraiva realizamos sesiones individuales o grupales de una hora de duración dirigidas a aquellas personas que quieran llevar un estilo de vida activo y saludable, entrenando sus capacidades y fomentar así la autonomía.

Es especialmente indicada para personas que quieran entrenar sus capacidades cognitivas para mantenerse activos, para personas que inicien con pérdidas de memoria o problemática cognitiva, así como personas que cuenten con antecedentes familiares en el ámbito de las demencias (Alzheimer) y quieran realizar prevención.



04



Perfil de usuarios

Representación gráfica del perfil de personas usuarias de nuestros servicios.

**DESCRIPCIÓN
GLOBAL DEL PERFIL
(SOCIODEMOGRÁFICO) DE
LAS PERSONAS USUARIAS
DE LOS CENTROS SARAIVA:**

A continuación se refleja un diagrama con la relación de plazas por centro en el año 2016.

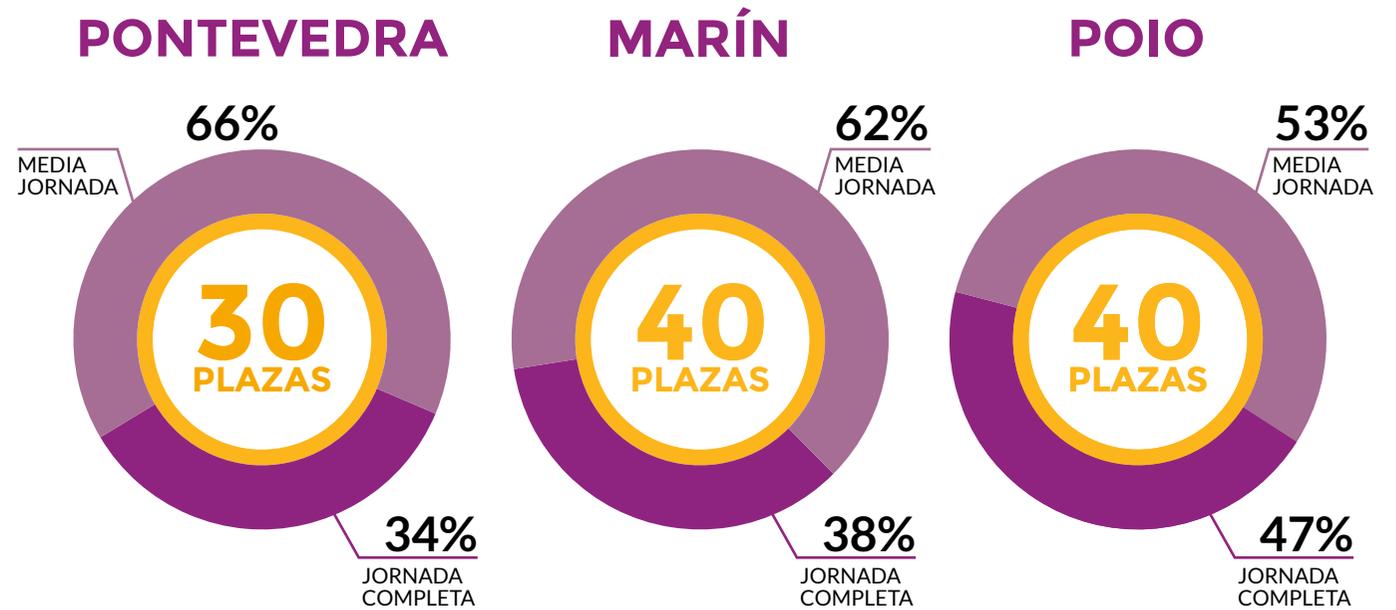


Diagrama: Relación de plazas por Centro Saraiva.

	 Mujer	 Hombre
CD Pontevedra	85%	15%
CD Marín	76%	24%
CD Poio	62%	38%
UM Pontevedra	63%	37%
UM Marín	86%	14%
UM Poio	100%	0%
VA	84%	16%
SAD	72%	28%

Diagrama: Distribución por género de las personas usuarias de centros y servicios de SARAIVA.

PERFIL DE USUARIO

En este punto, se exponen las tablas que recogen los datos principales para la descripción del perfil sociodemográfico de las personas usuarias por Centros y/o Servicios.

La representatividad por sexos de los centros y servicios Saraiva se corresponde con la mayor esperanza de vida en mujeres, siendo éste el

CD: Centro de día. UM: Unidad de Memoria. SAD: Servicio de Ayuda a Domicilio. VA: Unidad de Vida Activa.



Centro de Día
82 años



Unidad de Memoria
76 años



Ayuda a Domicilio
84 años



Unidad de Vida Activa
74 años

Gráfico: Media de edad de las personas usuarias, por servicios.

EDAD

	< de 65	de 65 a 75	de 75 a 85	de 85 a 95	> de 95
CD Pontevedra	2%	13%	29%	50%	6%
CD Marín	8%	6%	43%	43%	-
CD Poio	9%	21%	46%	21%	3%
UM Pontevedra	8%	52%	36%	4%	-
UM Marín	14%	14%	43%	29%	-
UM Poio	-	-	100%	-	-
VA	5%	17%	76%	2%	-
SAD	1%	2%	66%	26%	5%

Tabla: Distribución por edad de las personas usuarias de centros y servicios de SARAIVA.

CD: Centro de día. UM: Unidad de Memoria. SAD: Servicio de Ayuda a Domicilio. VA: Unidad de Vida Activa.

ENTORNO Y NIVEL DE ESTUDIOS

Entorno y nivel de estudios, son dos factores determinantes en el proceso de envejecimiento de las personas.

El entorno en el que viven las personas usuarias repercute directamente en el acceso a diferentes recursos (sanidad, formación, empleo,...).

Ambos factores están estrechamente relacionados con las posibilidades de desarrollo personal y profesional de la persona.

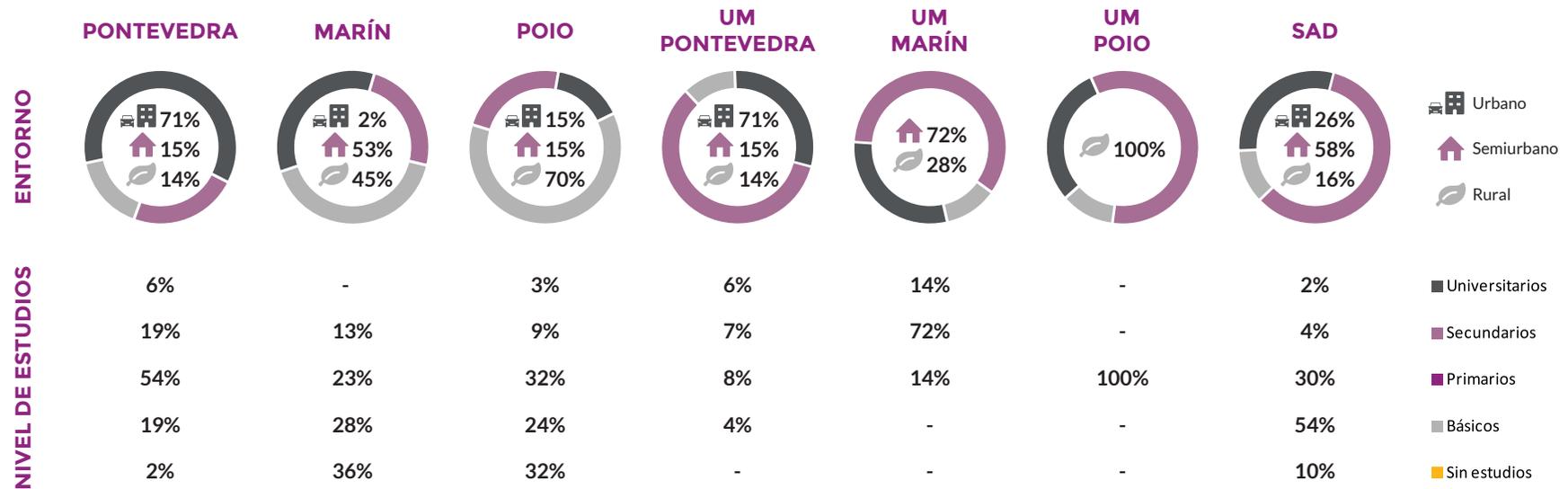


Diagrama: Perfil de usuarios según entorno (hábitat) y nivel de estudios.

ESTADO DE SALUD

Uno de los aspectos más importantes es conocer el estado de salud de las personas usuarias, pues es determinante a la hora de establecer los objetivos en su Plan de Atención y Vida, la organización del día a día y la estrategia a llevar a cabo por los equipos profesionales.

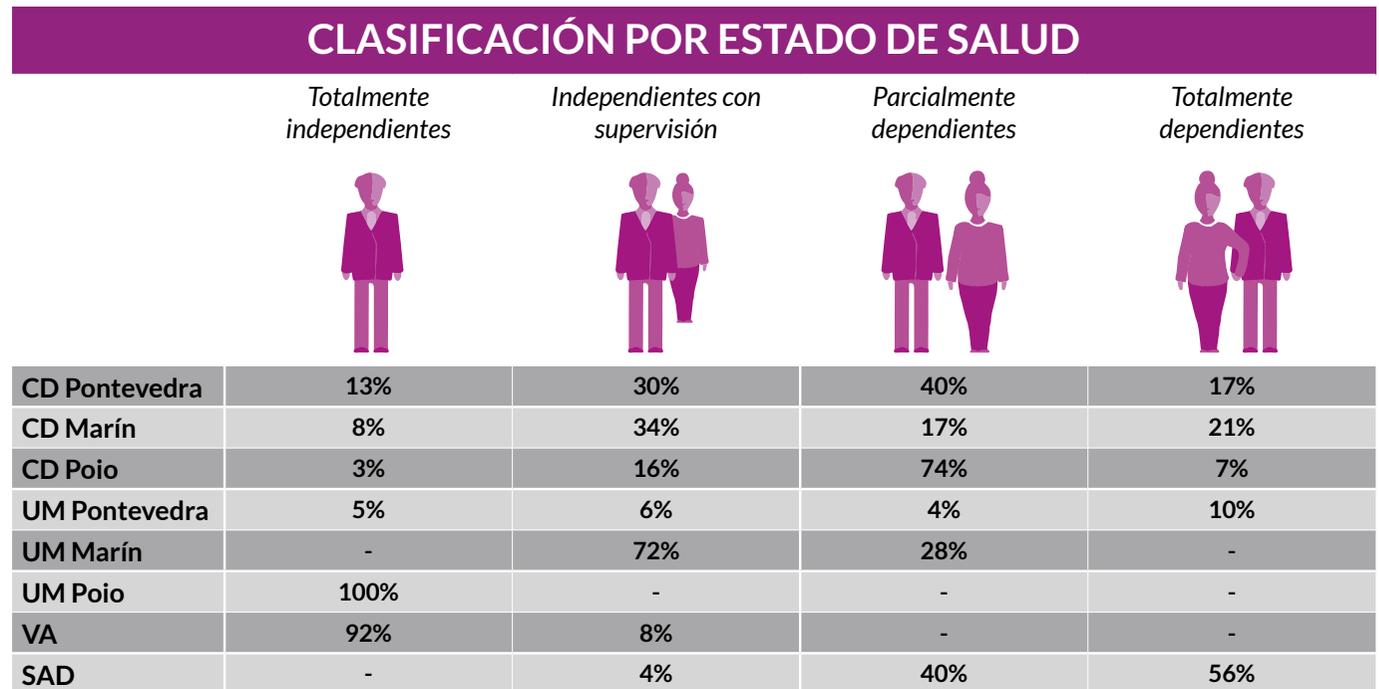


Tabla: Perfil de personas usuarias de los servicios SARAIVA atendiendo a su estado de Salud.

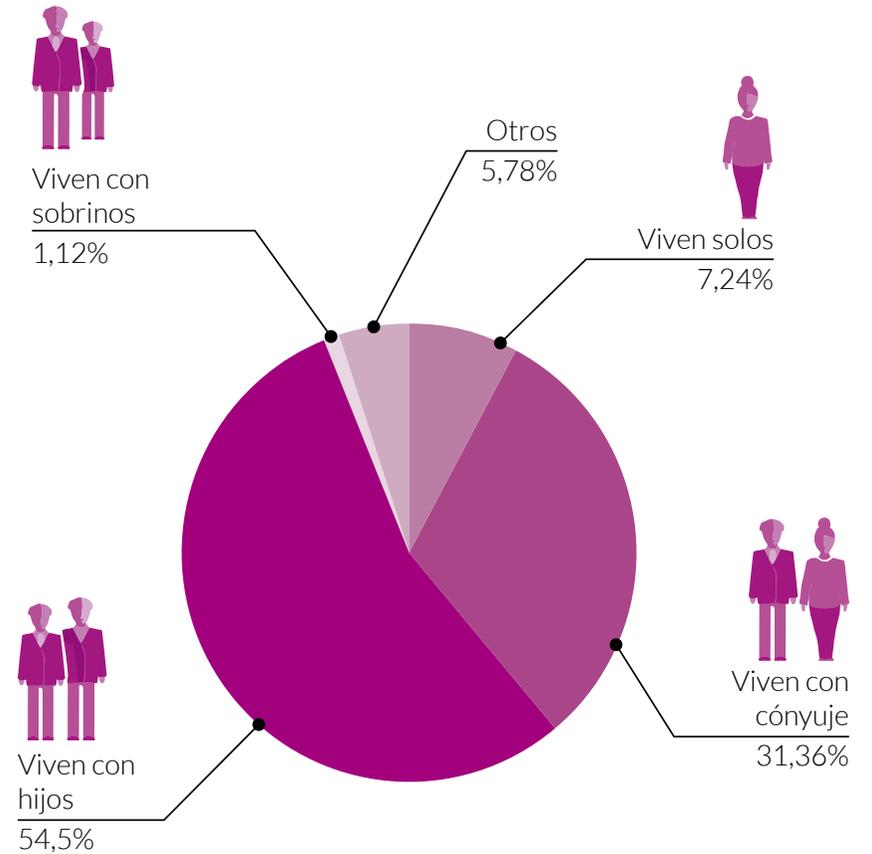
CD: Centro de día. UM: Unidad de Memoria. SAD: Servicio de Ayuda a Domicilio. VA: Unidad de Vida Activa.

UNIDAD DE CONVIVENCIA

Este punto, nos sirve para analizar cuál es la situación en cuanto a unidad de convivencia y sexo del cuidador principal.

	Viven solos	Viven con cónyuge	Viven con hijos	Viven con sobrinos	Otros
CD Pontevedra	14%	20%	60%	-	6%
CD Marín	-	28%	53%	4%	15%
CD Poio	-	29%	56%	3%	12%
UM Pontevedra	1%	20%	4%	-	-
UM Marín	14%	58%	28%	-	-
UM Poio	-	-	100%	-	-
SAD	16%	40%	38%	-	3%
TOTAL	7,24%	31,36%	54,5%	1,12%	5,78%

Tabla: Descripción del perfil de usuarios de los servicios SARAIVA según el análisis de su unidad convivencia.



CD: Centro de día. UM: Unidad de Memoria. SAD: Servicio de Ayuda a Domicilio. VA: Unidad de Vida Activa.

	 Mujer	 Hombre
CD Pontevedra	88%	12%
CD Marín	76%	24%
CD Poio	12%	88%
UM Pontevedra	55%	45%
UM Marín	57%	43%
UM Poio	100%	0%
VA	n/a	n/a
SAD	70%	30%

Diagrama: Relación por género de los cuidadores principales.

Como se aprecia en la tabla, se constata una vez más que cuidar es una cuestión de género que afecta directamente a la vida de las mujeres, pues son las que más desempeñan la labor de cuidadoras informales de personas mayores y así también se constata en nuestros servicios.

Cabe señalar cómo los cuidadores familiares hombres son cada vez más representativos en los servicios de Unidad de Memoria, donde la edad media de las personas usuarias es significativamente menor a la de centro de día.



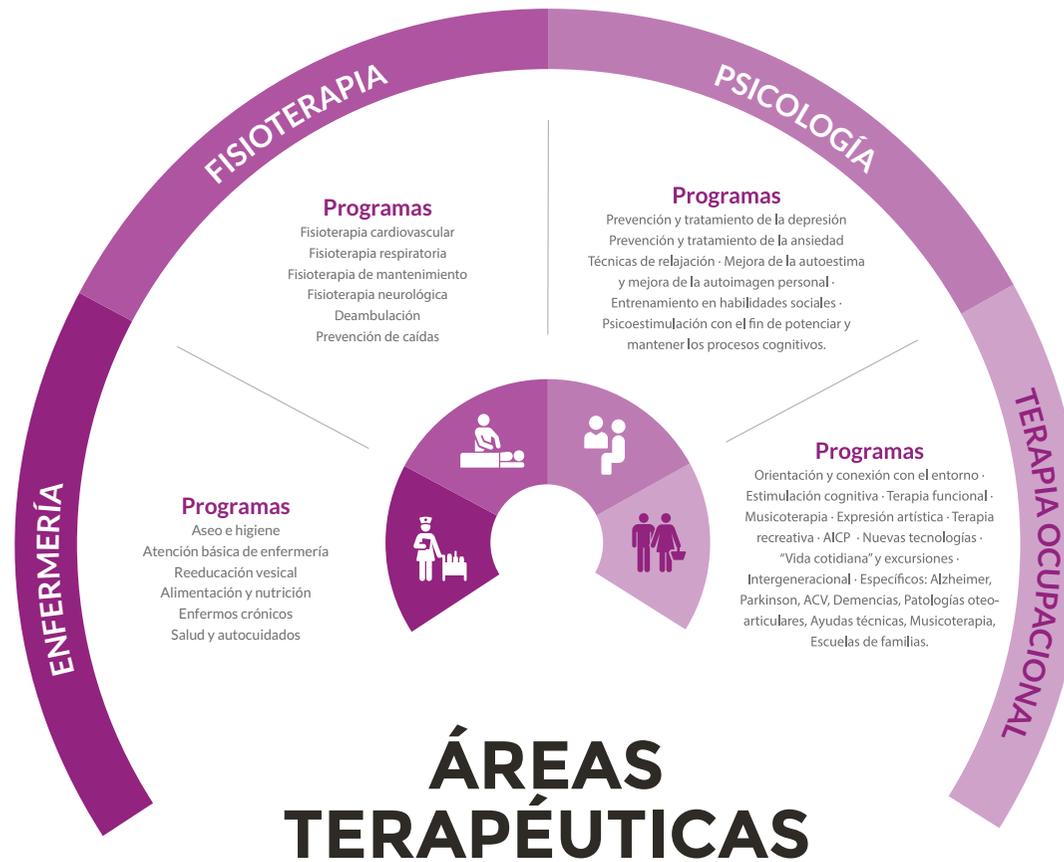


05

A photograph showing four people from behind, wearing various styles of hats (straw, woven, and fedora), looking out over a coastal town and the ocean. The scene is overlaid with a semi-transparent purple gradient.

Áreas Terapéuticas

Descripción de nuestros principales programas de intervención terapéutica: área de enfermería y cuidados de la salud, área de fisioterapia, área de terapia ocupacional y área de psicología.





ÁREA DE ENFERMERÍA

MISIÓN DEL ÁREA

El área de enfermería tiene como principal cometido evaluar el estado de salud de cada usuario de una manera integral, atendiendo a sus dimensiones bio-psico-sociales, realizando tareas de prevención, promoción y rehabilitación de la salud de manera individual y teniendo en cuenta el entorno y el concepto de salud de la persona.

Las acciones que se ejercen complementan el trabajo del equipo multidisciplinar con el objetivo de ofrecer una atención integral y centrada en la persona.

El fin es ayudar a las personas usuarias a ser “dueños” de su bienestar velando siempre por el respeto de sus derechos, el fomento de su autonomía y la dignidad en los cuidados basada en el mantenimiento de sus preferencias, conceptos fundamentales en la enfermería basada en la atención centrada en la persona

OBJETIVOS

Mejorar la calidad de vida de las personas usuarias, prolongando su grado de autonomía a través del fomento del autocuidado dentro de su entorno familiar y /o social.

/ Proporcionar cuidados integrales: atención a su aspecto físico, psíquico, social y relacional.

/ Aumentar el grado de autonomía del usuario en el medio familiar y social donde se desenvuelve.

/ Coordinar y contactar directamente con los diferentes niveles de salud que actúan sobre la persona usuaria (centros de salud, especialistas).

/ Educar para la Salud en relación al usuario, la familia y el medio.

/ Trabajar de forma interdisciplinar con el resto del equipo del SARAIVA.

PROGRAMAS

/ Programa de aseo e higiene

/ Programa de atención básica de enfermería

/ Programa de reeducación vesical

/ Programa de alimentación y nutrición

/ Programa de enfermos crónicos

/ Escuela de salud y autocuidados



ÁREA DE FISIOTERAPIA

El área de fisioterapia engloba todos aquellos métodos, actuaciones y técnicas, que mediante la aplicación de medios físicos (calor, frío, agua, movimiento, electricidad,...) curan, previenen, recuperan y adaptan a las personas usuarias ante una problemática física y/o funcional derivada del proceso de envejecimiento.

MISIÓN DEL ÁREA

OBJETIVOS

- / Mejorar la calidad de vida de las personas usuarias de los servicios Saraiva a través de tratamientos en el área física con fines preventivos, de mantenimiento o rehabilitadores.
- / Mantener y mejorar en la medida de lo posible el estado físico que presentan las personas usuarias a su ingreso en el centro.
- / Prevenir y controlar el deterioro músculo-esquelético y funcional propio de la edad.
- / Prevenir y minimizar las posibles limitaciones provocadas por la afectación del sistema cardio-respiratorio.
- / Tratar y adaptar los programas de fisioterapia a las patologías de los usuarios, individualizando cada caso.
- / Aumentar al máximo la independencia del usuario con el objetivo de conseguir una mayor calidad de vida.
- / Conseguir introducir una rutina activa en forma de ejercicio a los usuarios que acuden al centro.
- / Trabajar en concordancia con los distintos profesionales que forman el equipo interdisciplinar.

PROGRAMAS

- / Programa de fisioterapia cardiovascular
- / Programa de fisioterapia respiratoria
- / Programa de fisioterapia de mantenimiento
- / Programa de fisioterapia neurológica
- / Programa de deambulación
- / Programa de prevención de caídas



ÁREA DE TERAPIA OCUPACIONAL

MISIÓN DEL ÁREA

La misión fundamental es promocionar, prevenir y rehabilitar la salud por medio de la ocupación. Entendiendo por ésta las actividades diarias que todos realizamos, que elegimos porque nos motivan y nos permiten establecer rutinas, tener roles en nuestros contextos sociales y familiares y finalmente, nos hacen sentir parte de la sociedad. Fomentamos la participación en las ocupaciones que dan satisfacción a la persona para prevenir el deterioro y potenciar habilidades/capacidades personales (mentales, físicas, afectivas) que permitan a la persona tener la mayor autonomía e independencia posible en su vida. La intervención se planifica atendiendo a la integralidad de cada persona, adaptándola a sus gustos y preferencias siguiendo la metodología de la AICP (Atención Integral Centrada en la Persona).

OBJETIVOS

- / Mejorar y/o mantener capacidades cognitivas, físicas y funcionales.
- / Favorecer la independencia en el desempeño de actividades de la vida diaria (básicas e instrumentales).
- / Favorecer la comunicación y participación social.
- / Mantener conexión con el entorno, y fomentar la inclusión en la comunidad.
- / Potenciar la autoestima, creatividad y expresividad.
- / Promover estilos de vida saludables, el buen uso del tiempo y fomentar la vida activa.
- / Reducir la actual brecha digital y fomentar el uso de las nuevas tecnologías como método terapéutico al alcance de todos.
- / Considerar a cada persona única y fruto de sus vivencias. Con motivaciones, intereses y actividades significativas propias.

PROGRAMAS

- / Programa de orientación y conexión con el entorno
- / Programa de estimulación cognitiva
- / Programa de terapia funcional
- / Programa de musicoterapia
- / Programa de expresión artística
- / Programa de terapia recreativa
- / Programa de AICP
- / Programa de nuevas tecnologías
- / Programa de "vida cotidiana" y excursiones
- / Programa intergeneracional
- / Programas específicos: Alzheimer, Parkinson, ACV, Demencias, Patologías oteo- articulares, Ayudas técnicas, Musicoterapia, Escuelas de familias.



ÁREA DE PSICOLOGÍA

La principal misión del área de psicología en Saraiva realizar un abordaje conjunto e integral con personas usuarias, familias y profesionales del proceso de envejecimiento, y los cambios derivados del mismo. En el caso de un proceso en el que esté presente algún tipo de patología, el área de psicología se acompaña en el proceso de diagnóstico, hasta el final de la vida de la persona usuaria, y duelo. Las principales funciones llevadas a cabo en esta área son la intervención con la persona usuaria y las familias, la evaluación y diagnóstico así como la estimulación y el fomento de las capacidades cognitivas y/o emocionales de las personas usuarias.

MISIÓN DEL ÁREA

OBJETIVOS

- / Potenciar y mantener los procesos cognitivos (atención, memoria, lenguaje, cálculo, razonamiento...).
- / Prevenir los procesos depresivos.
- / Minimizar la ansiedad.
- / Erradicar conductas que sean potencialmente perjudiciales para la persona o que puedan incidir negativamente en su entorno.
- / Mejorar y potenciar la autoestima y autoimagen de la persona.
- / Acompañar en los procesos de duelo, tanto del propio usuario como de su familia.
- / Potenciar la adaptación al centro tanto del usuario como de su familia.
- / Establecer estrategias de intervención conductual y emocional con el usuario y su familia.
- / Promover la capacidad de participación de la persona aumentando sus habilidades sociales.

PROGRAMAS

- / Programa de prevención y tratamiento de la depresión
- / Programa de prevención y tratamiento de la ansiedad
- / Programa en técnicas de relajación
- / Programa de mejora de la autoestima y mejora de la autoimagen personal
- / Programa de entrenamiento en habilidades sociales
- / Programa de psicoestimulación con el fin de potenciar y mantener los procesos cognitivos

SELECCIÓN DE LAS 10 ACTIVIDADES MÁS
SIGNIFICATIVAS DEL 2016 EN #SARAIVAMARÍN

Programa intergeneracional

Talleres AICP

Vida cotidiana

Programa de fisioterapia de mantenimiento

Musicoterapia

Programa de fisioterapia respiratoria

Programa de terapia recreativa

Talleres AICP

Programa de nuevas tecnologías

Actividades Housing



Actividad 1 #saraivamarín

PROGRAMA INTERGENERACIONAL

Nombre: Entre la infancia y la vejez hay un instante llamado VIDA

Definición: Programa compuesto por distintas actividades que se desarrollan a lo largo del año, creando un espacio de intercambio y convivencia, y fomentando el contacto entre distintas generaciones.

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Propiciar la interacción y cooperación entre infancia y tercera edad. Crear espacios intergeneracionales continuos y duraderos. Intercambio de conocimientos y experiencias. Eliminar prejuicios y estereotipos sobre las personas mayores.

Metodología: En concreto esta actividad dentro del Programa Intergeneracional se llevó a cabo con la E. I. Dalila en la época de Navidad. Se trata de que los más pequeños enseñen su espacio a los mayores y que, una vez que se genera una relación de confianza, se realizan distintas actividades que pueden ir desde musicoterapia, a expresión artística, cuentacuentos, excursiones, etc.





Actividad 2 #saraivamarín

TALLERES AICP

Nombre: Reminiscencias.

Definición: Terapia a través de la cual se favorece evocar los recuerdos del pasado de la persona conectándolos con su presente, consiguiendo la expresión de sus vivencias más significativas.

Individual o grupal: Individual/ Grupal.

Beneficios: Fortalecer y consolidar la identidad de la persona frente a los cambios que supone el proceso de envejecimiento. Evocar emociones positivas vinculadas a esos recuerdos que mejoren la autoestima. Realizar una “revisión” de su vida puede llegar a facilitar la resolución de conflictos no resueltos, alcanzar satisfacción por los logros, etc.. Entrenamiento de la comunicación y habilidades para las relaciones.

Metodología: Puede ser tanto individual (recuerdos personales y familiares) como grupal (recuerdos colectivos y de contexto sociocultural). Para la terapia se emplean imágenes, sonidos, olores, objetos, lugares... que cuando se le pregunta a la persona/s pueda expresar un recuerdo relacionado con el mismo.

Actividad 3 #saraivamarín

VIDA COTIDIANA

Nombre: Reminiscencias.

Definición: Este programa ha sido una de las implantaciones más relevantes en el día a día de los centros a nivel terapéutico. Su finalidad es la de mantener, recuperar y/o mejorar las actividades instrumentales de la vida diaria, así como favorecer las relaciones con el entorno/ comunidad de las personas usuarias.

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Aumentar las relaciones sociales. Mejorar las habilidades de comunicación. Normalizar posibles situaciones con personas dependientes que se puedan generar en distintos establecimientos/instituciones. Entrenar el manejo del dinero. Crear vínculos con el entorno más inmediato a los centros. Entrenar capacidades físicas, cognitivas y mejorar el estado emocional.

Metodología: Se establece una rutina de una salida semanal en la que participan entre 3-4 personas usuarias (de manera equitativa para favorecer la participación del mayor número de personas usuarias posible a lo largo del año), para ir a realizar los “recados” del día a distintos lugares: supermercado, farmacia, panadería, librería, floristería, invernadero...





Actividad 4 #saraivamarín

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA DE MANTENIMIENTO

Nombre: Tabla de activación física diaria

Definición: Es un programa fundamental para potenciar y/o conservar la independencia de las personas. Realizar actividad física diaria que mejore los problemas articulares y musculares, así como otros síntomas que se puedan afectar a la movilidad, agilidad, equilibrio...es fundamental.

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Eliminar los dolores asociados a patologías como la artrosis u osteoporosis. Mantener y/o mejorar la movilidad activa. Favorecer el mantenimiento de la independencia el máximo tiempo posible.

Metodología: De manera grupal se realiza diariamente (mañana y tarde) 45 min de Tabla de activación física, que consiste en realizar movimientos guiados desde la cabeza a los pies para conseguir mover el mayor número de articulaciones y musculatura posible.

Actividad 5 #saraivamarín

MUSICOTERAPIA

Nombre: Musicoterapia con instrumentos tradicionales gallegos

Definición: Se trata de terapias que utilizan la música y todos sus componentes (ritmos, melodías, sonidos...) que ayudan a potenciar las diferentes funciones y habilidades en todas las áreas (cognitiva, física y emocional)

Individual o grupal: Individual/ Grupal

Beneficios: Desarrollar habilidades comunicativas y expresivas. Mejorar las relaciones sociales. Estimular y recuperar recuerdos relacionados con la música. Desarrollar la capacidad de aprendizaje de nuevas melodías. Mejorar el estado de ánimo. Mejorar la coordinación y motricidad.

Metodología: En las sesiones de musicoterapia, tanto grupales como individuales, se desarrollan ejercicios como reminiscencias a través de las canciones, reconocimiento de sonidos (instrumentos, estilos musicales, sonidos familiares, épocas de la historia...), bailes, ritmos, canto, expresión corporal, relajación, etc.





Actividad 6 #saraivamarín

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Nombre: Reminiscencias en Reeducción respiratoria.

Definición: Es un programa que se basa en la reeducación respiratoria, de gran importancia en la prevención de patologías respiratorias y en la intervención de personas con enfermedades pulmonares.

Individual o grupal: Individual/ Grupal

Beneficios: Aliviar síntomas de las patologías respiratorias. Reeducar el patrón respiratorio. Mejorar la movilidad torácica. Recuperar capacidad funcional. Mejorar la tolerancia al ejercicio y la actividad física.

Metodología: Los ejercicios de prevención se realizan de modo grupal (por ejemplo: control de la respiración, vibraciones, tos dirigida), mientras que la intervención ante una patología respiratoria se realiza de manera individual estableciendo un tratamiento pautado por el equipo (por ejemplo: ejercicios de respiración + nebulizaciones).

Actividad 7 #saraivamarín

PROGRAMA DE TERAPIA RECREATIVA

Nombre: Un día especial

Definición: Dentro de este programa se entrenan las áreas cognitiva, física y emocional pero siempre a través de acciones lúdicas, relacionadas directamente con el ocio y el tiempo de las personas usuarias.

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Favorecer las relaciones sociales y la comunicación. Crear espacios y momentos de intercambio con otros grupos sociales del entorno siendo centros abiertos a la comunidad. Generar un ambiente distendido de diversión aumentando la motivación de las personas usuarias a participar en las actividades del Centro.

Metodología: Todas las actividades de carácter lúdico se engloban en este programa. Son de las fechas más destacadas en la programación de actividades de los Centros ya que, por lo general, suponen un “día especial” que se sale de la rutina habitual de funcionamiento. Algunas de los tipos de actividades son: juegos de sociedad, celebraciones de cumpleaños, fiestas populares, visitas especiales de Asociaciones, coros...





Actividad 8 #saraivamarín

TALLERES AICP

Nombre: Taller de juventud

Definición: La metodología de atención centrada en la persona, como parte fundamental de la metodología Saraiva, tiene una gran relevancia dentro del área de intervención terapéutica. De este modo, se realizan actividades que ayudan al conocimiento de la historia de vida de la persona, reforzando su identidad y recopilando información clave para la personalización de la atención. Aunque la metodología AICP abarca mucho más, en este caso nos referimos a las actividades organizadas y guiadas.

Individual o grupal: Individual/ Grupal

Beneficios: Conocer a cada una de las personas usuarias así como posibles afinidades entre usuarios creando vínculos entre los mismos. Identificar a cada persona como única. Mejorar la autoestima. Mejorar la memoria a largo plazo y la comunicación. Conocer intereses, motivaciones y actividades más significativas.

Metodología: Las actividades terapéuticas de AICP, pueden ser tanto grupales como individuales. En ellas se tratan de una forma guiada por el terapeuta las distintas etapas de la vida (infancia, juventud, edad adulta, vida actual), visualización de fotografías personales, evocación de recuerdos a través de estimulación sensorial (mediante imágenes, sonidos, olores, lugares, palabras clave...), etc.

Actividad 9 #saraivamarín

PROGRAMA DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

Nombre: Estimulación cognitiva en pantalla táctil.

Definición: Actividades realizadas a través de las herramientas que nos facilitan las nuevas tecnologías (tablet, wii, pantallas táctiles...) para entrenar las diferentes funciones cognitivas: memoria, atención, concentración, razonamiento, etc...

Individual o grupal: Individual/ Grupal.

Beneficios: Mejorar y/o mantener las habilidades cognitivas. Potenciar la mejora de la autoestima gracias a percibir que todavía se es capaz de adquirir nuevos conocimientos y capacidades. Conocer todas las opciones que nos brindan estas herramientas (comunicación, actualidad, ejercicios mentales, etc...). Trasladar y dar continuidad a las terapias de Saraiva a casa.

Metodología: Lo más importante es acercar la tecnología a las personas mayores de un modo sencillo para que le "pierdan el miedo" a lo desconocido y que sean conscientes de que también pueden aprender cosas nuevas y usar, por ejemplo un ordenador. Tras este primer paso se pueden aplicar un sinfín de ejercicios, aplicaciones, utilidades... como pueden ser: actividades de memoria, actividades físicas a través de la wii, lectura de prensa online, skype con familiares, google earth para reminiscencias, etc.





Actividad 10 #saraivamarín

ACTIVIDADES HOUSING

Nombre: Cocinoterapia, huerto, decoración del centro...

Definición: Denominamos Actividades Housing a todas aquellas que las personas usuarias realizan en el día a día del Centro, y que tienen relación con las tareas y rutinas diarias que todas las personas realizamos en nuestras casas.

Individual o grupal: Individual/ Grupal

Beneficios: Mejorar y/o mantener las actividades de la vida diaria. Crear vínculos entre la persona usuaria y el Centro potenciando el sentimiento de pertenencia y sintiéndose parte del mismo. Mejorar la autoestima gracias a favorecer que las personas se sientan útiles y capaces. Afianzar las relaciones entre las personas usuarias y los profesionales gracias a la colaboración y la toma de decisiones conjunta.

Metodología: Las actividades se pueden realizar de manera individual (colaborando en las actividades cotidianas del centro: poner la mesa, recoger la ropa, barrer, cuidar las plantas, cocinar, realizar arreglos necesarios...), o bien de manera grupal mediante un taller previamente programado (por ejemplo preparar elementos para la decoración).



SELECCIÓN DE LAS 10 ACTIVIDADES MÁS
SIGNIFICATIVAS DEL 2016 EN #SARAIVAPONTEVEDRA

Cocinoterapia

Estimulación sensorial

Wii-terapia

Musicoterapia

Programa de terapia recreativa

Vida cotidiana

Vida cotidiana y excursiones

Programa de terapia recreativa

Taller intergeneracional

Vida cotidiana



Actividad 1 #saraivapontevedra

COCINOTERAPIA

Nombre: Rica tarta de la abuela

Definición: Elaboración y preparación de la típica tarta de la abuela, empleando galletas, crema y chocolate.

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: Los usuarios potencian las habilidades de tipo cognitivo y funcional, fomentan la relación con el resto de usuarios y la colaboración entre ellos.

Metodología: Selección de los diferentes ingredientes necesarios para la elaboración de la receta. Realizar la compra en el supermercado. Colocación de los ingredientes y de los diferentes pasos de elaboración. Elaboración de la receta, finalmente, degustación de la misma.





Actividad 2 #saraivapontevedra

ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Nombre: Cata de quesos

Definición: Actividad que consiste en la preparación y degustación de diferentes quesos del mundo.

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: Los usuarios potencian habilidades de tipo sensorial como el sentido del gusto, mejora la conexión con el entorno y los diferentes productos existentes,

Metodología: Información y elaboración de una guía de diferentes quesos. Selección de las diferentes opciones y preparación para la degustación. Comentar y probar las diferentes opciones.

Actividad 3 #saraivapontevedra

WII-TERAPIA

Nombre: Jugamos a los bolos

Definición: Actividad del tradicional juego de bolos empleando las nuevas tecnologías (Wii)

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: Fomentar una vida activa, familiarización con las nuevas tecnologías, potenciación de las habilidades cognitivas y funcionales.

Metodología: Explicación de las normas, creación de equipos y... a jugar.





Actividad 4 #saraivapontevedra

MUSICOTERAPIA

Nombre: Recordamos las canciones de siempre

Definición: A través de la música en directo con instrumentos tradicionales como la gaita, pandereta... se reproducen fragmentos de canciones significativas en sus vidas que tienen que adivinar. En algunos casos las bailan.

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: Fomentar la reminiscencia, potenciar las habilidades cognitivas, así como las relacionales.

Metodología: Seleccionar una lista de canciones significativas para las personas usuarias del centro. Se prepara el material y se proyecta las imágenes que apoyan a los fragmentos musicales.

Actividad 5 #saraivapontevedra

PROGRAMA DE TERAPIA RECREATIVA

Nombre: Fiesta de la Peregrina

Definición: Se realiza una celebración de la Patrona de la ciudad de Pontevedra, dónde los usuarios vienen acompañados de sus familias para disfrutar y bailar. Además, los usuarios ayudan a elaborar la decoración y otros preparativos.

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: Los usuarios refuerzan sus relaciones sociales dentro del centro mediante la realización de actividades grupales, así como, sus habilidades cognitivas y funcionales a la hora de realizar los trabajos de preparación de la fiesta.

Metodología: Planificación de la decoración, elección del material necesario, elaboración de la decoración y preparativos. Para finalizar con el disfrute y baile de la fiesta.





Actividad 6 #saraivapontevedra

VIDA COTIDIANA

Nombre: Picnic en el parque

Definición: Actividad de consistente en trasladarse al parque cercano al centro de La Alameda para la realización de un picnic.

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: Fomentar la conexión con el entorno, así como la participación social. Mejoría en habilidades cognitivas y funcionales.

Metodología: Selección del lugar para la realización del picnic. Preparación del material necesario entre equipo profesional y personas usuarias (alimentos, bebidas, servilletas...).

Actividad 7 #saraivapontevedra

VIDA COTIDIANA Y EXCURSIONES

Nombre: De paseo por la playa

Definición: Se realiza una salida a una playa del entorno conocida. Paseamos por la arena, mojamos los pies... disfrutamos de la naturaleza y el buen tiempo.

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: Los usuarios disfrutan y se conectan con aquellas actividades que solían realizar, así como con el entorno que les rodea. Potencian las habilidades cognitivas, funcionales y sociales.

Metodología: Se comenta con los usuarios las playas del entorno y sus preferencias. Se prepara el material y los medios necesarios para la actividad. Se realiza la salida y disfrute de la playa.





Actividad 8 #saraivapontevedra

PROGRAMA DE TERAPIA RECREATIVA

Nombre: Juegos tradicionales

Definición: Actividad de tipo recreativo dónde los usuarios participan en juegos típicos de su infancia: la rana, el trompo, los bolos, a petanca...

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: Reforzar la reminiscencia de sus momentos de infancia. Potenciar las habilidades cognitivas y funcionales. Fomentar una vida activa y las relaciones sociales.

Metodología: Encuesta sobre los juegos tradicionales favoritos, selección del material y explicación de los juegos. Realización y disfrute de los mismos.

Actividad 9 #saraivapontevedra

TALLER INTERGENERACIONAL

Nombre: Cocinoterapia Xuntos

Definición: Se realiza un taller de cocina en la Asociación Xuntos de Pontevedra, dónde nuestros usuarios y un grupo de la asociación elaboran ricas recetas.

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: La participación en estas actividades implica una potenciación en las habilidades cognitivas y funcionales, mejoría en las relaciones sociales e intergeneracionales.

Metodología: Elección de la receta y la lista de ingredientes necesarios. Posteriormente, se realiza la salida al lugar dónde se lleva la actividad y se prepara y degusta la receta.





Actividad 10 #saraivapontevedra

VIDA COTIDIANA

Nombre: Cuidamos nuestro huerto

Definición: Colaboración con la Asociación Xuntos dónde participamos en la plantación y cuidado de un huerto.

Individual o grupal: Actividad grupal

Beneficios: Mediante esta actividad los usuarios recuerdan y rememoran aquellas actividades del campo que solían hacer, además, participan en la comunidad y en el entorno, así como fomentan un estilo de vida activa y saludable. También, comparten su sabiduría y experiencias.

Metodología Se realiza una visita en colaboración con la asociación a un huerto urbano. Se seleccionan en una tienda especializada los productos necesarios para realizar una plantación. Se procede a la plantación y posterior cuidado del huerto. Además, de recolecta de los productos.

SELECCIÓN DE LAS 10 ACTIVIDADES MÁS
SIGNIFICATIVAS DEL 2016 EN #SARAIVAPOIO

Programa de terapia recreativa

Talleres alCP

Taller de expresión artística

Programa de ocio con familias

Actividades con animales

Actividades comunitarias

Cocinoterapia

Programa de actividad física

Programa de estimulación cognitiva

Vida cotidiana



Actividad 1 #saraivapoio

PROGRAMA DE TERAPIA RECREATIVA

Nombre: Cineterapia

Definición: Quincenalmente se proyecta una película seleccionada por los usuarios. Las más votadas son las de Manolo escobar y Paco Martínez Soria. Nos preparamos para la ocasión con nuestro refresco y paquete de palomitas.

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Mejora de habilidades sociales y de comunicación. Fomento de la participación en actividades recreativas. Aumento de la autoestima.

Metodología: Elección de la película a proyectar por medio de votación ante 3 alternativas dadas previamente. Se disponen las sillas en filas posicionadas hacia la pantalla, para que cada uno elija su sitio. Se proyecta la película elegida y se prepara entre todos refrescos y palomitas. Por último, realizamos un debate sobre la temática expuesta en la película, resaltando los momentos más significativos de la misma.





Actividad 2 #saraivapoio

TALLERES AICP

Nombre: Recuerdos de nuestra vida: carta a mi madre

Definición: Todos los meses hacemos una actividad escrita referente a momentos especiales de nuestra historia de vida: Infancia, escuela, amigos de la adolescencia, el día de nuestra boda, la familia que construimos, el día de la madre, etc.

Individual o grupal: Individual

Beneficios: Fomento de empoderamiento. Creación de vínculos entre terapeuta y personas usuarias y personas usuarias entre sí. Mejora de autoestima y autoconcepto.

Metodología: Con motivo de la celebración del Día de la Madre se realiza una guía con preguntas para que, de manera individual, se contesten por escrito. Aquellas personas que tienen dificultades relacionadas con la lectoescritura lo realizarán de forma oral y la terapeuta se encargará de dejarlo por escrito. Finalmente se pone en común, de manera oral.

Actividad 3 #saraivapoio

TALLER DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Nombre: Decoración de navidad

Definición: Realizamos elementos decorativos para colocar en los distintos espacios de nuestro centro. Este año decidimos realizar la decoración reciclando materiales (revistas, periódicos).

Individual o grupal: Individual

Beneficios: Facilitar la expresión de emociones, necesidades y motivaciones que sean significativas para el usuario. Empoderamiento. Integración e identidad con el grupo. Aumento de la creatividad.

Metodología: Realizamos árboles de navidad de sobremesa con revistas y pintura dorada. Coronas de navidad con flores de papel de periódico teñidas. Bolas decorativas con papel de periódico y purpurina. Colgantes para el árbol de navidad hechos con madera. Centros de mesa navideños.





Actividad 4 #saraivapoio

PROGRAMA DE OCIO CON FAMILIAS

Nombre: Crucero a la isla de Tambo

Definición: Realizamos una excursión a la isla de Tambo en crucero de visión subMarína, con degustación de mejillones de la ría y visita a una batea.

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Inclusión en la comunidad e igualdad de oportunidades de ocio comunitario. Aumento de autoestima y motivación al llevar a cabo una actividad especialmente significativa. Fomento de la participación social y compañerismo.

Metodología: Se contacta con la empresa Cruceros Pelegrín para acordar un viaje a la Isla de Tambo para todos los usuarios de los centros de día Saraiva y familiares que quieran participar. Nos reunimos los asistentes de todos los centros en el puerto de Combarro, donde accedemos al barco. Durante la travesía, un guía turístico nos ameniza el viaje con música y nos explican el funcionamiento de las bateas así como la historia de la isla de tambo.

Actividad 5 #saraivapoio

ACTIVIDADES CON ANIMALES

Nombre: Visita de Nika

Definición: Hoy nos visita Nika, la Yorkshire de nuestra terapeuta ocupacional. Nos encargamos de cuidarla durante la tarde y ella nos lo agradeció dándonos numerosas lametadas.

Individual o grupal: Individual

Beneficios: Aumento de autoestima y motivación. Mejora de capacidades sensoriales y regulación emocional. Mejoría en el desempeño de actividades instrumentales de la vida diaria (cuidado de otros).

Metodología: Recibimiento y presentación de Nika. La acariciamos, la peinamos, le ponemos agua y comida, la paseamos por el patio.





Actividad 6 #saraivapoio

ACTIVIDADES COMUNITARIAS

Nombre: Taller de nudos Maríneros

Definición: Hoy recibimos la visita de parte de la dotación del patrullero “Tabarca”, los cuales, engalanados con sus uniformes, nos dan una charla acerca de la vida en los barcos de la Armada Española y un taller de nudos.

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Evocación de recuerdos. Fomento de autoestima y motivación. Mejora de destrezas manipulativas por medio de ocupaciones significativas.

Metodología: Tras ponernos en contacto con el Patrullero Tabarca, con base naval en la ENM de Marín. Aceptaron encantados a venir al centro a visitarnos. En primer lugar, nos expusieron una presentación acerca de como es la vida a bordo de los distintos barcos de la Armada. A continuación, nos enseñan a hacer algunos de los nudos Maríneros más populares.

Actividad 7 #saraivapoio

COCINOTERAPIA

Nombre: Degustación de cócteles sin alcohol

Definición: Realizamos distintos cócteles refrescantes con sandía, lima y naranja.

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Aumento de autoestima y motivación al realizar actividades significativas y que nos hacen sentir útil. Mejoría en el desempeño de actividades instrumentales de la vida diaria (preparación de la comida).

Metodología: Empezamos por picar el hielo así como los ingredientes que vamos a utilizar (naranja, sandía, lima, hierbabuena). Posteriormente mezclamos en cada vaso un poco de zumo con gaseosa y lo decoramos al gusto.





Actividad 8 #saraivapoio

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre: Gynkana de psicomotricidad en el patio

Definición: Realizamos una Gynkana de actividades físicas en el patio

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Fortalecimiento muscular y mantenimiento de movilidad articular general. Fomento de la participación en actividades grupales.

Metodología: Se divide el patio en zonas donde realizar distintos ejercicios de fortalecimiento muscular y psicomotricidad en grupo.

Actividad 9 #saraivapoio

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Nombre: Terapia a través del arte

Definición: Realizamos actividades de atención y concentración por medio de pinturas famosas de Miró.

Individual o grupal: Individual

Beneficios: Mejora de funciones mentales globales y específicas así como capacidades cognitivas (atención, concentración). Fomento de la autoestima y creatividad.

Metodología: Por medio de plantillas de distintas pinturas conocidas de Miró, se ha de realizar una copia exacta, reproduciendo los colores que corresponden a cada figura.





Actividad 10 #saraivapoio

VIDA COTIDIANA

Nombre: Celebración del Magosto.

Definición: Acudimos en grupo a realizar la compra de las castañas y los materiales necesarios para la celebración del tradicional Magosto en el centro.

Individual o grupal: Grupal

Beneficios: Fomento de la inclusión en la comunidad y participación en actividades comunitarias. Mantenimiento del desempeño de actividades instrumentales (compras). Fomento manejo del dinero.

Metodología: Tras elegir el menú de la fiesta del magosto (castañas cocidas y brochetas de frutas), elaboramos la lista de la compra. Vamos a comprar los ingredientes necesarios. Es labor nuestra manejar el dinero que llevamos y saber gestionar la vuelta.



06



Anuario de Actividades

Resumen de las actividades más representativas en SARAIVA mes a mes.

ACTIVIDADES ENERO

Marín

Tren turístico navideño

Recorrido con el tren turístico del Concello de Marín por una de las zonas más significativas para los usuarios: playas de Portocelo, Mogor y Aguite y la parroquia de Seixo, pasando por el Centro del pueblo.



Pontevedra

Taller de Wii

Se realiza una actividad apoyándose de las nuevas tecnologías. Los usuarios realizan la actividad del juego de bolos con la Wii.



Poio

Visita intergeneracional

Recibimos una visita muy especial. Compartimos aficiones entre niños y mayores, en este caso la lectura.



ACTIVIDADES FEBRERO

Marín

Carnaval

Celebración del carnaval realizando un gran número de actividades significativas que giraban entorno a la temática seleccionada: "Piratas". Entre esas actividades se pueden mencionar: búsqueda del tesoro, cine, recorrido virtual por las Islas del entorno, confección de los disfraces, cocinoterapia tradicional...y como no gran cierre con la fiesta de celebración.



ACTIVIDADES MARZO

Marín

Visita al Ayuntamiento

Visitar para conocer y/o recordar las instituciones de nuestro entorno son unas de las salidas que más nos motivan. En esta ocasión, aprovechando la exposición sobre la educación realizada en el Concello de Marín, tuvimos la oportunidad de visitar todo el edificio en una visita guiada.



Pontevedra

Cocinoterapia: hacemos torrijas.

Nos remangamos y nos ponemos a cocinar unas Torrijas, plato típico de la Semana Santa.



Poio

Taller de AICP (Atención centrada en la persona)

Realizamos una actividad especial por el día del padre. Donde cada uno de nosotros rescatamos nuestros mejores recuerdos con ellos y les dedicamos unas palabras.



ACTIVIDADES ABRIL

Marín

Celebración intergeneracional del Día del libro con la E.I. Galescola.

Desde hace ya cinco años, la E.I. Galescola de Marín y Saraiva celebramos juntos el Día del Libro, intercambiando experiencias y conocimientos. Los mayores leen a los más pequeños un cuento tradicional y, posteriormente, intercambiamos momentos como canciones populares, manualidades, dinámicas grupales...



Pontevedra

Vida cotidiana: nos vamos al el mercado.

Nos vamos de visita y de compras a las instalaciones de la Plaza de Abastos de Pontevedra.



Poio

Taller de Jardinería

Preparamos nuestro huerto urbano. Primero sellamos la estructura de madera con semillas drenantes, colocamos la tierra y abono y por último, las flores que compramos hoy en el vivero.



ACTIVIDADES MAYO

Marín

Los Mayos

Tradición muy arraigada en esta zona de Pontevedra la de celebrar los Mayos. Desde la construcción típica del mayo hasta la celebración con una buena fiesta. Una festividad que, además, nos sirve para entrenar capacidades como la estimulación de los sentidos, las reminiscencias, las destrezas manuales...



ACTIVIDADES JUNIO

Marín

De paseo por la playa de Portocelo.

Aprovechar el buen tiempo para visitar la zona de las playas, dar un paseo y bajar al arenal para mojarse los pies es una de las actividades preferidas por todos en el inicio de la época de calor.



Pontevedra

Celebración de la festividad de San Juan.

Celebración de la tradicional fiesta de San Juan y recibimiento del verano a través de actividades multisensoriales.



Poio

Taller de Expresión artística y conexión con el entorno

Confección de la alfombra floral: Realizamos la figura de un hórreo (símbolo de Combarro), con las flores que recogimos entre todos.



ACTIVIDADES JULIO

Marín

Visita a la Escuela Naval

Institución emblemática, importante y con mucha historia vinculada a las personas usuarias. De ahí que la visita guiada por sus instalaciones fuese uno de los acontecimientos más importante del año para todos, sobre todo, para aquellas personas usuarias que hacía más de 30 años que no accedían a su interior.



Pontevedra

De paseo por la playa

Se realiza una visita a una playa de la zona. De esta forma acercamos a las personas a su entorno y disfrutamos del buen tiempo.



Poio

De paseo por la playa

No hay nada mejor que salir a tomar el aperitivo a una terraza con vistas al mar. Aprovechamos para dar un paseo por la playa, pues la tenemos justo en frente del centro.



ACTIVIDADES AGOSTO

Marín

Recorrido desde Combarro a la Isla de Tambo

Salida especial por el significado del lugar a visitar pero, sobre todo, por el medio de transporte utilizado. El barco. Compartiendo experiencia además con los compañeros de Saraiva Poio y Saraiva Pontevedra y con las familias, desde el puerto de Combarro hasta la Isla de Tambo.



ACTIVIDADES SEPTIEMBRE

Marín

Laborterapia con la Asociación o Intercambio do Saber

Una de las asociaciones más activas de Marín es la Asociación do Intercambio do Saber. Con ellas compartimos a lo largo del año distintas experiencias, destacando en esta ocasión una tarde de intercambio de laborterapia, conocimientos y experiencias.



Pontevedra

Elaboración de Tortilla de patatas

Se elabora una rica tortilla de patatas tradicional, que fue degustada por todos. Los usuarios ayudan desde la selección de los ingredientes hasta darle la vuelta en la sartén.



Poio

Actividades comunitarias

Recibimos una visita muy especial. Parte de la dotación del patrullero “Tabarca”, con base en la ENM de Marín, vienen al centro a contarnos como es la vida en los distintos barcos de la Armada. También nos enseñaron a hacer distintos nudos Maríneros y nos regalaron uno echo por ellos.



ACTIVIDADES OCTUBRE

Marín

Qué es ser mayor

Con motivo del Día Internacional de las Personas mayores, se llevó a cabo una terapia que tenía su base en cómo cada persona entiende qué es ser "Mayor". De este modo debían completar la frase: YO TAMBIÉN SOY MAYOR, SI SER MAYOR SIGNIFICA...



ACTIVIDADES NOVIEMBRE

Marín

Magosto intergeneracional

Celebración de la fiesta tradicional del Magosto con la E.I. Galescola de Marín. Compartiendo una sesión musicoterapia popular y la degustación de las castañas asadas típicas de la celebración.



Pontevedra

Visitamos la biblioteca

Se realiza una visita a la biblioteca pública en la que nos enseñan los libros de coleccionista más curiosos y antiguos que tienen, desde la réplica del Códice Calixtino hasta los cuentos infantiles más modernos.



Poio

Actividades comunitarias: música en vivo.

Hoy recibimos la visita de unos vecinos y amigos muy especiales. Son de Samieira y con su esfuerzo e ilusión están sacando adelante una charanga. Da gusto oírlos y compartir momentos con ellos.



ACTIVIDADES DICIEMBRE

Marín

Celebración de la Navidad

Son muchos los acontecimientos y actividades que ocupan el calendario en el mes de diciembre con motivo de las fiestas de Navidad. Un breve resumen de las más significativas son: decoración del centro, actividades intergeneracionales, visitas especiales, fiesta con las familias, salidas especiales...





07



Actividades de Comunicación

Apariciones y colaboraciones habituales en medios de comunicación y redes sociales.

www.saraiva.es

Nuestra Web principal es el centro de toda nuestra comunicación corporativa a nivel digital.

En esta plataforma plasmamos la estructura y modelo de servicios de Saraiva, además de los eventos y noticias más relevantes.

Es un Sitio imprescindible para conocernos desde diferentes puntos de vista, y también para interactuar, puesto que posibilitamos, a través de formularios, enviar una solicitud para probar nuestros servicios, trabajar con nosotros, entre otras opciones.

www.saraivasenior.es

A través de este sitio Web, concebido como una plataforma para lanzar la comunicación del Proyecto Saraiva Sénior, mostramos los ejes fundamentales del concepto, razón de ser y dinámica de funcionamiento de nuestro Centro Multiservicios.

De una manera ágil, con toda la información dispuesta en una misma página, la plataforma es la presentación de credenciales de Saraiva Sénior.





Nuestro Facebook corporativo es una herramienta muy útil de comunicación con las familias de las personas usuarias, pues publicamos de manera continua imágenes sobre las actividades desarrolladas en SARAIVA, artículos y recursos de interés.

Nuestra comunidad en esta red social sigue creciendo.



Seguidores
+ 1.500

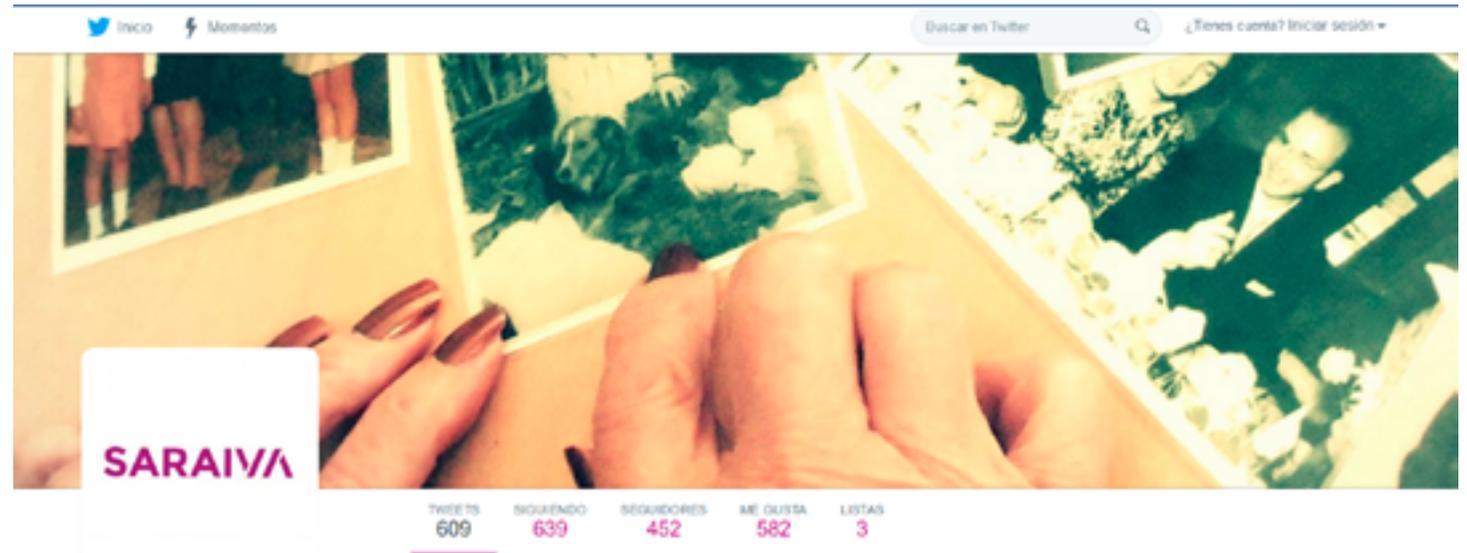


Publicaciones más seguidas
+ 100 Me Gusta

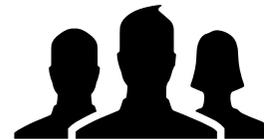




Aunque reciente, nuestra aparición en Twitter nos ha permitido generar un nuevo canal corporativo de difusión y comunicación con la comunidad profesional.



Tweets
+ 600



Seguidores
+ 400



Me Gusta
+ 500

VIDA SÉNIOR

#vidasénior es el nombre de la sección dominical creada en colaboración con El Diario de Pontevedra, diario en papel más representativo de nuestra ciudad.

El objetivo es abordar temáticas de actualidad e interés asociadas a las personas mayores de la mano de testimonios de integrantes de nuestra comunidad (personas usuarias de servicios Saraiva, familiares de las personas usuarias, profesionales, entidades y ciudadanos de a pie).

Además, a través de este espacio damos voz a las historias más personales de aquellos y aquellas que habitualmente no tienen la oportunidad de participar en un medio de comunicación.

A continuación adjuntamos las publicaciones del año 2016.

Enluzión Desde sencillos a la vida a través de acciones...
Una familia de enluzidores de la zona de...
Enluzidores de la zona de...



Celebrando la vida

Enluzidores de la zona de...
Enluzidores de la zona de...
Enluzidores de la zona de...

Relaciones No se trata de edad...
Relaciones de la zona de...
Relaciones de la zona de...



El amor no sabe de edades

El amor no sabe de edades...
El amor no sabe de edades...
El amor no sabe de edades...

Revolución de la longevidad Las personas mayores de hoy...
Revolución de la longevidad...
Revolución de la longevidad...



Los senior impulsan el mercado

Los senior impulsan el mercado...
Los senior impulsan el mercado...
Los senior impulsan el mercado...

Redes de apoyo social Las relaciones son decisivas...
Redes de apoyo social...
Redes de apoyo social...



La amistad también es salud

La amistad también es salud...
La amistad también es salud...
La amistad también es salud...

Longevidad La combinación del estilo de vida...
Longevidad...
Longevidad...



El campo, fuente de vida

El campo, fuente de vida...
El campo, fuente de vida...
El campo, fuente de vida...

Complemento Existen alimentos que pueden ayudar...
Complemento...
Complemento...



Innovación en la alimentación

Innovación en la alimentación...
Innovación en la alimentación...
Innovación en la alimentación...

Aprender a envejecer Las asociaciones juegan un papel...
Aprender a envejecer...
Aprender a envejecer...



El valor del conocimiento

El valor del conocimiento...
El valor del conocimiento...
El valor del conocimiento...

Movimiento asociativo Una herramienta para envejecer...
Movimiento asociativo...
Movimiento asociativo...



Activos y ligados a la sociedad

Activos y ligados a la sociedad...
Activos y ligados a la sociedad...
Activos y ligados a la sociedad...

www.vivasaraiva.com | 28 de agosto de 2016 | VIDA SENIOR

Becha digital Una nueva forma de conectar social
Un grupo de personas se reúne en un aula de informática para aprender a utilizar un ordenador. Una becha digital es una herramienta que permite a las personas conectarse y compartir información.

¿Un mayor éxito que poner el dedo a las nuevas tecnologías?



VIDASENIOR

Mayores conectados

La Red CASIT promueve la alfabetización digital de la sociedad a través de 58 aulas distribuidas por toda Galicia

La Red CASIT promueve la alfabetización digital de la sociedad a través de 58 aulas distribuidas por toda Galicia. Estas aulas ofrecen cursos de formación para personas mayores que desean aprender a utilizar un ordenador y las nuevas tecnologías. Los cursos cubren temas como el uso del correo electrónico, la búsqueda de información en Internet y el uso de las redes sociales. La Red CASIT es una iniciativa que busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de la tecnología.

www.vivasaraiva.com | 28 de agosto de 2016 | VIDA SENIOR

Cocinoterapia Una manera creativa de estar
Una mujer mayor está cocinando en una cocina moderna. La cocinoterapia es una actividad que ayuda a las personas mayores a mejorar su salud física y mental a través de la cocina.

¿Cocinar puede mejorar la salud física y mental de las personas mayores?



VIDASENIOR

Una vida entre fogones

¿Cocinar ayuda a encontrar la felicidad y mejorar los tiempos en los que cocinamos para nosotros mismos?

La cocinoterapia es una actividad que ayuda a las personas mayores a mejorar su salud física y mental a través de la cocina. Cocinar puede ser una actividad gratificante que nos ayuda a encontrar la felicidad y a mejorar los tiempos en los que cocinamos para nosotros mismos. La cocinoterapia puede ayudar a las personas mayores a mejorar su salud física y mental a través de la cocina.

www.vivasaraiva.com | 28 de agosto de 2016 | VIDA SENIOR

Señales de alarma Ante un infarto cerebral hay que actuar con rapidez
Un hombre mayor está en un hospital, recibiendo atención médica. Las señales de alarma de un infarto cerebral son importantes para actuar con rapidez.

El tiempo, un factor clave para la recuperación de las secuelas del ictus



VIDASENIOR

La vida después de un ictus

¿Qué papel juega la familia en la recuperación de un ictus? ¿Cómo podemos ayudar a las personas mayores a superar las secuelas de un ictus?

La vida después de un ictus puede ser un desafío. El tiempo es un factor clave para la recuperación de las secuelas del ictus. Es importante actuar con rapidez ante un infarto cerebral. La familia juega un papel importante en la recuperación de un ictus. Podemos ayudar a las personas mayores a superar las secuelas de un ictus.

www.vivasaraiva.com | 28 de agosto de 2016 | VIDA SENIOR

Voluntariado La utilidad de servir a otros para mejorar el futuro
Una mujer mayor está en un aula de informática, enseñando a otros a utilizar un ordenador. El voluntariado puede ser una forma de mejorar el futuro.

¿Cómo podemos mejorar el futuro a través del voluntariado?



VIDASENIOR

Memoria de la emigración

¿Cómo podemos recordar la memoria de la emigración? ¿Qué papel juega la familia en la memoria de la emigración?

La memoria de la emigración es una parte importante de nuestra historia. Podemos recordar la memoria de la emigración a través del voluntariado. El voluntariado puede ser una forma de mejorar el futuro. La familia juega un papel importante en la memoria de la emigración.

www.vivasaraiva.com | 28 de agosto de 2016 | VIDA SENIOR

El objetivo Un aprendizaje activo, libre y libre
Un grupo de personas está en un aula de informática, aprendiendo a utilizar un ordenador. El objetivo es un aprendizaje activo, libre y libre.

¿Un 50 años de edad es una barrera para el aprendizaje activo, libre y libre?



VIDASENIOR

El reto de envejecer con Down

¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores con Down? ¿Qué papel juega la familia en la calidad de vida de las personas mayores con Down?

El reto de envejecer con Down es un desafío. Podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores con Down a través del aprendizaje activo, libre y libre. La familia juega un papel importante en la calidad de vida de las personas mayores con Down.

www.vivasaraiva.com | 28 de agosto de 2016 | VIDA SENIOR

Migración La utilidad de servir a otros para mejorar el futuro
Un grupo de personas está en un aula de informática, aprendiendo a utilizar un ordenador. La migración puede ser una forma de mejorar el futuro.

¿Cómo podemos mejorar el futuro a través de la migración?



VIDASENIOR

Eternamente jóvenes

¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores? ¿Qué papel juega la familia en la calidad de vida de las personas mayores?

Eternamente jóvenes es un concepto que nos ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de la migración. La familia juega un papel importante en la calidad de vida de las personas mayores.

www.vivasaraiva.com | 28 de agosto de 2016 | VIDA SENIOR

Forma física ¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores? ¿Qué papel juega la familia en la calidad de vida de las personas mayores?

¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de la forma física?



VIDASENIOR

La vida entre las olas

¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de la vida entre las olas? ¿Qué papel juega la familia en la vida entre las olas?

La vida entre las olas es un concepto que nos ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de la forma física. La familia juega un papel importante en la vida entre las olas.

www.vivasaraiva.com | 28 de agosto de 2016 | VIDA SENIOR

Las TIC Un paso más eficaz contra la soledad
Un grupo de personas está en un aula de informática, aprendiendo a utilizar un ordenador. Las TIC pueden ser una forma de mejorar el futuro.

¿Cómo podemos mejorar el futuro a través de las TIC? ¿Qué papel juega la familia en el futuro a través de las TIC?



VIDASENIOR

Mayores y conectados

¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de las TIC? ¿Qué papel juega la familia en la calidad de vida de las personas mayores a través de las TIC?

Mayores y conectados es un concepto que nos ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Podemos mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de las TIC. La familia juega un papel importante en la calidad de vida de las personas mayores a través de las TIC.

Viejesen femenino El estado de los mayores depende mucho de las mujeres. El 60 por ciento de las personas mayores viven con una mujer...

El labor de los cuidadores familiares se ha convertido en un trabajo de más en la familia...

VIDASENIOR



Cuidar en masculino

A pesar de los años, la carga de todos los cuidados que plantea la vejez. El papel del hombre en el cuidado de su pareja...

Soledad La importancia del apoyo familiar y de entidades con la vejez. Más de un millón de personas viven solas en España...

«Para llegar con buena salud a los 90 años que muchos quieren alcanzar...»

VIDASENIOR



Superar los 90 con buena salud

En Catalunya 40.000 personas cumplen los 90 años. Manuel Riera, de 94, nos cuenta cómo ha conseguido vivir tantos años...

Las tasas de los mayores El estado de los mayores de la familia. Según los datos, el 60 por ciento de los mayores viven con una mujer...

El cuidado de los mayores en el hogar. El papel de las familias y las entidades...

VIDASENIOR



Abuelos y canguros

Los mayores ayudan a cuidar de los niños. El papel de los abuelos y canguros en la familia...

Inteligencia emocional Superar los contratiempos y afrontar los cambios. La inteligencia emocional es clave para afrontar la vejez...

El poder de la mente positiva. Cómo la actitud puede cambiar el mundo...

VIDASENIOR



El poder de la mente positiva

La actitud puede cambiar el mundo. El poder de la mente positiva en la vejez...

Aprendizaje permanente Clave para envejecer de forma activa y saludable. El aprendizaje continuo es esencial para una vejez plena...

El sujeto tiene capacidad de aprender hasta a los 90 años. El aprendizaje a lo largo de la vida...

VIDASENIOR



Toda una vida en las aulas

El aprendizaje permanente es clave para envejecer de forma activa y saludable. El aprendizaje a lo largo de la vida...

Nuevas tecnologías Un agente clave para que los mayores permanezcan en sus hogares. El uso de tecnología para mejorar la calidad de vida...

¿Por qué las personas mayores deciden vivir solas o con sus hijos? El impacto de las nuevas tecnologías...

VIDASENIOR



En casa, mejor que con los hijos

El 40 por ciento de las personas mayores prefieren vivir en su hogar. El impacto de las nuevas tecnologías...

Falsos mitos La vejez es una etapa de la vida. Los mitos sobre la vejez y cómo superarlos...

¿Por qué las personas mayores deciden vivir solas o con sus hijos? El impacto de las nuevas tecnologías...

VIDASENIOR



Los mayores rompen clichés

Los mayores rompen clichés. El impacto de las nuevas tecnologías y cómo superarlos...

Fusión Los proyectos de vida con los que más importan. La importancia de los proyectos de vida en la vejez...

¿Cómo se ven los proyectos de vida con los que más importan? El impacto de las nuevas tecnologías...

VIDASENIOR



Propósitos de año nuevo

Los propósitos de año nuevo. El impacto de las nuevas tecnologías y cómo superarlos...

RADIO, PRENSA DIGITAL Y PAPEL

Habitualmente colaboramos con Onda Cero Pontevedra en un espacio en el que mensualmente analizamos cuestiones de actualidad sobre las personas mayores.

Adjuntamos el enlace a un programa especial que se grabó en el centro de día SARAIVA Pontevedra con motivo de la celebración del Día Internacional de las personas mayores, así como enlaces a posteriores programas.



01.12.2016
No tempo da entrevista conversamos con Lucía Saborido, directora de SARAIVA, sobre arquitectura saudable e vivendas para toda a vida, acompañados polo arquitecto e profesor da Universidade de Sevilla, Santiago Quesada.

[Enlace](#)



03.11.2016
Recibimos a visita da nosa xerontóloga de cabeceira e directora dos centros SARAIVA, Lucía Saborido, para falar de accesibilidade e de apoios para a autonomía co asesoramento de Luisa Miranda desde COGAMI.

[Enlace](#)



20.10.2016
Temos ademais nova edición de Ponte Calidade coa visita de Lucía Saborido desde SARAIVA, o proxecto protagonista esta tarde da iniciativa municipal "Pontevedra ten un puntazo".

[Enlace](#)



28.09.2016
Hoxe vivimos un día de radio especial concedendo protagonismo aos nosos maiores e aos profesionais que traballan con eles no centro de día SARAIVA de Pontevedra. Adiantámonos á celebración entre 1 de outubro do Día Internacional das Persoas de Idade para reflexionar sobre qué é envellecer e cómo facelo dunha forma activa.

[Enlace](#)



11.05.2016
Recibimos a visita de Lucía Saborido desde Saraiva para falar dun taller sobre a visión holística dos cuidados paliativos que este venres imparten na súa unidade de memoria de Pontevedra.

[Enlace](#)

Saraiva Senior se propone cambiar el actual concepto de las residencias para mayores

Entre los meses de marzo y abril este centro multidisciplinar abrirá sus puertas con el fin de ofrecer, como indica su directora de Servicios, Lucía Saborido, "un nuevo modelo en el que primen los deseos y preferencias de las personas"

Redacción EM

En torno a los meses de marzo y abril, Pontevedra contará con la apertura de puertas de Saraiva Senior, "un proyecto de innovación social, que surgió hace ya unos tres años, en el cual se pretende cambiar el concepto actual de residencias de personas mayores para convertirlo en un nuevo modelo en el que primen los deseos y preferencias de las personas". Así lo explica Lucía Saborido, directora de Servicios de Saraiva, entidad que está dispuesta a dar un paso más en su labor de atención a las personas mayores.

Y es que, como apunta, esta no va a ser sólo una residencia, sino que será un centro multiservicios que acogerá desde un centro de día hasta el servicio de alojamiento en diferentes modalidades, pasando por una unidad de memoria, un aula de formación para profesionales, un espacio de apoyo para familiares, una escuela infantil para los hijos e hijas de los trabajadores de Saraiva y un amplio abanico de servicios de proximidad, "porque nosotros entendemos que la gran mayoría de las personas quiere envejecer y permanecer en su domicilio el máximo tiempo posible", declara. "La idea que hemos tenido siempre en mente era la de ofrecer una manera diferente de envejecer donde las personas siempre pudieran



Desde Saraiva hacen ofrecer "una manera diferente de envejecer".

mantener su vida en su entorno habitual y, por supuesto, sus gustos, sus preferencias y su dignidad", añade.

Saraiva, alojamiento las 24 horas del día

Saborido hace especial hincapié en la cuestión de la vivienda, pues esta, en ocasiones, puede llegar a convertirse en un obstáculo para el senior. "Nos dábamos cuenta de que nos faltaba una pieza para poder completar el puzzle y poder ofrecer un tipo de alojamiento las 24 horas". En este sentido,

apunta que ante todo son conscientes de que entre los mayores hay diferentes perfiles y necesidades, y que es por ese motivo que idearon hasta tres modalidades de alojamiento.

Una de ellas es la vivienda con servicios, que se trata de un lugar compartido entre varias personas, con plena autonomía y donde cuentan con habitación independiente y baño propio. Las estancias comunes son el salón, la cocina, la sala de estar y el comedor. Este es un régimen en el que los

usuarios "tienen una vida completamente autónoma e independiente y si bien necesitan de apoyos, estos se les brindan en la vivienda", asegura.

Otra de las modalidades es el alojamiento en habitación doble o individual. En esta tipología el concepto de personalización es fundamental. "Intentaremos que esa habitación reproduzca al máximo la vida y la rutina de la persona. Para eso se incluirán parte de sus enseres personales, incluso el mobiliario y, por su-

puesto, toda la personalización de sus horarios, el respeto de sus gustos y preferencias, etcétera". El modelo de atención centrada en la persona es el que rige su funcionamiento.

Por último, se encuentra la modalidad de cuidados continuados, que está pensada para personas que cuentan con un mayor grado de dependencia o que, por cuestión de salud, precisan de cuidados paliativos.

"Tenemos un máximo de 39 plazas de alojamiento, con lo cual va a permitir llevar a cabo esa atención centrada en la persona de verdad, personalizando, entendiendo los gustos, preferencias y necesidades de cada uno de ellos", aclara.

Ventajas de este modelo

Lucía Saborido destaca que el hecho de estar en un entorno familiar y en una ubicación conocida —el centro de la ciudad—, hace que dar el paso "a veces inevitable o a veces deseado" de asistir a un centro para mayores sea casi un paso natural. "Iso tiene mucho impacto en su calidad de vida y en la del entorno", asegura. "Incluso la propia metodología de atención centrada en la persona, que fomenta al máximo la dignidad, la autonomía y la independencia de las personas, tiene grandes impactos para los usuarios y para los profesionales que estamos en el día a día".



El equipo que trabaja en el centro de día de Saraiva en Marín, junto a sus felices usuarios de los usuarios, en los que ellos se encuentran satisfechos.

Mujeres que acorralan al alzhéimer

Su trabajo es una guerra diaria contra la demencia; les encanta lo que hacen

MANA MENDIOLA
PONTEVEDRA, LA VOZ

Aunque hay que salvar algunas distancias, aquella Penelope del mito griego, que tenía un novio por el día y por las noches devoraba los platos, cuando así sucedía, estaba en el mismo punto que cierta realidad con la que le ocurre a mujeres como Esperanza, Alba, Tania, María, Raquel, Susana o Iliana. Quince son ellas. Son las trabajadoras de dos centros de día, uno ubicado en Vilagarcía y el otro en Marín, a los que acuden numerosas personas con demencia. Ellas, cada día, trabajan duro contra la demencia. Y el alzhéimer, como él fue una Penelope nocturna y habitadora, dedica luego sus largas. Pero de igual manera, el día siguiente, siguen dando la batalla contra la enfermedad, aunque quienes las rodean no se acuerdan ni de sus nombres. Están en contacto con lo que hacen, «gratificantes», «apreciados», «son los mejores que una y otra vez ponen al trabajo que realizan. Atravesamos primero la puerta uno del centro de día que se



Las trabajadoras del centro de día de Marín, en Vilagarcía, sumando con la misma dedicación que se revierte efectiva ante el alzhéimer y el resto de demencias, los abuelos, heros y las herosas jóvenes. MANA MENDIOLA

«Te enfrentas cada día a una enfermedad en la que no hay mejoría, pero sí puede haber pequeñas alegrías»

Alba Basalo
Trabajadora de Marín

de que los mayores ejerciten sus brazos con una posición como de pelis. Consigue que los nuevos. Además de Susana y María, van apareciendo Raquel, educadora

que los pies a este mal sin cura, hablan con una sola voz: «Hay más alegría que penas, el día que alguien recuerda tu nombre es un gran logro. Aquí desde pequeños y nos hacen cosas muy positivas», dice Raquel, cuya trayectoria profesional siempre estuvo vinculada a las personas con demencia. La educadora María que fue peluquera y cambio de vida porque notaba que algo le faltaba, y ahora «lo precioso, tienen un vínculo tremendo con ellos. Están hablando así, poniéndolo todo bonito, y de repente una

una compañera preciosa, es una de las doce personas que intentan hacerle la guerra a la demencia. Tiene a su lado a soldados como Esperanza, Alba y Tania. Las tres trabajan en el centro. Tienen la atención la que cuenta Esperanza. Trabajó como administrativa en diferentes sitios y hace poco tiempo decidió formarse como cuidadora. No lo cambia por nada: «Esto es como un mundo maravilloso, pero las cuidadoras interesan con sus historias. Pero no lo logran. Sus palabras se tratan con



JORNADA ORGANIZADA EN SANTIAGO POR MOMENTUM PROJECT Y SERVIMEDIA

El emprendimiento social en Galicia

El Centro de Estudios Avanzados de la Universidad de Santiago de Compostela acogió la jornada 'Las oportunidades del emprendimiento social en Galicia', organizada por Servimедia de la mano de Momentum Project España.

V.C. / Ch. D. Fotos: Xosé Abey

34 PERFILES

"El emprendedor social es alguien con ganas de cambiar las cosas"

Lucía Sabrido cree que un emprendedor social es "alguien con ganas de cambiar las cosas". Ella, enfermera de vocación, quiso hacerlo a raíz de sus comienzos laborales en una residencia de mayores, cuando se dio cuenta de que podían mejorarse muchos aspectos de la atención a estas personas. Para ello creó Sacerdi, una empresa socio-sanitaria que desde 2005 ofrece servicios a las personas mayores bajo la marca Sacerda. Desde el principio la empresa ha aspirado a ofrecer una solución integral al envejecimiento

y a la dependencia, basada en una metodología única e implementada en un espacio integrado. De ahí nace el proyecto Sacerda Senior. "En estos momentos estamos a punto de abrir las puertas a este sueño personal, donde podemos ofrecer una alternativa de alojamiento a las personas mayores que lo necesitan y en el que ellas son las protagonistas de su vida", explica Sabrido, quien afirma que el objetivo del proyecto es poner al alcance de los mayores lo más parecido a su propio hogar, desde el punto de



Lucía Sabrido, socia fundadora de Sacerda.

vista asistencial y afectivo. "Sacerda Senior es un centro multiservicios a través del que ofrecemos una nueva opción de cuidados para las personas mayores en un ambiente ho-

garífico, donde las familias participan y acompañan. Queremos que signifique un cambio de paradigma". Para llevar a cabo este sueño, Sacerdi lo presentó a Momentum Project, donde fue seleccionado entre más de 100 proyectos. Según Lucía Sabrido, "Momentum Project nos ayudó a concretar, a resolver problemas, a visibilizar lo que hacemos y a entender que una empresa de innovación social es el vehículo necesario para poder realizar impactos y mejorar nuestra sociedad".

"Momentum Project nos ayudó a crecer"



Ramón Navarro, director de Expansión de Freshcut.

Fruitas Nieves es una empresa gallega constituida en 1983 en Vigo y dedicada en sus orígenes a la comercialización de frutas, verduras y hortalizas frescas al por mayor. En su expansión, la empresa se vio en la necesidad de lanzar una nueva línea de productos procesados para cubrir las necesidades de clientes que demandaban un produc-

to final de alta calidad. Así nace Freshcut, dentro del Grupo Fruitas Nieves. Según su director de Expansión, Ramón Navarro, "la filosofía de funcionamiento ha sido siempre trabajar con la máxima calidad, la no utilización de ningún tipo de conservante en nuestros productos y todo ello acompañado de un diseño atractivo e innovador que haga apetecible el producto". Freshcut busca además la integración laboral de personas con discapacidad, por lo que está constituido como centro especial de empleo, y la mayor parte de su plantilla, el 80 por ciento, está formado por personas con algún tipo de discapac-

idad. La empresa forma parte de Momentum Project, algo que, según Ramón Navarro, "permitió abrir las miras sobre el tipo de empresa que representamos y su importancia social. En este momento ya son 27 personas las que trabajan en el obrador y con una expectativa comercial y de internacionalización muy importantes. La formación y el plan de negocio establecidos desde Momentum Project nos maró el camino a seguir y las estrategias. Podemos decir que tres años después la empresa ya es viable y genera sus propios recursos. Momentum Project nos ayudó en todos estos aspectos y nos hizo crecer".

■ Para el desarrollo de este tipo de proyectos de emprendimiento social es fundamental el apoyo de las organizaciones de empresarios, como es el caso de AIE Galicia. Su presidenta, Carmen José López, apuntó que para que las empresas sociales sean más viables es necesario que por parte del sector público se fomente este tipo de emprendimiento de alguna manera. En este contexto, la secretaria sra de Empleo de la Xunta de Galicia, Covadonga Toca, apuntó que el emprendimiento social ha de ser "una pieza clave" dentro del tejido empresarial, ya que el fomento del empleo es "un esfuerzo y un trabajo de todos". Toca, que repasó las principales estrategias llevadas a cabo por la Xunta en favor del emprendimiento social, indicó que este "ha aguantado mejor el empuje de la crisis económica" e insistió en que es necesario "formarse y capacitarse" previamente para dar lugar a proyectos viables y que el emprendimiento "no sea algo obligado y llevado a la práctica por necesidad ante la falta de empleo". ■

PERFILES 35



Las personas mayores acompañadas a estas campañas de acompañamiento, sobre todo en las zonas rurales, que necesitan ayuda para ir a aquellos que ya no están acostumbrados a estar solitos en estas fechas.

Las reuniones entre los días de Navidad en Portugal se parecen a una Navidad española. Aquí, también se celebra un día festivo. En las fotos, el apoyo y el acompañamiento de Saraiva a través de sus socios.

Por una Navidad en la mejor compañía

Es de vital importancia evitar que las personas mayores pasen estas fechas en soledad

Lucía B. Miravalles
 Navidad es una época en la que los familiares acostumbrados a reunirse y celebrar las fiestas. Por eso, al ser una celebración que tradicionalmente se vive en compañía, la soledad se convierte en una situación más delicada, sobre todo cuando las personas mayores. En España hay 1,8 millones de personas de 65 años que viven solas y, por tanto, sufren con mayor intensidad estas fechas. Desde Saraiva somos conscientes de la importancia de no pasar la Navidad en soledad y cada año celebramos una feria presencial para las personas mayores. Además, todas las reuniones se celebran entre los días con mayor energía y bienestar. Es tan importante.

En un año que hemos vivido en los últimos días de Navidad, por lo que cada año celebramos una feria presencial para las personas mayores y nos hacemos en lo que la Navidad es un momento que puede disfrutarlo con la familia de la mejor manera posible. En estas fechas, las personas mayores que viven solas y, por tanto, sufren con mayor intensidad estas fechas. Desde Saraiva somos conscientes de la importancia de no pasar la Navidad en soledad y cada año celebramos una feria presencial para las personas mayores. Además, todas las reuniones se celebran entre los días con mayor energía y bienestar. Es tan importante.

de momentos que los cuidan y celebran, pero también es un momento tan importante que se vive en estas fechas. También, de la misma forma que el resto del año, muchas personas, sobre todo las personas mayores, sufren estas días, por eso, celebramos una feria presencial para las personas mayores y nos hacemos en lo que la Navidad es un momento que puede disfrutarlo con la familia de la mejor manera posible. En estas fechas, las personas mayores que viven solas y, por tanto, sufren con mayor intensidad estas fechas. Desde Saraiva somos conscientes de la importancia de no pasar la Navidad en soledad y cada año celebramos una feria presencial para las personas mayores. Además, todas las reuniones se celebran entre los días con mayor energía y bienestar. Es tan importante.

En los últimos momentos del año son algunas de las actividades que más se disfrutan, desde Navidad, acompañando a sus padres, hermanos, amigos, etc., que forma parte de una Navidad en la mejor compañía. En estas fechas, las personas mayores que viven solas y, por tanto, sufren con mayor intensidad estas fechas. Desde Saraiva somos conscientes de la importancia de no pasar la Navidad en soledad y cada año celebramos una feria presencial para las personas mayores. Además, todas las reuniones se celebran entre los días con mayor energía y bienestar. Es tan importante.

El valor de estas ferias presenciales radica en que es un momento tan importante que se vive en estas fechas. También, de la misma forma que el resto del año, muchas personas, sobre todo las personas mayores, sufren estas días, por eso, celebramos una feria presencial para las personas mayores y nos hacemos en lo que la Navidad es un momento que puede disfrutarlo con la familia de la mejor manera posible. En estas fechas, las personas mayores que viven solas y, por tanto, sufren con mayor intensidad estas fechas. Desde Saraiva somos conscientes de la importancia de no pasar la Navidad en soledad y cada año celebramos una feria presencial para las personas mayores. Además, todas las reuniones se celebran entre los días con mayor energía y bienestar. Es tan importante.

/ AYUDA A DOMICILIO

T 663 289 595
sad@saraiva.es
Atención de incidencias 24h

**/ UNIDAD DE MEMORIA ·
UNIDAD DE VIDA ACTIVA**

Rúa Don Gonzalo 10.
36001 Pontevedra
T 986 104 561
um@saraiva.es

**/ ALOJAMIENTO
SARAIVA SÉNIOR**

Rúa Don Gonzalo 8.
36001 Pontevedra
T/F 986 852 854
info@saraivasenior.es

**/ UNIDADES
ESPECIALIZADAS**

Rúa Don Gonzalo 10.
36001 Pontevedra
T 986 104 561

/ CENTROS DE DÍA

PONTEVEDRA
Rúa Don Gonzalo 8.
36001 Pontevedra
T/F 986 852 854
saraivapontevedra@saraiva.e

MARIN
Ezequiel Massoni 49, bajo.
36690 Marín
T/F 886 202 098
saraivamarin@saraiva.es

POIO
Avda. Chancelas 4-6, bajo.
36993 Combarro, Poio
T 986 771 212
saraivapoio@saraiva.es

www.saraiva.es
www.saraivasenior.es



Más información sobre esta Memoria: info@saraiva.es



El lado bueno de envejecer es la nueva mirada bajo la cual vamos aprendiendo a ver nuestra realidad, con otra perspectiva, con más serenidad, como un camino de aprendizaje... centrándonos en lo que de verdad importa.

Disfrutando de lo cotidiano, esas pequeñas - grandes cosas que nos da la vida, que son el alimento de lo que algún día serán nuestros recuerdos, sabiendo que lo que vivimos hoy será la energía a la que nos aferraremos mañana.



**Nosotros,
también seremos mayores.**

SARAIVA

Alojamiento senior | Centros de día
Unidades de memoria | Ayuda a domicilio

García Camba 6, Planta 1, Oficina 101. 36002 Pontevedra
T 986 104 561 info@saraiva.es