

SARAIVA

MEMORIA ANUAL 2017



01

Introducción



02

Hitos



03

Saraiva Sénior



04

Modelo Saraiva



05

Perfil de usuarios



06

Áreas Terapéuticas



07

Anuario de Actividades



08

Actividades de Comunicación



01

Introducción

GLATI
DE
SUTERRA

TU ERES LO MAS LINDO DE MI



LECHUG

A



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”.

Este año 2017 ha sido un año especial, ha sido un año en el que al fin se ha podido materializar una visión.

Todo el equipo de SARAIVA se ha esforzado enormemente, sorprendiéndome con su implicación, ánimo y fuerza. Nunca lo habría imaginado y es que el reto no era sencillo, pero bueno, nadie dijo que fuera a ser fácil. Muchas horas, esfuerzo y energía para al fin hacer que un sueño sea realidad. Así, en junio de 2017 abrió sus puertas el centro multiservicios SARAIVA Senior, en pleno casco histórico de la ciudad de Pontevedra.

Los que más nos conocéis sabéis que llevamos trabajando en este proyecto desde el año 2013. Nunca olvidaremos el paso por BBVA Momentum, nuestros profesores, mentores... un punto de inflexión para pasar de la idea al modelo. Y a partir de ahí cuatro años desarrollando un modelo de atención centrado en las personas y también un modelo de negocio que pueda hacerlo sostenible, pues sí, han de ir a la par para que no sólo tengamos pasado y presente, sino también futuro.

Aprovecho esta introducción para agradecer enormemente a todo el equipo humano que hace día a día que esto sea posible, a las personas usuarias de nuestros servicios por su confianza, a sus familiares y también, todas aquellas personas que de una u otra forma nos ayudan en el camino.

Lucía Saborido Piñeiro
Directora de Saraiva





The background image shows a group of people, including a woman in a blue sleeveless top and several men wearing hats, sitting at a table outdoors. They are eating and drinking from yellow cups. The table is covered with a red and white checkered tablecloth. A large blue umbrella is visible in the upper right corner. The scene is set in a sunny outdoor environment with green foliage in the background.

02

Hitos

Selección de las experiencias más innovadoras llevadas a cabo durante el año.

TALLER SENSORIAL COLABORACIÓN ERASMUS.

Actividad intergeneracional y recreativa con un grupo de chicas del programa Erasmus. Participan en actividades de reconocer sabores, actividad lúdica de pesca...

IMPLANTACIÓN de la figura del profesional de referencia.

Enero**Abril**

SALIDA AL MERCADO. Actividad perteneciente al programa de Vida Cotidiana en la que realizan actividades en la comunidad donde se ubica el centro. En esta ocasión se realiza una visita a la Plaza de Abastos de Pontevedra en colaboración con la Asociación Xuntos.

LA MAGIA. A través de nuestra colaboración con el Festival Nacional de Magia de Marín con el Mago Paco al frente, disfrutamos de una tarde mágica en el centro.

Febrero**Mayo**

FIESTA DE CARNAVALES. Fiesta temática de Carnaval donde las personas usuarias, profesionales y familias elabora los disfraces y la decoración de los centros, para posteriormente disfrutar de una celebración con música, baile y la comida típica.

VISITA AL CINE DE SEIXO. Visita al cine de Seixo. Visita y visionado de una película de Manolo Escobar en el antiguo Cine de Seixo.

SALIDAS CULTURALES. Son aquellas visitas que están programadas dentro de la agenda del centro y que sirven para aprovechar los recursos que la comunidad pone a nuestro alcance, haciendo un uso normalizado de los espacios públicos y/o privados destinados a promocionar la parte más cultural y social del entorno.

Marzo**Junio****ACTIVIDAD LÚDICA SQUARE STEPS.**

Actividad que combina el ejercicio físico con el desarrollo de las capacidades cognitivas de las personas usuarias en un ambiente lúdico. Se tiene que seguir un patrón de números a memorizar dando los posas en una lona numerada en el suelo.

BOLO DO POTE. “Bolo do pote” hace referencia a uno de los platos más típicos de la cocina gallega asociado al cocido. Se ha convertido en más que una tradición en Saraiva Marín gracias a la colaboración de la Asociación Cultural Fentos e Frouma.

ALFOMBRA DE CORPUS. Elaboración de una alfombra floral por la festividad del Corpus.

APERTURA DE SARAIVA SÉNIOR. Centro Multiservicios en En Pontevedra.

PHOTOCALL DE VERANO. Sesión fotográfica con las personas usuarias utilizando accesorios propios de la época estival. A su vez se realiza conjuntamente el diseño del photocall.

MUSEO DO MAR DE MARÍN. Es una iniciativa surgida para pedir un museo de estas características en la villa. A través de esta asociación se han realizado diversas actividades en las que Saraiva Marín ha estado apoyando, acompañando y participando.

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

CONMEMORACIÓN DEL DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA. Realización de una charla sobre el tema y salida para aportar una donación.

CONMEMORACIÓN DEL DÍA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO. Realización de un video de concienciación desarrollado por las personas usuarias del centro, reivindicando la importancia de luchar contra la violencia hacia la mujer.

Colaboración con la campaña del Ayuntamiento de Poio. **#POIOENNEGRO**

MAGOSTO. Celebrar el Magosto es una de las mejores formas de disfrutar y conservar la tradición popular.

FIESTA DE LA PEREGRINA. Celebración de la fiesta más emblemática de la ciudad como oportunidad para desarrollar la conexión con el entorno, la cultura y la relación con las familias.

DÍA MUNDIAL DE ALZHEIMER Y FIESTA DEL DÍA DE LAS PERSONAS MAYORES.

Realización de un libro en el que las personas usuarias reflejan sus consejos para llegar a ser una persona mayor feliz.

FIESTA DE NAVIDAD. Celebración familiar de la fiesta de Navidad. Las personas usuarias de los centros desarrollan la decoración, los preparativos y la fiesta con la colaboración de familiares y profesionales.

PONENCIA en el III Congreso de Innovación Social Internacional de Montpellier y organizado por la Région Occitanie Pyrénées-Méditerranée.

The background image shows a narrow street in a historic town. On the right, there is a tall stone building with a large arched window and a balcony with a green metal railing. On the left, there are other stone buildings and some trees. A purple semi-transparent rectangle is overlaid on the center of the image, containing the text.

03

Saraiva Sénior

Un proyecto Housing de innovación social.

CENTRO MULTISERVICIOS
SARAINA
SENIOR

CENTRO
DE DÍA

· METODOLOGÍA ATENCIÓN INTEGRAL
CENTRADA EN LA PERSONA ·

· MODELO HOUSING ·

· DIVERSIÓN INTELIGENTE ·



¿OS HABÉIS IMAGINADO CÓMO SERÁ VUESTRA VIDA CUANDO SEÁIS MAYORES?

Esta pregunta ha sido el leit motiv del proyecto desde que en el año 2013 comenzamos a trabajar en un nuevo concepto de centro, en un nuevo concepto de modelo que diera respuesta a las diferentes necesidades que surgen en el proceso de envejecimiento.

Todos deseábamos permanecer en nuestro entorno, rodeados de las personas que son importantes para nosotros, realizando aquello que es importante, significativo... tener un proyecto de vida ilusionante en el que nos sintamos parte de algo.

Eso es **Saraiva Sénior**, un nuevo concepto de centro en el que se incorporan diversos servicios (unidad de vida activa, unidad de memoria, centro de día, ayuda a domicilio, alojamiento residencial, viviendas con servicios y unidad de cuidados continuados) para poder dar respuesta a esas necesidades, en un entorno familiar, en pleno corazón de la ciudad de Pontevedra y donde las personas son el centro.

MÁS ALLÁ DE CUIDAR, CUIDAR ACOMPAÑANDO

Este era uno de nuestros objetivos principales. Ofrecer un entorno que permitiera a las personas que acuden a Saraiva Sénior seguir realizando su vida, evitar la disrupción que supone tener que dejar tu hogar para irte a vivir a un centro.

Acompañar a las personas y a su entorno más directo en que este proceso de cambio aporte en la medida de lo posible a las personas.

El enfoque biográfico de la atención es una de las herramientas clave para poder acompañar a las personas en un proyecto de vida significativo... un día a día que tiene sentido con momentos para el disfrute, para el descanso, para el aprendizaje, ...

En resumen, un “proyecto de VIDA” en lugar de “proyecto de espera”.

Desde el 2013 nos hemos repetido incansablemente esta frase “nadie dijo que fuera a ser fácil”.

Cambiar a un modelo de atención centrado en las personas, volvernos flexibles, aprender a escuchar de verdad... y todo esto llevarlo a un modelo de atención organizado y rentable, no ha sido fácil. **Pero sí, ya es realidad.**

Proyecto Saraiva Sénior

2012



Definiendo la necesidad y bocetando la idea “centro abierto”

2014



Preparación del equipo directivo y búsqueda de localización

Cierre de la primera ronda de financiación
Máster en Atención Integral y Centrada en la Persona
Certificación Internacional de Coaching individual ejecutivo y PNL
Certificación Internacional en Coaching de Equipos
Máster en Dirección Financiera

2013



De la idea al modelo de negocio

Memoria inicial del proyecto
Participación en BBVA Momentum

2015



Inicio del proceso de rehabilitación y desarrollo del modelo de atención

Desarrollo del proyecto de rehabilitación
Aplicación del modelo de atención al modelo de servicios
Formación a equipo actual y puesta en marcha

2016

**Preparación de la organización**

Desarrollo de metodología de formación propia.
Implantación de personal de referencia en centros de día.
Desarrollo de áreas clave: RRHH, ADMÓN y CALIDAD.

2018

**Desarrollo de la estrategia de escalado**

Fin del pilotaje y medición de impacto
Implantación cultura de mejora continua
Desarrollo de la estrategia de escalado

2017

**Inauguración SARAIVA SÉNIOR**

Selección y preparación del equipo
Finalización del proyecto de rehabilitación
Presentación a grupos de interés
Inauguración y apertura

ANTES



DESPUÉS



Impactos socioeconómicos del proyecto Saraiva Sénior

IMPACTO ECONÓMICO:



INVERSIÓN
REALIZADA

1,25 MILLÓNS
de euros



CREACIÓN DE PUESTOS
DE TRABAJO DIRECTOS

25 personas



DINAMIZACIÓN DEL
COMERCIO Y LA RESTAURACIÓN
EN ZONA MONUMENTAL

IMPACTO SOCIAL EN LA COMUNIDAD:



Rehabilitación de edificio singular en el
casco histórico de la ciudad de Pontevedra.

Nueva oferta de servicios de proximidad que
facilita el proceso de envejecimiento en
el entorno y la conciliación "hacia arriba".



Inclusión y visibilidad de las personas mayores
en situación de dependencia.



UNIDAD DE VIDA ACTIVA

CUIDADOS CONTINUADOS

10

PLAZAS

7

HABITACIONES

Centro de día

40

PLAZAS

HABITACIONES PERSONALIZADAS

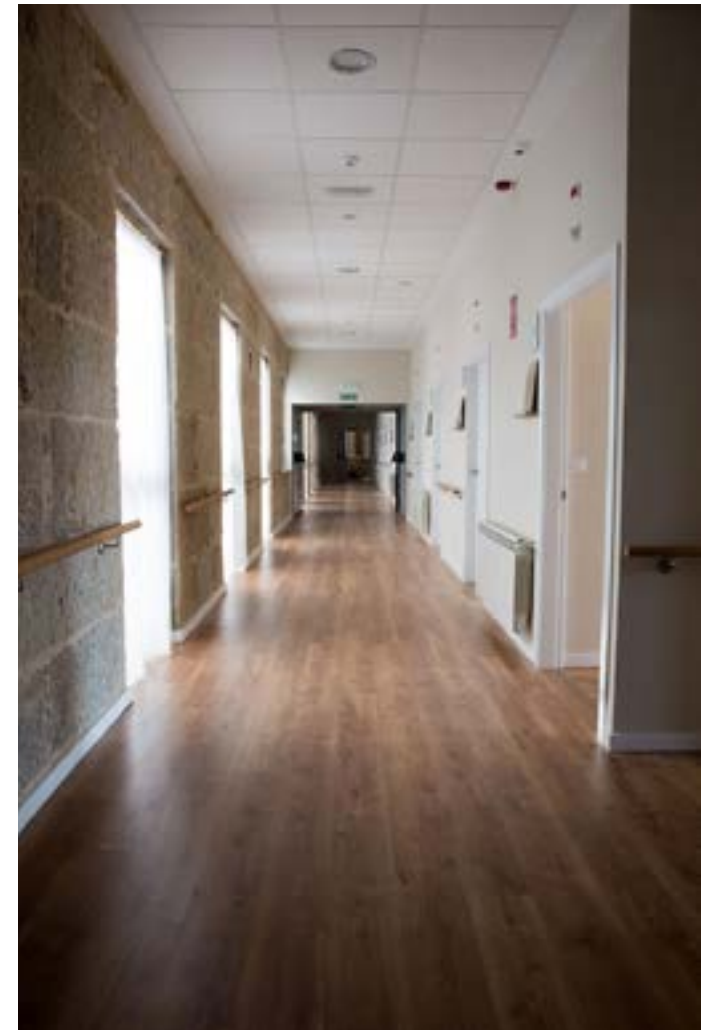
21

PLAZAS

11

HABITACIONES













The background image shows a community center or day center. In the foreground, several elderly people are seated at white tables, engaged in activities like coloring or painting. A woman in a white shirt is standing and interacting with them. In the background, more people are visible, and a calendar on the wall shows the date October 26, 2017, which is a Thursday (JUEVES).

04 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 a sus familiares en el continuo proceso de aprendizaje que supone cumplir años. Conscientes de que cada persona es única, sabemos que a medida que el tiempo pasa, 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 nuestro objetivo es respetar el modo de vida de la persona en todo momento, teniendo en cuenta sus decisiones y fomentando al máximo su autonomía e independencia. Todo ello desde la profesionalidad y una fuerte vocación por nuestra profesión.

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

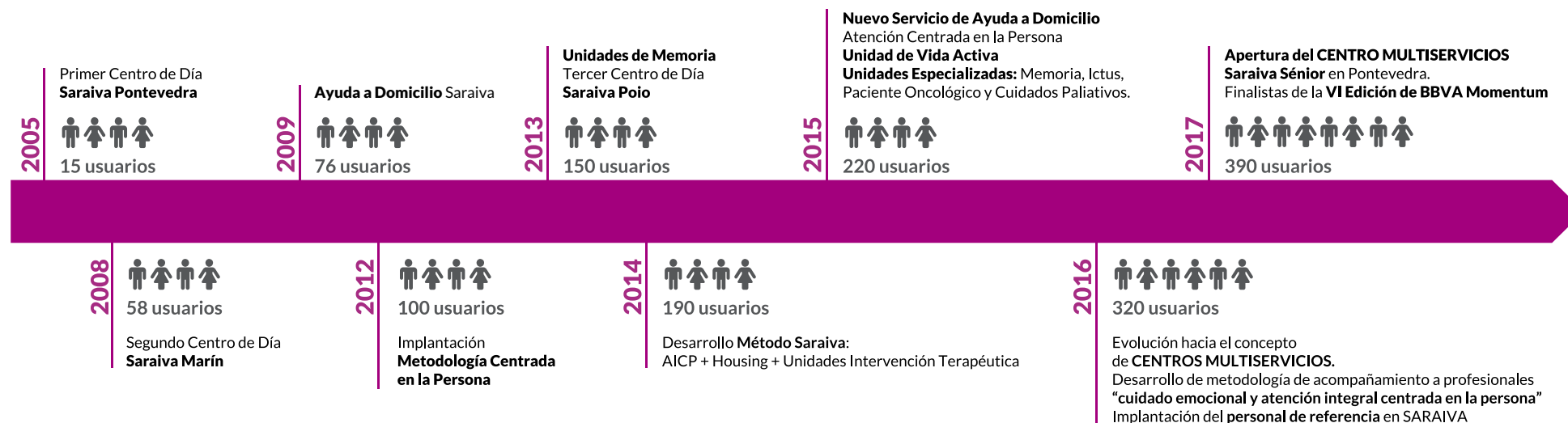
Nuestra **misión** es trabajar día a día para que cualquier etapa del envejecimiento se desarrolle de manera plena y autónoma, personalizando la atención a nuestros mayores en base a sus capacidades y a sus propias decisiones y así conseguir aumentar su calidad de vida.

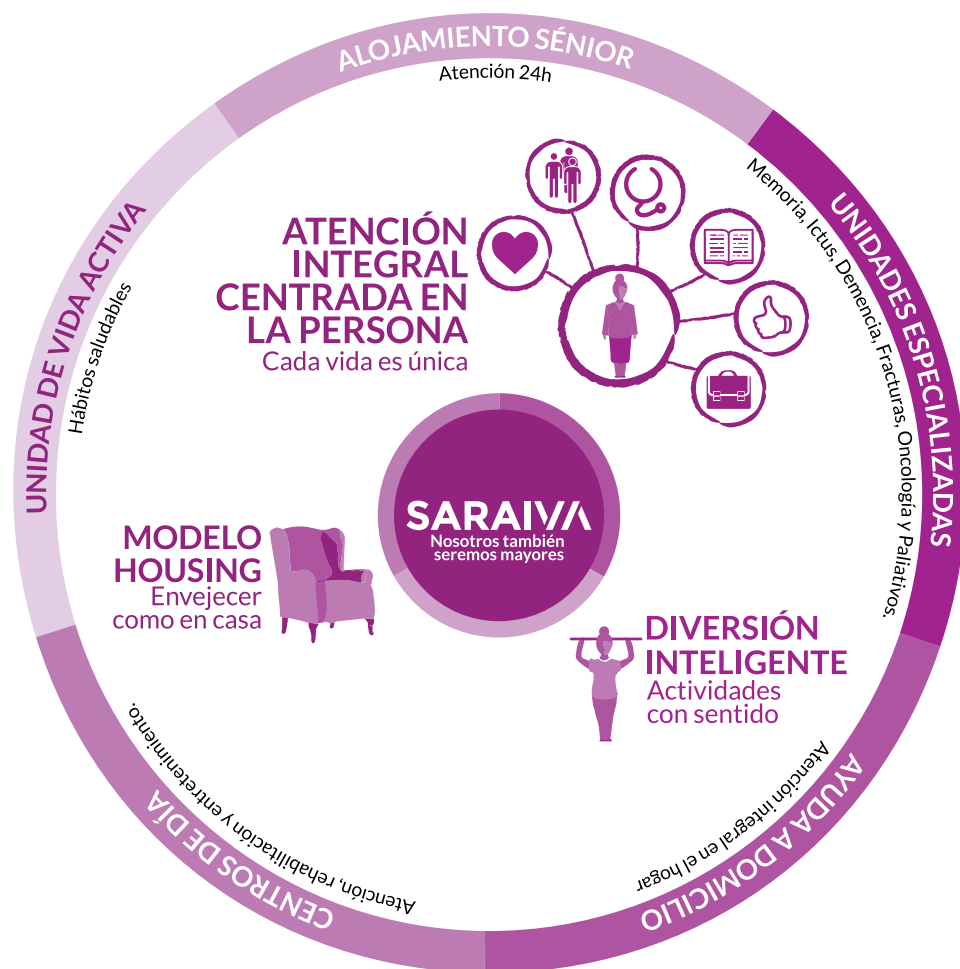
Nuestra **visión** es crear un modelo de atención para las personas mayores centrado en la personalización, en un entorno humanizado, bien comunicado y abierto a la sociedad que favorezca una mayor autonomía e independencia, permitiendo adoptar un estilo de vida activo, en el que cada uno decide sobre 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 en un nuevo concepto de centro multiservicios** tanto nuestro modelo de atención como nuestro modelo de servicios, siempre buscando la sostenibilidad de SARAIVA.

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
- / Unidad de Memoria
- / Ayuda a domicilio
- / Centros de día
- / Alojamiento sénior: viviendas con servicios, habitaciones personalizadas y cuidados continuados.

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

Viviendas con servicios

Habitaciones personalizadas

Cuidados continuados

Centros de Día

Ayuda a Domicilio

Unidad de Memoria

Unidad de Vida Activa



ALOJAMIENTO SÉNIOR

VIVIENDAS CON SERVICIOS HABITACIONES PERSONALIZADAS CUIDADOS CONTINUOS

Este año ha abierto las puertas nuestro **centro multiservicios SARAIVA SÉNIOR**. Este centro, ubicado en el casco histórico de Pontevedra acoge en sus instalaciones todos los servicios del modelo SARAIVA, siendo el único que además ofrece **3 modalidades de alojamiento:**

Viviendas con servicios: Dirigidas a personas mayores con plena autonomía e independencia ofrece la posibilidad de vivir en el centro de la ciudad conviviendo con un grupo personas. En la vivienda con servicios cada persona cuenta con su habitación individual y comparte en las zonas comunes el comedor, la cocina y la sala de estar. Además, las personas de la vivienda con servicios pueden añadir otros servicios bajo demanda como la pensión completa, el seguimiento médico, la unidad de memoria o sesiones de fisioterapia.

Habitaciones personalizadas: Dirigidas a personas con necesidad de cuidados de larga duración, las habitaciones personalizadas pueden ser tanto individuales como dobles. Atención personalizada, servicio médico, estimulación física y cognitiva, programa lúdico... las personas usuarias de esta modalidad cuentan con un itinerario propio y significativo para su día a día en el centro.

Cuidados continuados: Modalidad de alojamiento dirigida a las personas que requieren cuidados sanitarios las 24 horas.





CENTROS DE DÍA

VIDA ACTIVA Y RESPIRO FAMILIAR

En los Centros de día Saraiva ofrecemos un servicio de atención en horario diurno que nos permite acompañar a las personas en su vida cotidiana, acompañándolas para que continúen llevando a cabo un proyecto de vida significativo: cuidados, actividades de estimulación física y cognitiva, programa lúdico, etc... siendo el apoyo principal para sus familias en el cuidado.

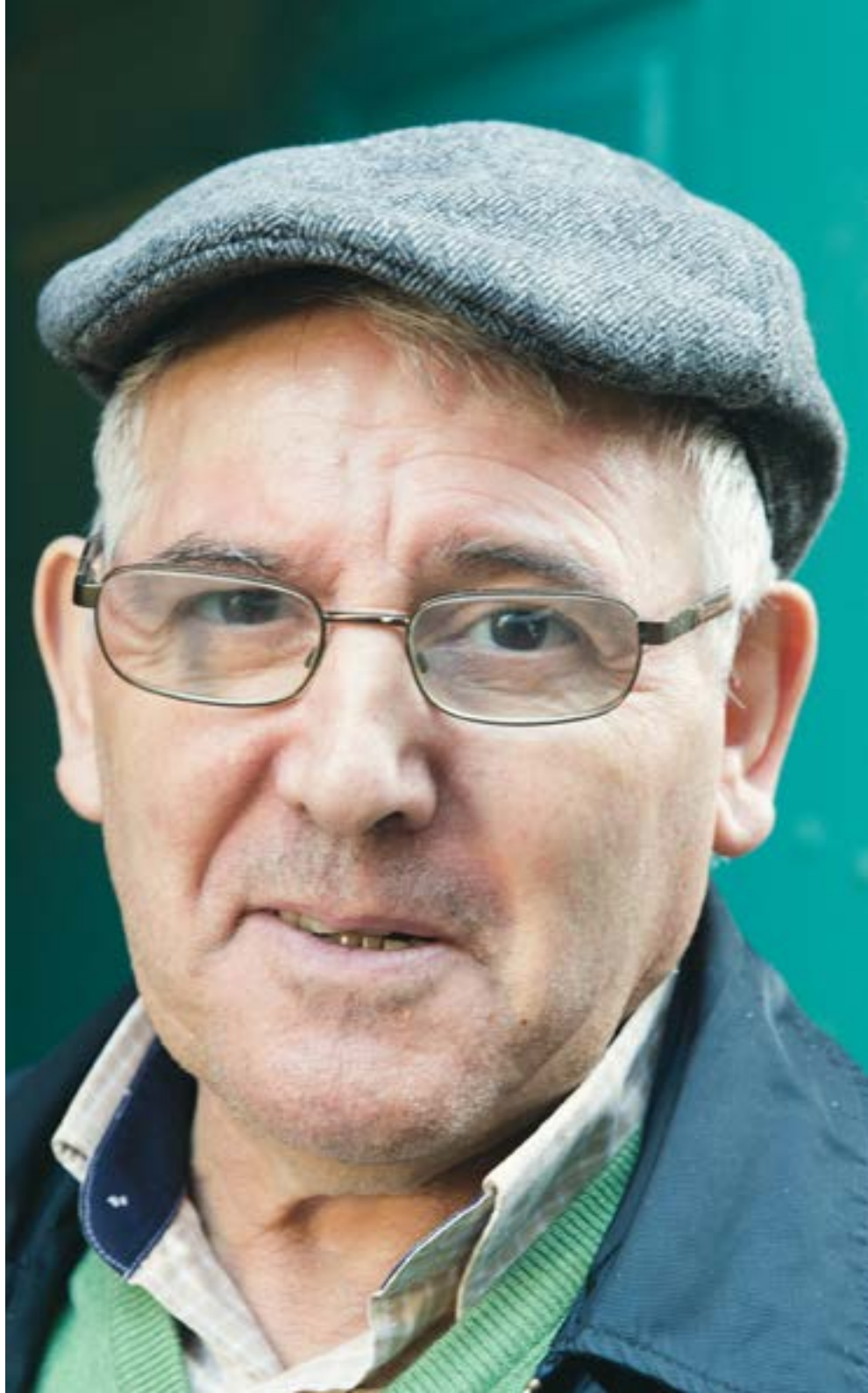
En un ambiente familiar y hogareño, buscamos maximizar las capacidades, la independencia y la autonomía de la persona para maximizar de este modo su calidad de vida.

Trabajamos desde el año 2013 con el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona, basado en que "cada persona es única".

"Cuidar acompañando" es como interpretamos en SARAIVA el modelo, cada persona tiene su proyecto de vida personal y único. Acompañarles en su proyecto de vida significa conocer a la persona, recopilar su biografía, deseos y preferencias... para así, como profesionales, darles continuidad y apoyar con propuestas de actividades que tengan sentido para la persona.

En nuestros centros de día ofrecemos gran variedad de jornadas y diversidad de servicios que nos permiten adaptarnos a las necesidades tanto de las personas usuarias como de sus familias. Entre nuestros servicios complementarios se encuentra el seguimiento médico, la gestión farmacéutica, la unidad de apoyo familiar, el asesoramiento sobre productos de apoyo y servicios de proximidad como el acompañamiento a citas o gestiones, el transporte adaptado...





AYUDA A DOMICILIO

CUIDADOS ESPECIALIZADOS Y RED DE APOYO PARA LAS PERSONAS MAYORES

Cuando la opción es permanecer en casa, 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.



UNIDAD DE MEMORIA

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.





V/A 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.



05

Perfil de usuarios



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 2017.

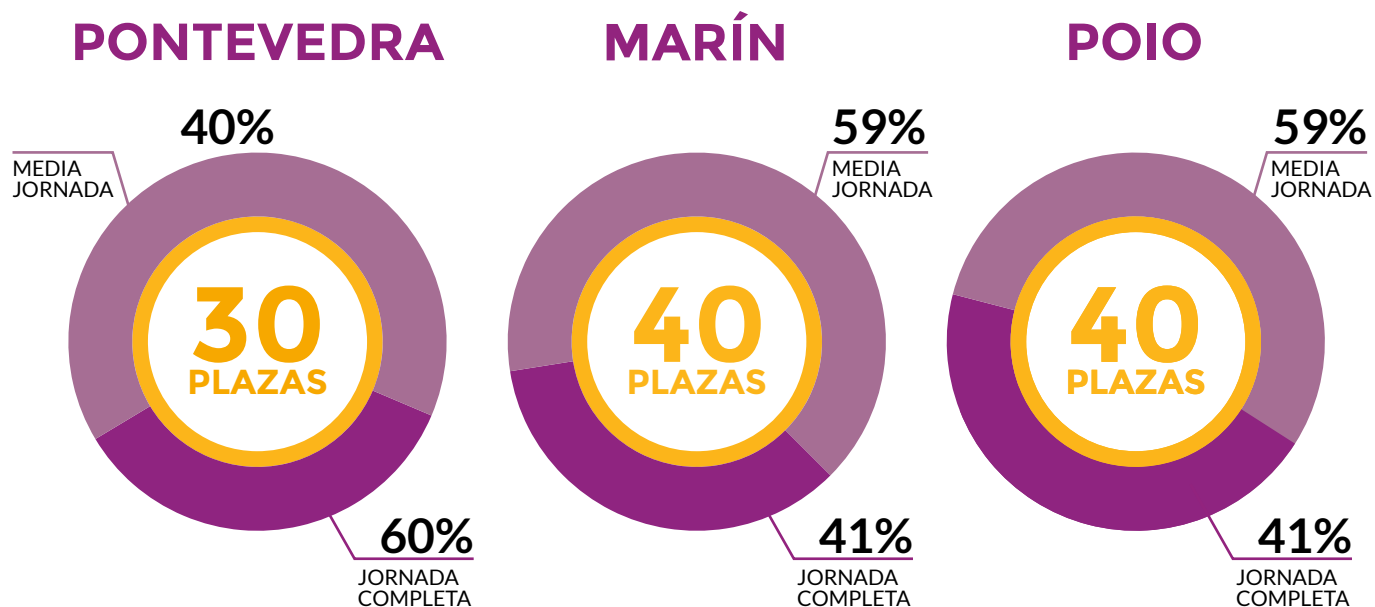


Diagrama: Relación de plazas por Centro Saraiva.

DESCRIPCIÓN DEL PERFIL DE LAS PERSONAS USUARIAS SEGÚN EL GÉNERO Y POR SERVICIO:

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 colectivo más representativo como se indica en el gráfico.

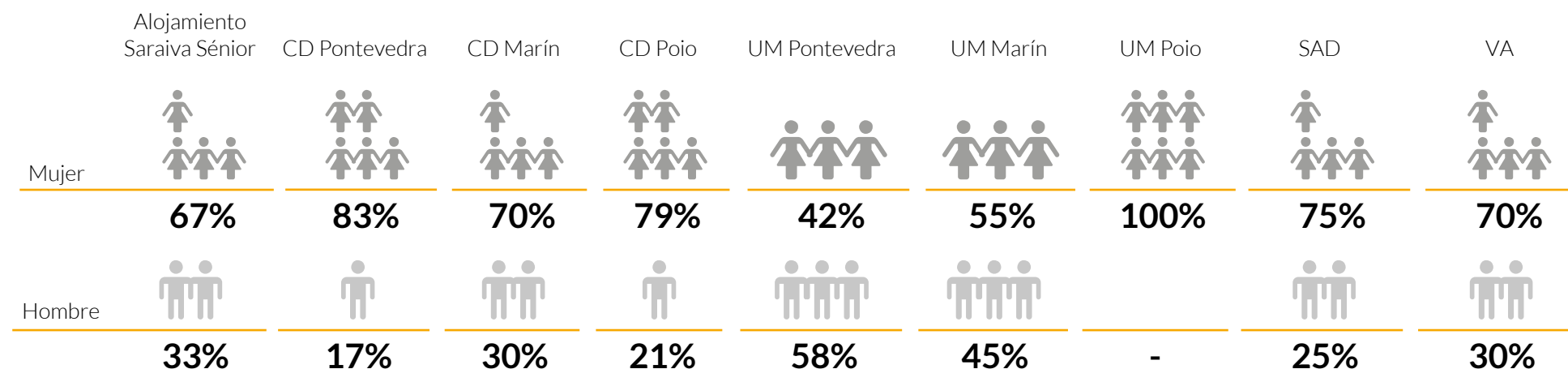


Diagrama: Distribución por género de las personas usuarias de centros y servicios de SARAIVA.

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



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
Alojamiento	-	6%	38%	48%	8%
CD Pontevedra	4%	14%	44%	34%	4%
CD Marín	5%	5%	40%	50%	-
CD Poio	7%	21%	36%	36%	-
UM Pontevedra	7%	30%	49%	6%	-
UM Marín	12%	22%	44%	22%	-
UM Poio	-	-	100%	-	-
VA	55%	35%	10%	-	-
SAD	-	10%	55%	30%	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.

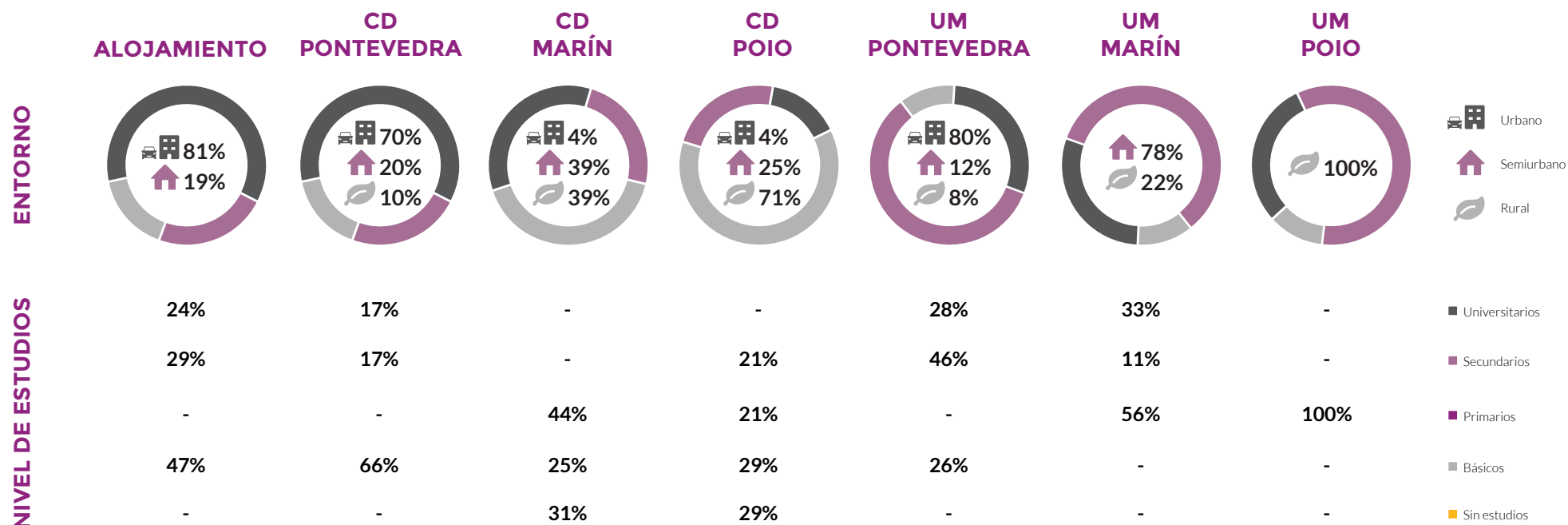


Diagrama: Perfil de usuarios según entorno (hábitat) y nivel de estudios.

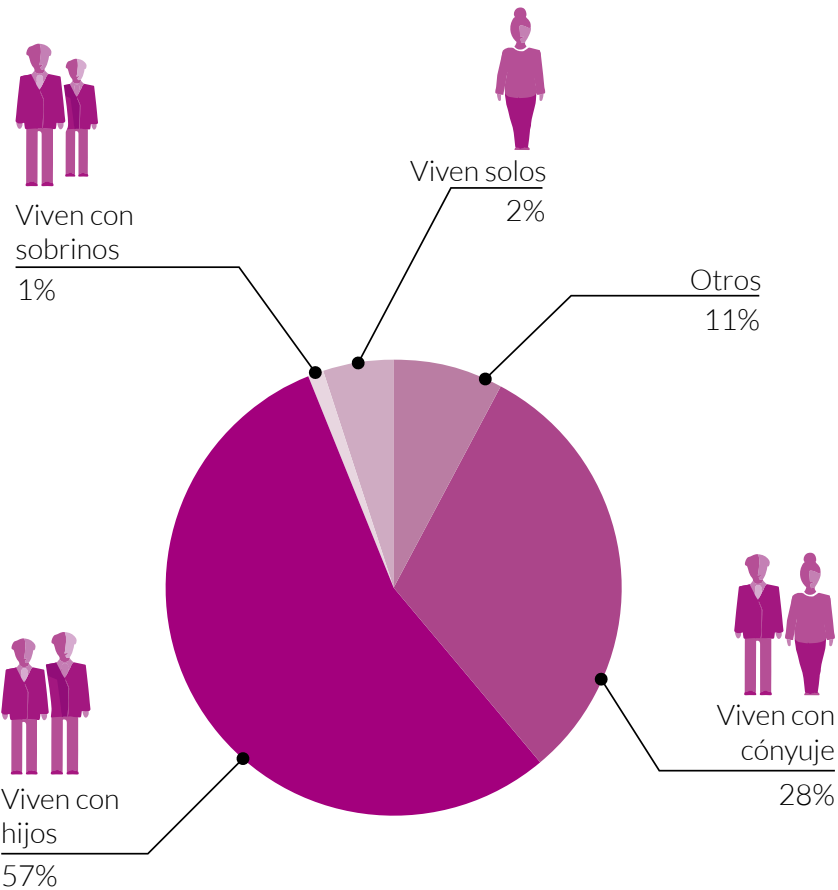
ESTADO DE SALUD

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.

	CLASIFICACIÓN POR ESTADO DE SALUD			
	Totalmente independientes	Independientes con supervisión	Parcialmente dependientes	Totalmente dependientes
				
Alojamiento	14%	18%	16%	52%
CD Pontevedra	-	15%	40%	45%
CD Marín	16%	21%	46%	17%
CD Poio	-	57%	21%	21%
UM Pontevedra	30%	26%	44%	-
UM Marín	34%	44%	22%	-
UM Poio	100%	-	-	-
SAD	-	5%	35%	60%

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.

	Viven solos	Viven con cónyuge	Viven con hijos	Viven con sobrinos	Otros
CD Pontevedra	5%	12%	77%	-	7%
CD Marín	-	18%	59%	4%	19%
CD Poio	-	34%	55%	-	10%
UM Pontevedra	2%	58%	33%	-	7%
UM Marín	11%	56%	33%	-	-
UM Poio	-	-	100%	-	-

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

GÉNERO DE LA PERSONA CUIDADORA PRINCIPAL EN EL ENTORNO FAMILIAR:

Como se aprecia en la tabla, se constata una vez más que cuidar es una cuestión de género que impacta directamente a la vida de las mujeres, pues, son las que principalmente asume la labor de cuidar en el entorno familiar, primeramente en el caso de los hijos/as y, en segundo lugar - o incluso en paralelo - en el caso de las personas mayores.

Cabe señalar cómo los cuidadores hombres en el entorno familiar 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.

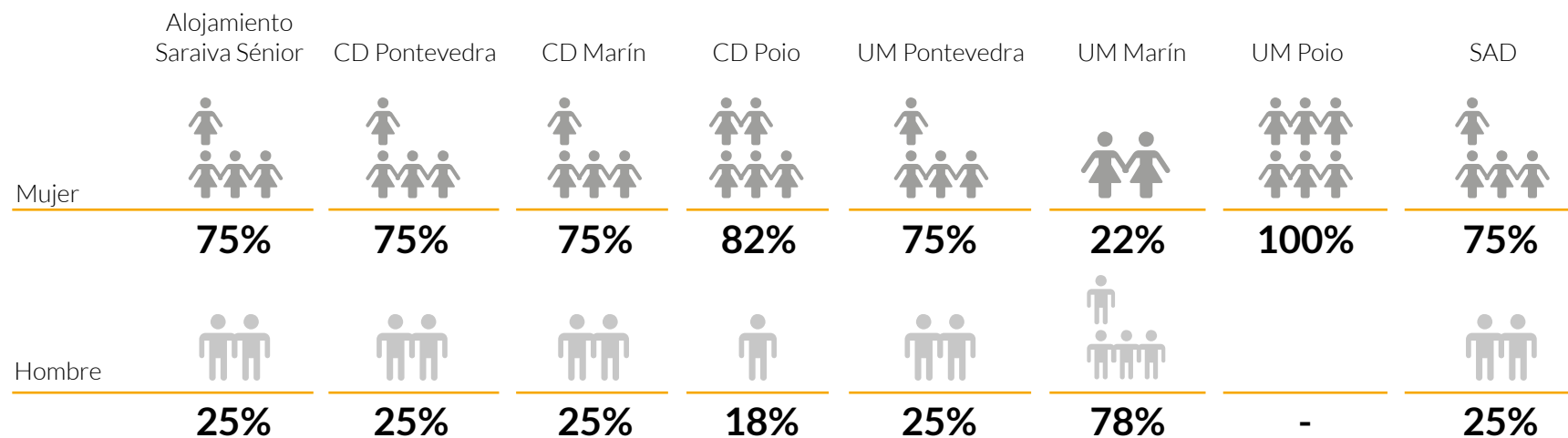


Diagrama: Distribución por género de las personas usuarias de centros y servicios de SARAIVA.







06

Áreas Terapéuticas





SARAIVA

MISIÓN DEL ÁREA

OBJETIVOS

PROGRAMAS



ÁREA DE ENFERMERÍA

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.

- / 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.

- / Programa de UPP
- / Programa de diabetes
- / Programa de HTA
- / Programa respiratorio
- / Programa de INR
- / Programa de incontinencia
- / Programa de control de peso

MISIÓN DEL ÁREA

OBJETIVOS

PROGRAMAS



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.

- / 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.

- / Programa de mantenimiento: tabla de activación física
- / Programa respiratorio
- / Programa neurológico
- / Programa músculo-esquelético
- / Programa de psicomotricidad
- / Programa de deambulación

MISIÓN DEL ÁREA

OBJETIVOS

PROGRAMAS



ÁREA DE TERAPIA OCUPACIONAL

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).

- / 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.

- / 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.

MISIÓN DEL ÁREA

OBJETIVOS

PROGRAMAS



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.

- / 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.

- / 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

SARAIVA MARÍN



SELECCIÓN DE LAS 10 ACTIVIDADES MÁS SIGNIFICATIVAS DEL 2017 EN #SARIVAMARÍN

Vida Cotidiana
Carnaval
Bolo do Pote
La magia
Salidas Culturales
Construyendo recuerdos
Museo do Mar
La playa
Programas de fisioterapia
Magosto





Actividad 1 #saraivamarín

VIDA COTIDIANA

DEFINICIÓN

El programa de vida cotidiana se ha afianzado a lo largo de todo el año 2017, al observar los numerosos beneficios que aportan tanta a la persona usuaria como al propio entorno en el que se desarrolla se ha decidido darle continuidad. Se trata de recuperar y/o mantener las actividades instrumentales de la vida diaria realizando las “tareas” propias del día a día de las personas como, por ejemplo, ir al mercado o tomar un café.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Individual y grupal.

BENEFICIOS

Para la persona usuaria: fortalecimiento de las relaciones creando vínculos con el entorno habitual, mejorar de las habilidades sociales y de comunicación, entrenamiento de las capacidades necesarias para mantener la autonomía e independencia para las actividades de la vida diaria. Para el entorno: generación de un entorno de seguridad para las personas con deterioro cognitivo y/o demencia, normalizando la situación y potenciando las habilidades necesarias para las relaciones con las personas en este tipo de situación.

METODOLOGÍA

Las personas usuarias del centro acompañan a las profesionales cuando es necesario realizar una tarea fuera del centro, este acompañamiento se hace de manera natural y ya está implantado dentro de la rutina diaria.



Actividad 2 #saraivamarín

CARNAVAL

DEFINICIÓN

Celebrar el carnaval es una de las tradiciones más importantes año tras año. En el 2017 la temática escogida fue la de "Indios y Vaqueros". Aproximadamente durante un mes las actividades terapéuticas giran entorno al carnaval y a la temática seleccionada, ya que a pesar de que se trata de una actividad de carácter más lúdico, detrás de todo lo que se hace existe un objetivo terapéutico. Eso sí, con una gran fiesta de celebración final.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

A través de todas las actividades que giran entorno al carnaval se entrenan todas las capacidades (cognitivas, físicas, sociales y emocionales). Si bien destaca entre los beneficios la reacción de un ambiente distendido de diversión aumentando la motivación de las personas usuarias a participar en las actividades del centro y la potenciación de la creatividad de las personas.

METODOLOGÍA

El carnaval y su celebración se engloba dentro del programa de terapia recreativa, el cual se refiere a todas las actividades de carácter lúdico. Suelen ser celebraciones especiales según las distintas fechas. En concreto en el carnaval se realizan las actividades de elaboración de disfraces y decoración, estimulación cognitiva con temática carnavalesca, vida cotidiana para "vivir" el ambiente del entorno, etc...



Actividad 3 #saraivamarín

BOLO DO POTE

DEFINICIÓN

“Bolo do pote” hace referencia a uno de los platos más típicos de la cocina gallega asociado al cocido. Se ha convertido en más que una tradición en Saraiva Marín gracias a la colaboración de la Asociación Cultural Fentos e Frouma.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Evocación de los recuerdos a través de una actividad tan significativa como es la de cocinar y, en concreto un plato con tan arraigada tradición en nuestro entorno. Favorecer la expresión de las personas a través de las manos, así como de los otros sentidos como el olfato y el gusto.

METODOLOGÍA

Cada año la Asoc. Cultural Fentos e Frouma replica su gran fiesta do “Bolo do pote” en Marín en el centro. Realizan el plato desde el primer paso (elaboración del cocido), hasta el último (su degustación), todo ello haciendo partícipes a las personas usuarias intercambiando experiencias y conocimientos recogiendo cómo ellas y ellos lo hacían antaño cuando “no había que comer”. Además, en este año 2017 nos sorprendieron con la actuación de las pandereteiras y de la actuación de baile tradicional gallego de los más pequeños.



Actividad 4 #saraivamarín

LA MAGIA

DEFINICIÓN

La Magia ha sido uno de los mayores descubrimientos en este año 2017. A través de nuestra colaboración con el Festival Nacional de Magia de Marín con el Mago Paco al frente, disfrutamos de una tarde mágica en el centro. Una sesión adaptada al público, enriquecedora a la par que divertida, capaz de encandilar y enganchar a todas las personas usuarias del centro, fuese cual fuese su perfil.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Generación de emociones menos habituales en el día a día como la sorpresa, la intriga y la ilusión. Equilibrio físico y psicológico gracias a la liberación de endorfinas a través de la risa.

METODOLOGÍA

La sesión constó de un espectáculo de trucos de magia adaptados para que todas las personas pudiesen seguir el hilo de los mismos. La clave del humor durante todo el tiempo fue predominante para que las personas usuarias permaneciesen atentas y concentradas en todo momento.



Actividad 5 #saraivamarín

SALIDAS CULTURALES

DEFINICIÓN

Son aquellas visitas que están programadas dentro de la agenda del centro y que sirven para aprovechar los recursos que la comunidad pone a nuestro alcance, haciendo un uso normalizado de los espacios públicos y/o privados destinados a promocionar la parte más cultural y social del entorno.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Fortalecimiento y/o creación de nuevas relaciones con la comunidad. Conocimiento de los recursos existentes. Las salidas culturales también se realizan con las familias, por lo que uno de los mayores beneficios es el de generar este nuevo canal de participación.

METODOLOGÍA

Las visitas se hacen desde el área de terapia en coordinación con la entidad a visitar. Por ejemplo a lo largo de este 2017 alguna de las visitas fueron al parque de bomberos de Pontevedra, a la exposición "As nosas matronas" del ayuntamiento de Marín, al cine de Seixo, concierto de "Os Saljariteiros", etc...



Actividad 6 #saraivamarín

CONSTRUYENDO RECUERDOS

DEFINICIÓN

Ha sido el título escogido para todas las actividades de carácter intergeneracional que se han realizado durante el año 2017. Este año hemos sumado dos nuevas colaboraciones al programa, además de la Galiña Azul de San Pedro, también se han realizado actividades con la Galiña Azul de Seixo y la Escuela infantil San Narciso. Construyendo recuerdos trata de crear y facilitar espacios para la convivencia de las generaciones de mayores y pequeños.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Propiciar la interacción y cooperación entre generaciones. Crear espacios intergeneracionales continuos y duraderos. Intercambio de conocimientos y experiencias. Eliminar prejuicios y estereotipos sobre las personas mayores.

METODOLOGÍA

Las actividades en ocasiones son programadas y en otras ocasiones simplemente se favorece el encuentro para que las relaciones surjan de manera natural y espontánea. Entre las actividades que se realizan están las de cuentacuentos, baile, cocina, manualidades, etc...



Actividad 7 #saraivamarín

“MUSEO DO MAR” DE MARÍN

DEFINICIÓN

“Museo do Mar” de Marín, es una iniciativa surgida para pedir un museo de estas características en la villa. A través de esta asociación se han realizado diversas actividades en las que Saraiva Marín ha estado apoyando, acompañando y participando.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal e individual.

BENEFICIOS

Generación del sentimiento de pertenencia a una causa muy significativa en la trayectoria de la memoria colectiva y la historia personal de muchas de las personas usuarias del centro. Entrenamiento de la memoria a largo plazo a través de las reminiscencias.

METODOLOGÍA

La asociación “Museo do Mar” de Marín es muy activa, por lo que hemos podido disfrutar de sus exposiciones (de objetos relacionados con el mar, fotografías históricas de Marín, etc...), así como de un precioso taller de nudos marineros realizado explícitamente para Saraiva en el centro.



Actividad 8 #saraivamarín

LA PLAYA

DEFINICIÓN

Cuando el centro está ubicado en una zona con mar, es imposible no entender que visitar las playas siempre que sea posible, es una actividad terapéutica e imprescindible sobre todo en los meses de verano.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Mejora del estado físico de las personas mediante los paseos por la arena y el agua, activando de este modo la circulación. Mejora del estado emocional realizando una salida que abarca más que una actividad física, sino que también se trata de pasar un día o un momento agradable respirando la brisa del mar.

METODOLOGÍA

En función de la época del año y de los medios, puede tratarse de salir un día a pasar por la playa y su entorno, o bien de disfrutar de una jornada completa de baño y comida en los arenales de Marín.



Actividad 9 #saraivamarín

PROGRAMAS DE FISIOTERAPIA

DEFINICIÓN

Los programas de fisioterapia son fundamentales para potenciar y/o conservar la independencia de las personas, así como imprescindibles para mantener el mejor estado físico posible cuando las personas están en un estado avanzado de deterioro.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal e individual.

BENEFICIOS

Mejora de los problemas articulares y musculares, así como otros síntomas que puedan afectar a la movilidad, agilidad, equilibrio, problemas respiratorio, marcha...

METODOLOGÍA

El área de fisioterapia abarca los programas de mantenimiento, neurológico, respiratorio, músculo-esquelético, cardiovascular, de deambulación, psicomotricidad y de prevención de caídas. En primer lugar la fisioterapeuta realiza una valoración inicial para crear un plan de atención para la persona desde el área de fisioterapia, en ese plan de atención se recogen unos objetivos y a partir de ahí la persona participa en unos programas u otros, realizando una valoración de revisión semestral.



Actividad 10 #saraivamarín

MAGOSTO

DEFINICIÓN

Celebrar el Magosto es una de las mejores formas de disfrutar y conservar la tradición popular. La fiesta que se celebra a principios del mes de noviembre tiene como elemento central las castañas, y en Saraiva Marín también la música más gallega en todos los sentidos.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Mantenimiento de las tradiciones populares y culturales más significativas para las personas usuarias. Evocación de las emociones positivas a través del recuerdo.

METODOLOGÍA

El Magosto abarca la elaboración de las castañas de distintas formas y con métodos de antaño que las personas recuerdan, así como talleres de cocinoterapia de los postres más típicos de esta época del año, como las chulas de calabaza. Finalmente se cierra la celebración del Magosto con una gran fiesta que en el año 2017 contó con la maravillosa colaboración y actuación de “Os Saljariteiros”.

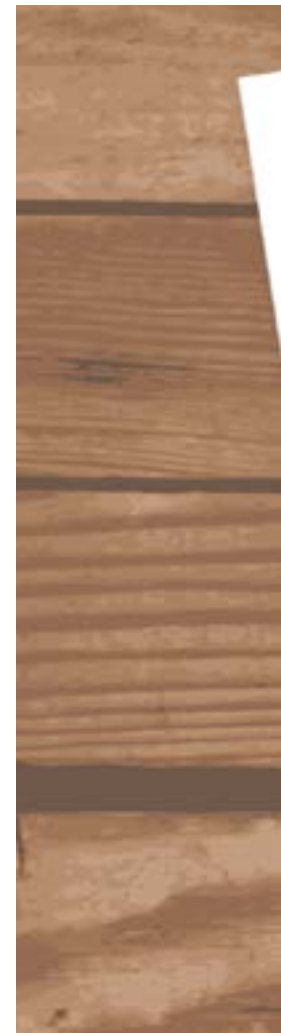


SARAIVA PONTEVEDRA



SELECCIÓN DE LAS 10 ACTIVIDADES MÁS SIGNIFICATIVAS DEL 2017 EN #SARAIVAPONTEVEDRA

Estimulación cognitiva
Cocinoterapia
Estimulación cognitiva y Vida Cotidiana
Wii-terapia
Vida cotidiana y excursiones
Vida cotidiana y excursiones
Terapia recreativa
Vida cotidiana y excursiones
Vida cotidiana y excursiones
Taller intergeneracional





Actividad 1 #saraivapontevedra

ESTIMULACIÓN COGNITIVA | FORMACIÓN DE PALABRAS

DEFINICIÓN

Actividad que consiste en la elaboración de palabras según los ítems que se les van dando con una serie de letras que se le muestran.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal e individual.

BENEFICIOS

Los usuarios fomentan el trabajo en equipo e individual. Potencian habilidades cognitivas como la memoria, lenguaje, gnosias...

METODOLOGÍA

Elaboración del material (letras de tamaño grande), preparación y colocación de los usuarios y el material.



Actividad 2 #saraivapontevedra

COCINOTERAPIA | FILLOAS DE CARNAVAL

DEFINICIÓN

Elaboración de las tradicionales filloas de carnaval.

INDIVIDUAL O GRUPAL

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. Además, se trabaja la reminiscencia y la conexión con la realidad.

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 3 #saraivapontevedra

ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y VIDA COTIDIANA | RESPUESTA CARTA A LOS REYES DE ESPAÑA

DEFINICIÓN

Se realiza una carta entre todos los usuarios del centro por el Día internacional del correo. Los usuarios eligieron escribir a los Reyes y preguntarles sobre la situación de Cataluña.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Fomentar habilidades cognitivas como lenguaje, orientación, toma de decisiones...
Potenciar relaciones sociales y participación en la comunidad.

METODOLOGÍA

Preparación de una explicación, elaboración de una lista de posibles personas a escribir, toma de decisión y elaboración de la carta entre todos. Escritura de la carta y enviarla por correos.



Actividad 4 #saraivapontevedra

WII-TERAPIA | JUGAMOS A LOS BOLOS

DEFINICIÓN

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

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

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

METODOLOGÍA

Preparación del material necesario (juego, videoconsola y proyector). Preparación de la sala para la actividad.



Actividad 5 #saraivapontevedra

VIDA COTIDIANA Y EXCURSIONES | ELABORACIÓN DE UN MURAL

DEFINICIÓN

Actividad que consiste en colaborar en la elaboración de un mural para la ciudad en conjunto con la asociación Xuntos por el Día Mundial del Síndrome de Down.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

En esta actividad los usuarios fomentan lazos con la comunidad y los agentes que participan en ella. Potenciar habilidades funcionales y cognitivas para mejorar la independencia en las actividades de la vida diaria.

METODOLOGÍA

Organización con la Asociación del lugar y la hora. Ir al lugar y ayudar a crear el mural según las indicaciones que nos vayan dando.



Actividad 6 #saraivapontevedra

VIDA COTIDIANA Y EXCURSIONES | 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

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. La participación de la familia fomenta las relaciones ínterfamiliares e intergeneracionales.

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 7 #saraivapontevedra

TERAPIA RECREATIVA | JUEGOS TRADICIONALES

DEFINICIÓN

Actividad de tipo recreativo dónde los usuarios juegan a la petanca en las pistas de la Alameda.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Reforzar la reminiscencia de sus momentos de infancia. Potenciar las habilidades cognitivas y funcionales. Fomentar una vida activa y saludable, así como las relaciones sociales.

METODOLOGÍA

Se realiza una salida a las pistas de la Alameda de Pontevedra para practicar el juego de la petanca. Además, se prepara el material para jugar.



Actividad 8 #saraivapontevedra

VIDA COTIDIANA Y EXCURSIONES | **SALIDA EN BARCO A LA ISLA DE TAMBO**

DEFINICIÓN

Se realiza una salida en barco a la isla de Tambo y degustación de mejillones a bordo.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Mediante esta actividad se fomenta las relaciones y la participación en la comunidad. También se trabaja la reminiscencia y otras habilidades cognitivas y funcionales. Se fomenta un ocio y tiempo libre saludable.

METODOLOGÍA

Los usuarios participan con las familias en una salida desde el muelle de Combarro hacia la isla de Tambo. Un guía va comentando lo que se ve y las bateas. Luego se hace una degustación de mejillones y se vuelve al muelle.



Actividad 9 #saraivapontevedra

VIDA COTIDIANA Y EXCURSIONES | CREACIÓN DE PLANTACIÓN

DEFINICIÓN

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

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal e individual.

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 organiza y crea una jardinera. Se planifica con los usuarios que plantar y se va a comprar. Se planta y se organiza el mantenimiento y cuidado.



Actividad 10 #saraivapontevedra

TALLER INTERGENERACIONAL | ACTIVIDAD ESCUELA INFANTIL DE A PARDA: A GALIÑA AZUL

DEFINICIÓN

Se realiza una actividad intergeneracional en la que los usuarios del centro van a la escuela a participar en actividades con los niños.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

La actividad fomenta las relaciones sociales e intergeneracionales. Potenciación de las habilidades cognitivas y funcionales. Así como mejorar el autoestima.

METODOLOGÍA

Se realiza una organización y planificación con la escuela. Todas las semanas se realiza una salida con 4 personas del centro. Nos desplazamos al centro y se distribuyen en las aulas con los niños dependiendo de las habilidades y las actividades. Participan conjuntamente.



SARAIVA POIO



SELECCIÓN DE LAS 10 ACTIVIDADES MÁS SIGNIFICATIVAS DEL 2017 EN #SARAIVAPOIO

Programa de "Vida Cotidiana" y Excursiones

Programa de Musicoterapia

Programa Intergeneracional

Programa de Expresión Artística

Programa Recreativo

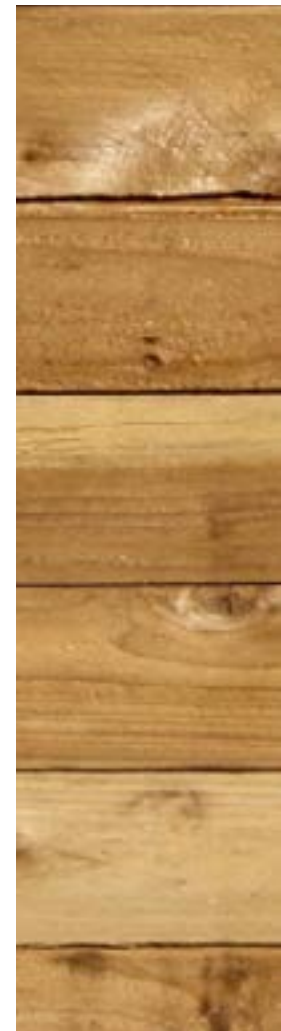
Programa Recreativo

Programa Funcional

Programa de Expresión Artística

Programa de AICP

Programa de AICP





Actividad 1 #saraivapoio

VIDA COTIDIANA Y EXCURSIONES | SALIDA AL CIRCO

DEFINICIÓN

Excursión destinada a disfrutar del espectáculo del circo de “Portugal”, ubicado en Mollabao.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Aumento de autoestima y motivación así como fomento de la participación social e integración en la comunidad.

METODOLOGÍA

El circo de Portugal, destina una sesión de su espectáculo destinada a personas mayores así como a usuarios de distintos centros y asociaciones de la ciudad de Pontevedra. Es un espectáculo donde integran la magia, luces y música con las clásicas actuaciones del circo. Se invita a las familias que quieran participar en la salida así como a los usuarios de todos los centros de día Saraiva.



Actividad 2 #saraivapoio

MUSICOTERAPIA | ACTUACIÓN DE “CINCO EN ZOCAS”

DEFINICIÓN

Recibimos en el centro la visita y actuación de tres integrantes del grupo popular “Cinco en zocas”, para celebrar la fiesta del magosto.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Mejora de habilidades sociales y de comunicación, estimulación de la memoria y evocación de recuerdos, fomento de la participación, la interacción y la comunicación social en el grupo. Mejora del estado de ánimo y autoestima.

METODOLOGÍA

“As cinco zocas” son un grupo de cinco pandereteiras de O Grove que gracias a la memoria de mujeres del rural gallego, sobre todo, han recuperado gran parte de la música tradicional gallega, tanto las canciones como los instrumentos (latas de pimienta, sartenes y cucharas) y posteriormente tratan de difundirlas en los colegios con el fin de evitar que de nuevo caigan en el olvido. Así pues, tras ponernos en contacto con ellas, no dudaron en venir a visitarnos a Saraiva Poio y amenizarnos la fiesta de Magosto.



Actividad 3 #saraivapoio

PROGRAMA INTERGENERACIONAL | **ENCUENTRO INTERGENERACIONAL: EL MAR**

DEFINICIÓN

Visita al CEIP Chancelas e intercambio de conocimientos entre niños y mayores con un nexo común: las profesiones del mar.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Mejora de la autoestima, autoimagen e identidad personal. Mejora de habilidades sociales y de comunicación. Incremento de la sensación de sentirse útil y ser valorado por los demás.

METODOLOGÍA

Dentro del proyecto que este año trabajaban en el CEIP Chancelas, los niños de educación infantil se centran en profesiones del mar, especialmente las mariscadoras. Teniendo en cuenta que gran parte de las usuarias de Saraiva Poio han desempeñado en algún momento de su vida esta profesión, decidimos organizar un encuentro intergeneracional que gire en torno a este tema, donde niños y mayores realizan un “intercambio de saber” lleno de momentos especiales, de confidencias y aprendizaje recíproco.



Actividad 4 #saraivapoio

PROGRAMA DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA | DECORACIÓN MÁSCARAS VENECIANAS

DEFINICIÓN

Llevamos a cabo la decoración de máscaras de carnaval con pintura y diferentes elementos decorativos.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Individual.

BENEFICIOS

Aumento de autoestima y motivación así como fomento de la creatividad y mejora de habilidades manuales y destrezas físicas (motricidad fina).

METODOLOGÍA

Partiendo de distintas bases de máscaras y antifaces de carnaval dejamos volar la imaginación creando máscaras típicas venecianas utilizando pinturas, plumas, purpurina, y otros elementos de decoración plástica.



Actividad 5 #saraivapoio

PROGRAMA RECREATIVO | BINGO EN FAMILIA

DEFINICIÓN

Llevamos a cabo en el centro una tarde de Bingo en compañía de todas las familias que deseen acompañarnos.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Aumento de autoestima y motivación así como mejora de funciones mentales y destrezas cognitivas. Mejora de habilidades comunicativas e incremento del estado de ánimo.

METODOLOGÍA

Partiendo de la evidencia de que el bingo es una de las actividades más significativas para la gran mayoría de usuarios de Saraiva Poio, y la gran implicación de las familias nace esta actividad, donde usuarios y familiares pasamos una tarde diferente jugando al bingo en nuestro centro, y en la mejor compañía.



Actividad 6 #saraivapoio

PROGRAMA RECREATIVO | DESFILE SARAIVA FASHION DAY

DEFINICIÓN

Llevamos a cabo en el centro la recreación de un desfile de modelos.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Aumento de autoestima, estado de ánimo y motivación así como mejora de destrezas físicas y cognitivas ligadas al desempeño de actividades básicas de la vida diaria (vestido y arreglo personal). Aumento de la participación social y sentimiento de pertenencia al grupo.

METODOLOGÍA

Transformamos los pasillos del centro en una auténtica pasarela. Empezamos por peluquería y maquillaje, pasando por la elección del vestuario y complementos y por último desfilamos como mejor sabemos hacerlo.



Actividad 7 #saraivapoio

PROGRAMA FUNCIONAL | PONTE EN PIE

DEFINICIÓN

Ejercicio físico en paralelas (en bipedestación).

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Aumento de autoestima y autoconfianza, estado de ánimo y motivación así como mejora de funciones físicas y movilidad general.

METODOLOGÍA

Un día a la semana reservamos los últimos minutos de la sesión grupal de gimnasia para realizar distintos ejercicios en bipedestación, aumentando así la dificultad de las actividades físicas que realizamos pero también los beneficios de las mismas.



Actividad 8 #saraivapoio

PROGRAMA DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA | PREPARACIÓN DEL VÍDEO: RESUMEN DE NUESTRO AÑO (2017)

DEFINICIÓN

Organización, grabación y montaje del vídeo resumen de las actividades más destacadas del último año.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal e individual.

BENEFICIOS

Aumento de autoestima y autoconfianza así como incremento del estado de ánimo. Mejora de habilidades sociales y de comunicación. Mejora de funciones mentales y destrezas cognitivas.

METODOLOGÍA

A punto de finalizar el año, es momento de echar la vista atrás y recordar los momentos más especiales de nuestro 2017. Para ello, decidimos grabar un vídeo resumiendo las actividades más destacadas del año. Elaboramos el guión, practicamos las tomas, ensayamos el discurso, grabamos tomas individuales y grupales, montamos el vídeo y finalmente lo vemos todos juntos con las familias y celebramos el éxito del mismo.



Actividad 9 #saraivapoio

PROGRAMA DE AICP | **HIERBAS DE SAN JUAN**

DEFINICIÓN

Preparamos las hierbas de San Juan.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Grupal.

BENEFICIOS

Mejora de habilidades sociales y de comunicación, estimulación de la memoria y evocación de recuerdos, fomento de la participación, la interacción y la comunicación social en el grupo. Mejora del estado de ánimo y autoestima.

METODOLOGÍA

Al llegar la víspera de San Juan, se recogen plantas y flores de olor, entre ellas, pétalos de rosas, helechos, funcho, hierbaluisa, malvas, hierba de San Juan, sabugueiro o saúco... Una vez recolectadas, se meten en un recipiente con agua y se deja al aire libre en la noche del 23 al 24. Al día siguiente por la mañana, nos lavamos la cara con esa agua de las Hierbas de San Juan. Y es que es importante mantener las tradiciones.



Actividad 10 #saraivapoio

PROGRAMA DE AICP | GUÍA SARAIVA PARA SER UNA PERSONA MAYOR FELIZ

DEFINICIÓN

Con motivo del día internacional de la persona mayor, se elabora una guía con consejos para ser una persona mayor feliz.

INDIVIDUAL O GRUPAL

Individual.

BENEFICIOS

Mejora de habilidades sociales y de comunicación, estimulación de la memoria y evocación de recuerdos. Fomento de la interacción y participación social. Mejora de la autoestima.

METODOLOGÍA

El 1 de Octubre, celebramos el día internacional de las personas mayores dando los mejores consejos para poder ser una persona mayor feliz. Cada uno de los usuarios recuerdan costumbres o rutinas que les hacen felices en el día a día, y con el fin de poder plasmarlos y servir de ayuda para otras personas, los juntamos todos en lo que llamamos la Guía Saraiva para ser una persona mayor feliz.







07

Anuario de actividades

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

ACTIVIDADES ENERO



Marín

Vida Cotidiana

El programa de vida cotidiana se ha afianzado a lo largo de todo el año 2017, al observar los numerosos beneficios que aportan tanta a la persona usuaria como al propio entorno en el que se desarrolla se ha decidido darle continuidad. Se trata de recuperar y/o mantener las actividades instrumentales de la vida diaria realizando las “tareas” propias del día a día de las personas como, por ejemplo, ir al mercado o tomar un café.



Pontevedra

Taller sensorial colaboración Erasmus

Se realiza una actividad intergeneracional y recreativa con un grupo de chicas del plan Erasmus. Participan en actividades de reconocer sabores, actividad lúdica de pesca...



Poio

Reyes Magos

Como ya es tradición, la tarde del 5 de enero recibimos en el centro a nuestros SSMM, Los reyes Magos de oriente, quienes hicieron una escapada de la cabalgata de Poio para venir a saludarnos y darnos unos caramelos. Niños y mayores disfrutamos de la ilusión de esta noche mágica.

ACTIVIDADES FEBRERO



Marín

Fiesta de Carnavales



Pontevedra



Poio

Celebrar el carnaval es una de las tradiciones más importantes año tras año. En el 2017 la temática escogida fue la de “Indios y Vaqueros”. Aproximadamente durante un mes las actividades terapéuticas giran entorno al carnaval y a la temática seleccionada, ya que a pesar de que se trata de una actividad de carácter más lúdico, detrás de todo lo que se hace existe un objetivo terapéutico. Eso sí, con una gran fiesta de celebración final.

ACTIVIDADES MARZO



Marín

Bolo do Pote

“Bolo do pote” hace referencia a uno de los platos más típicos de la cocina gallega asociado al cocido. Se ha convertido en más que una tradición en Saraiva Marín gracias a la colaboración de la Asociación Cultural Fentos e Frouma.



Pontevedra

Actividad Square Steps

Se realiza una actividad de tipo física y cognitiva en la que los usuarios tienen que seguir una combinación de números que se le indican en una lona numerada en el suelo.



Poio

Primer Encuentro Intergeneracional

Llevamos a cabo nuestro primer encuentro intergeneracional en colaboración con el CEIP Chancelas. Siguiendo el tema elegido para el proyecto de este año en los cursos de infantil (las mariscadoras) preparamos nuestro encuentro en el colegio, donde niños y mayores interactuaron en torno a esta temática. Los niños nos recibieron enseñándonos la canción que elaboraron para nuestra visita y por nuestra parte los mayores enseñaron a los niños sus oficios como marineros y rederas.

ACTIVIDADES ABRIL



Marín

La Magia

La Magia ha sido uno de los mayores descubrimientos en este año 2017. A través de nuestra colaboración con el Festival Nacional de Magia de Marín con el Mago Paco al frente, disfrutamos de una tarde mágica en el centro. Una sesión adaptada al público, enriquecedora a la par que divertida, capaz de encandilar y enganchar a todas las personas usuarias del centro, fuese cual fuese su perfil.



Pontevedra

Salida al mercado

Se realiza una visita a las instalaciones de la Plaza de Abastos de Pontevedra en colaboración con la Asociación Xuntos.



Poio

La Playa

Con la llegada del buen tiempo y aprovechando la proximidad entre la playa y nuestro centro, disfrutamos de una mañana diferente, de confidencias a la brisa del mar. Incluso nos animamos a probar la temperatura del agua. ¡Qué privilegiados somos!

ACTIVIDADES MAYO



Marín

Salidas Culturales

Son aquellas visitas que están programadas dentro de la agenda del centro y que sirven para aprovechar los recursos que la comunidad pone a nuestro alcance, haciendo un uso normalizado de los espacios públicos y/o privados destinados a promocionar la parte más cultural y social del entorno.



Pontevedra

Visita al cine de Seixo

Se realiza una visita y visitando de una película de Manolo Escobar en el antiguo cine de Seixo.



Poio

Mayo Intergeneracional

Como todos los años, preparamos todo lo necesario para elaborar nuestro mayo, siendo el de este año especialmente significativo, pues elaboramos nuestro primer mayo intergeneracional. Contando con la ayuda de los alumnos de infantil del CEIP Chancelas, realizamos nuestro mayo aprovechando para disfrutar de momentos de confidencias y ayuda mutua entre las distintas generaciones que participamos en la actividad.

ACTIVIDADES JUNIO



Marín

Construyendo recuerdos

Ha sido el título escogido para todas las actividades de carácter intergeneracional que se han realizado durante el año 2017. Construyendo recuerdos trata de crear y facilitar espacios para la convivencia de las generaciones de mayores y pequeños.



Pontevedra

Alfombra de Corpus

Elaboración de una alfombra floral por la festividad del Corpus.



Poio

I Saraiva Fashion Day

Celebramos el I Saraiva Fashion Day. Empezamos por ponernos guapas y guapos, por supuesto no faltó el maquillaje ni la elección del vestuario y complementos. Una vez preparados disfrutamos de la pasarela entre los aplausos y piropos de nuestros compañeros.

ACTIVIDADES JULIO



Marín

“Museo do Mar” de Marín

“Museo do Mar” de Marín, es una iniciativa surgida para pedir un museo de estas características en la villa. A través de esta asociación se han realizado diversas actividades en las que Saraiva Marín ha estado apoyando, acompañando y participando.



Pontevedra

Photocall de verano

Se realizan unas fotografías con los usuarios y accesorios de verano. Además, se realiza el photocall con ellos con anterioridad.



Poio

Excursión al mirador de la Caeira

Nos vamos de excursión al mirador de la Caeira, en el concello de Poio. Dimos un paseo muy agradable en buena compañía y disfrutamos de unas vistas increíbles de la ría de Pontevedra.

ACTIVIDADES AGOSTO



Marín

La playa

Cuando el centro está ubicado en una zona con mar, es imposible no entender que visitar las playas siempre que sea posible, es una actividad terapéutica e imprescindible sobre todo en los meses de verano.



Pontevedra

Fiesta de la Peregrina

Celebración de una fiesta muy famosa en la ciudad, ayudando a nuestros usuarios a mejorar su conexión con el entorno, cultura y familias.



Poio

Festa do Mar

Hacemos una salida al puerto de Combarro con motivo de la "Festa do mar". Visitamos la exposición del mar así como las atracciones montadas con motivo de la fiesta y aprovechamos para dar un agradable paseo por el puerto

ACTIVIDADES SEPTIEMBRE



Marín

Fiesta Día de las Personas Mayores



Pontevedra



Poio

Para el día Internacional de las personas mayores, se realizó un taller especial para la creación de la “Guía Saraiva para ser una persona mayor feliz”, con imágenes, frases, consejos...de cada una de las personas usuarias.

ACTIVIDADES OCTUBRE



Marín

Programas de Fisioterapia

Los programas de fisioterapia son fundamentales para potenciar y/o conservar la independencia de las personas, así como imprescindibles para mantener el mejor estado físico posible cuando las personas están en un estado avanzado de deterioro.



Pontevedra

Donación y photocall del Día mundial contra el cancer de mama

Se realiza una salida para dar una pequeña donación, luego se hace unas fotos y pequeña charla sobre el tema.



Poio

De compras en el Mercado

Se realiza una salida de AICP, visitamos el mercado que se celebra todas las semanas en Combarro y aprovechamos para comprar frutas típicas de la época y plantas para decorar el centro.

ACTIVIDADES NOVIEMBRE



Marín

Magosto

Celebrar el Magosto es una de las mejores formas de disfrutar y conservar la tradición popular. La fiesta que se celebra a principios del mes de noviembre tiene como elemento central las castañas, y en Saraiva Marín también la música más gallega en todos los sentidos.



Pontevedra

Elaboración de un vídeo para el día en contra de la violencia de género

Se realiza un video con la participación de los usuarios diciendo diferentes frases para reivindicar la importancia de luchar contra la violencia hacia la mujer.



Poio

Tarde de Música

Disfrutamos de una tarde de música de la mano de Miguel Martínez, quien con su teclado nos trasladó a nuestra juventud, cantando y bailando temas de lo más significativos para todos.

ACTIVIDADES DICIEMBRE



Marín

Fiesta de Navidad



Pontevedra



Poio

Celebración de la fiesta de navidad con el acompañamiento de las familias. En colaboración con los usuarios se realizan los adornos y diferentes preparativos para la fiesta. Posteriormente, se disfruta y baila.



08

Actividades de Comunicación

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



SARAIVA

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.



SARAIVA



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.

f FACEBOOK

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
+ 2.000



Publicaciones más seguidas
+ 200 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
+ 700



Seguidores
+ 650



Me gusta
+ 750

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 2017.



VIDASENIOR

Quien canta suma espíritu *Con esta clase podemos beneficiar a la salud física y mental de las personas mayores.*

Con la música en las venas

La música es un lenguaje universal que trasciende las barreras del tiempo y del espacio. En el mundo de la tercera edad, cantar no solo es una actividad placentera, sino también una herramienta poderosa para mejorar la salud física y mental. Las clases de música en los centros de día de SaraiVA ofrecen un espacio donde las personas mayores pueden expresarse libremente, compartir experiencias y fortalecer sus vínculos sociales.



Las clases de música en SaraiVA están diseñadas para adaptarse a las capacidades de cada participante. Se utilizan melodías conocidas que evocan recuerdos y facilitan la participación. Además, se incorporan ejercicios de respiración y ritmo que ayudan a mejorar la coordinación motora y la concentración.

VIDASENIOR

Autonomía *Desarrollar la independencia de las personas mayores es un objetivo clave de SaraiVA.*

La autonomía, un valor en alza

La autonomía es uno de los pilares fundamentales para una vejez digna y plena. En SaraiVA, trabajamos para fortalecer la independencia de las personas mayores a través de diversas actividades y programas. Desde talleres de habilidades prácticas hasta programas de acompañamiento, buscamos empoderar a nuestros usuarios para que puedan tomar decisiones y actuar por sí mismos.



Uno de nuestros programas estrella es el de "Autonomía Personal", donde se enseñan habilidades básicas de la vida diaria, como cocinar, limpiar o manejar el dinero. Estos cursos están impartidos por profesionales capacitados que ofrecen apoyo y orientación personalizada a cada participante.

VIDASENIOR

Cumplir años con salud *Mantener la salud y el bienestar físico es un objetivo clave de SaraiVA.*

A los 90 en plena forma

Alcanzar los 90 años de edad es un logro que merece ser celebrado. Sin embargo, para disfrutar plenamente de esta etapa de la vida, es fundamental mantener un buen estado de salud física y mental. En SaraiVA, ofrecemos programas de ejercicio y bienestar diseñados específicamente para las personas mayores.



Nuestros programas incluyen actividades como yoga suave, tai chi, caminatas y ejercicios de fuerza adaptados. Estos programas no solo ayudan a mejorar la condición física, sino que también promueven la relajación y el bienestar emocional.

VIDASENIOR

Espiritualidad *Trabajar con nosotros, un reto para las personas mayores.*

La importancia de la fe

La espiritualidad es una dimensión fundamental de la vida humana que adquiere especial relevancia en la vejez. En SaraiVA, reconocemos la importancia de la fe y ofrecemos espacios donde las personas mayores pueden profundizar en su vida espiritual y encontrar consuelo y esperanza.



Ofrecemos programas de oración, meditación y talleres de reflexión que permiten a las personas mayores conectar con su fe y encontrar sentido a su vida. Estos programas son impartidos por profesionales con formación en espiritualidad.

VIDASENIOR

Vitalidad *La oportunidad de seguir siendo miembros activos de la comunidad.*

La tradición, más cerca

La tradición es un legado que nos conecta con nuestras raíces y nos da sentido a nuestra vida. En SaraiVA, trabajamos para acercar la tradición a las personas mayores a través de actividades culturales y educativas. Desde talleres de artesanía hasta programas de historia local, buscamos preservar y transmitir el patrimonio cultural de nuestra comunidad.



Nuestros programas de tradición incluyen talleres de danza folclórica, cursos de cocina tradicional y actividades de memoria colectiva. Estos programas fomentan el orgullo y la pertenencia a la comunidad entre las personas mayores.

VIDASENIOR

Empeñamiento activo *Las personas mayores pueden ser agentes de cambio en su comunidad.*

Con las pilas puestas

Las personas mayores no solo son beneficiarias de los servicios sociales, sino que también pueden ser agentes activos de cambio en su comunidad. En SaraiVA, promovemos el "empeñamiento activo" de las personas mayores a través de programas de voluntariado y participación ciudadana.



Nuestros programas de empeñamiento activo ofrecen a las personas mayores la oportunidad de compartir sus conocimientos, experiencias y habilidades con otros miembros de la comunidad. Esto les permite sentirse útiles y valorados.

VIDASENIOR

sin piloto automático *La importancia de mantener un nivel de actividad física y mental.*

Con la maleta a cuestas

Mantener un nivel de actividad física y mental adecuado es esencial para una vejez saludable. En SaraiVA, ofrecemos programas de ejercicio y bienestar diseñados para desafiar a las personas mayores y ayudarles a mantener su independencia y vitalidad.



Nuestros programas incluyen actividades como juegos de mesa, puzzles, talleres de creatividad y ejercicios de memoria. Estos programas ayudan a mantener la mente ágil y activa.

VIDASENIOR

Compromiso *Trabajar con nosotros, un reto para las personas mayores.*

En buenas manos

El compromiso es una virtud que nos permite construir una vida plena y significativa. En SaraiVA, promovemos el compromiso de las personas mayores a través de programas de voluntariado y participación ciudadana.



Nuestros programas de compromiso ofrecen a las personas mayores la oportunidad de contribuir a la mejora de su comunidad y sentirse parte de algo más grande que ellos mismos.

Cuidado de enfermería en la vejez

La vejez es una etapa de la vida que requiere atención y cuidados especiales. El cuidado de enfermería en la vejez es fundamental para garantizar su bienestar y calidad de vida.

VIDASENIOR

De cuidada a cuidadora

La vejez es una etapa de la vida que requiere atención y cuidados especiales. El cuidado de enfermería en la vejez es fundamental para garantizar su bienestar y calidad de vida.

La lectura, una medicina

La lectura es una actividad que beneficia a la vejez. Ayuda a mantener la mente activa y a mejorar la calidad de vida.

VIDASENIOR

Sumergida entre libros

La lectura es una actividad que beneficia a la vejez. Ayuda a mantener la mente activa y a mejorar la calidad de vida.

Mujeres

Las mujeres en la vejez enfrentan desafíos únicos. Es importante reconocer sus logros y brindarles el apoyo necesario.

VIDASENIOR

Una madre inolvidable

Las mujeres en la vejez enfrentan desafíos únicos. Es importante reconocer sus logros y brindarles el apoyo necesario.

Intergeneracionalidad

La intergeneracionalidad es clave para construir una sociedad más justa y solidaria. Fomentar la convivencia entre generaciones es esencial.

VIDASENIOR

«Entre niños soy feliz»

La intergeneracionalidad es clave para construir una sociedad más justa y solidaria. Fomentar la convivencia entre generaciones es esencial.

Animales

Los animales pueden ser grandes aliados para la vejez. Proporcionan compañía y mejoran la calidad de vida.

VIDASENIOR

Perros, amigos y terapeutas

Los animales pueden ser grandes aliados para la vejez. Proporcionan compañía y mejoran la calidad de vida.

Capacidades

La vejez es una etapa de la vida que requiere atención y cuidados especiales. El cuidado de enfermería en la vejez es fundamental para garantizar su bienestar y calidad de vida.

VIDASENIOR

La autonomía de conducir

La vejez es una etapa de la vida que requiere atención y cuidados especiales. El cuidado de enfermería en la vejez es fundamental para garantizar su bienestar y calidad de vida.

Mujeres

Las mujeres en la vejez enfrentan desafíos únicos. Es importante reconocer sus logros y brindarles el apoyo necesario.

VIDASENIOR

Un fuerte vínculo con el mar

Las mujeres en la vejez enfrentan desafíos únicos. Es importante reconocer sus logros y brindarles el apoyo necesario.

Cuidadores

Los cuidadores desempeñan un papel crucial en la vejez. Su labor merece reconocimiento y apoyo.

VIDASENIOR

Un vínculo para toda la vida

Los cuidadores desempeñan un papel crucial en la vejez. Su labor merece reconocimiento y apoyo.

VIDASENIOR

Conexión Relaciones con los amigos al regreso de las fiestas tecnológicas.

Entre nietos y abuelos

Los niños que visitan con sus abuelos suelen llegar a la adolescencia con más valores, habilidades y competencias.

Los abuelos son una fuente de sabiduría y experiencia para los nietos. Su presencia en la vida de los niños les ayuda a desarrollar valores como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad. Además, los abuelos suelen ser más pacientes y comprensivos con los errores de los niños, lo que les permite aprender de ellos sin miedo a ser juzgados. Esta relación también fortalece el sentido de pertenencia y la identidad de los nietos, ya que los abuelos les transmiten historias y tradiciones familiares.

VIDASENIOR

Vacaciones La importancia de ir de vacaciones con los nietos que son jóvenes.

Y en vacaciones, ¿qué?

Las vacaciones son un momento ideal para fortalecer la relación entre los abuelos y los nietos. Pueden disfrutar de actividades al aire libre, como caminar en el parque o hacer picnic. También pueden pasar tiempo juntos en casa, leyendo libros o viendo películas. Lo importante es que los abuelos aprovechen esta oportunidad para estar más cerca de sus nietos y disfrutar de su compañía.

VIDASENIOR

Asistencia de geriatría Una profesión a retomar.

Objetivo: un verano con salud

La geriatría es una especialidad médica que se ocupa del cuidado de las personas mayores. Los geriatras evalúan el estado físico, mental y social de los pacientes para determinar el mejor tratamiento. Esta profesión es cada vez más relevante debido al aumento de la esperanza de vida y la necesidad de cuidados especializados para la vejez.

VIDASENIOR

La Policia Un aliado siempre dispuesto a ayudar.

Por la seguridad de los mayores

La policía juega un papel fundamental en la protección de las personas mayores. Pueden ayudarlos a prevenir fraudes, robos y otros delitos. También ofrecen asesoramiento sobre cómo proteger sus bienes y datos personales. La colaboración entre la policía y las familias es clave para garantizar la seguridad de los mayores.

VIDASENIOR

Vuelta a casa El importante papel de los abuelos.

La ilusión de volver al cole

Los abuelos son una fuente de apoyo emocional para los niños. Su presencia les da seguridad y les ayuda a superar las dificultades. La ilusión de volver al cole es un sentimiento común entre los niños que han estado un tiempo lejos de la escuela. Los abuelos pueden ayudarlos a prepararse para el regreso, recordándoles lo que han aprendido y animándolos a seguir adelante.

VIDASENIOR

Animales Los beneficios que aporta cuidar de un animal en casa.

Perros y mayores, un dúo genial

Cuidar de un animal doméstico, especialmente un perro, tiene muchos beneficios para las personas mayores. Ayuda a mejorar su salud física al caminar y a reducir el estrés. Además, los animales ofrecen compañía y amor incondicional. Los perros son especialmente buenos para las personas mayores, ya que son fáciles de cuidar y les ayudan a sentirse útiles.

VIDASENIOR

Nuevas tecnologías Necesarias también para los mayores.

Algo más que una academia

Las nuevas tecnologías son esenciales para la vida diaria de las personas mayores. Pueden ayudarlos a comunicarse con familiares, acceder a servicios de salud y realizar trámites. Sin embargo, muchas personas mayores tienen dificultades para aprender a usar estas tecnologías. Las academias de tecnología para mayores ofrecen cursos prácticos y apoyo personalizado para ayudarlos a superar estas barreras.

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.



02.07.2017 "Saraiva Sénior ya es una realidad en Pontevedra"

Entrevista en Pontevedra en la Onda (Onda Cero Pontevedra) a Ricardo Fra y Noelia López. Junto con Lucía Saborido, forman el equipo directivo de Saraiva.

[Enlace](#)



13.07.2017 "Onda Cero Pontevedra visita Saraiva Sénior"

Entrevista en Pontevedra en la Onda (Onda Cero Pontevedra) a Lucía Saborido y Noelia López, aprovechando la visita del programa de radio a nuestro nuevo centro multiservicios.

[Enlace](#)

El centro histórico de Portoviejo es el lugar elegido para la ubicación de este espacio que combine centro de día y residencia. El proyecto busca actuar con el modelo tradicional de este tipo de servicios, para que "sea atractivo ser mayor".



Entre les autres associations qui se retrouvent au 100, rue de la Liberté, il y a l'Unité de jeunesse, un organisme provincial de jeunesse humanitaire qui se veut une organisation régionale québécoise de solidarité. La Garde du Sarrasin poursuit également son travail de sensibilisation à l'écologie et à la culture de la pomme de terre.



Copyright © 2006 John Wiley & Sons, Ltd.

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

► Mayores del centro de día Sarriena visitan cada semana la Colonia Ahuá de A Piedra

Elle est une algébrique de la forme $y = ax^2 + bx + c$, où a, b, c sont des réels. Elle est représentée par une parabole sur un plan cartésien. La parabole peut ouvrir vers le haut ($a > 0$) ou vers le bas ($a < 0$). Le sommet de la parabole est le point où elle change de direction. Les racines de la parabole sont les points où elle coupe l'axe des abscisses.

[illegible]

La actividad comercial es una línea prioritaria y, además, forma parte de la agenda del comercio, que espera seguir el crecimiento, como

Así como, finalmente, se organiza la participación de la familia, comienza la fase III de la intervención: se trata de los programas que están basados en la familia. Así, «los programas para la familia se basan en la familia como el núcleo de la intervención, en lugar de ser una prioridad. Ellos se desarrollan en el contexto de la familia y se centran en el fortalecimiento de la familia como un sistema de apoyo». «En la familia, donde se le proporciona los recursos y se crea un ambiente de apoyo en la familia, se fortalece la familia como un sistema de apoyo». «En la familia, donde se le proporciona los recursos y se crea un ambiente de apoyo en la familia, se fortalece la familia como un sistema de apoyo».

Uma visita a las pedras da rua de los olivos, a rua das pedras. Uma visita a las pedras da rua de los olivos, a rua das pedras. Uma visita a las pedras da rua de los olivos, a rua das pedras.

que pasaron. Pero cuando se enfrentaron al futuro y a muchas cosas que pasaron, sus personas se desmoronaron, como las bellotas en el río. Por eso, cuando finalmente se fue la vida, en el Cuzco, la gente se desmoronó en calles de ciudades. Entonces, los españoles, cuando se desmoronaron, ellos continuaron.

Principales points:
 • L'impact des nouvelles technologies sur le travail, la formation et la société.
 • Les enjeux de la formation continue.
 • Les enjeux de la formation initiale.
 • Les enjeux de la formation des adultes.
 • Les enjeux de la formation des jeunes.
 • Les enjeux de la formation des femmes.
 • Les enjeux de la formation des personnes handicapées.
 • Les enjeux de la formation des personnes âgées.



100



Espacio de conciliación

Se trata de un espacio de conciliación que ofrece a las mujeres un lugar donde poder trabajar y cuidar a sus hijos. El espacio está diseñado para ser un lugar de encuentro y de apoyo, donde las mujeres pueden encontrar a otras mujeres que estén pasando por situaciones similares y que puedan compartir experiencias y consejos. Además, el espacio ofrece servicios de conciliación, como guardería y actividades para los niños.

SARAI/VA ABRE LAS PUERTAS DE SU NUEVO CENTRO

► La centrada situación del inmueble y la privilegiada arquitectura del edificio son los principales atractivos del nuevo espacio multifuncional, que acoge tanto a mujeres independientes como a personas que necesitan asistencia.

El 'housing' se instala en Pontevedra

Por **ANNA GARCÍA**

Enlace a la noticia original

ENTRAR en el nuevo centro multifuncional de Sarai/VA es entrar en una casa, un lugar en el que sentirse bien y cómodo.

El edificio, situado en la zona central de la ciudad, es un espacio multifuncional que ofrece a las mujeres un lugar donde poder trabajar y cuidar a sus hijos.

Además, el espacio ofrece servicios de conciliación, como guardería y actividades para los niños.

El espacio está diseñado para ser un lugar de encuentro y de apoyo, donde las mujeres pueden encontrar a otras mujeres que estén pasando por situaciones similares y que puedan compartir experiencias y consejos.

Además, el espacio ofrece servicios de conciliación, como guardería y actividades para los niños.

El espacio está diseñado para ser un lugar de encuentro y de apoyo, donde las mujeres pueden encontrar a otras mujeres que estén pasando por situaciones similares y que puedan compartir experiencias y consejos.

Además, el espacio ofrece servicios de conciliación, como guardería y actividades para los niños.



Envejecimiento en positivo

Se trata de un espacio de conciliación que ofrece a las mujeres un lugar donde poder trabajar y cuidar a sus hijos. El espacio está diseñado para ser un lugar de encuentro y de apoyo, donde las mujeres pueden encontrar a otras mujeres que estén pasando por situaciones similares y que puedan compartir experiencias y consejos.

Además, el espacio ofrece servicios de conciliación, como guardería y actividades para los niños.

El espacio está diseñado para ser un lugar de encuentro y de apoyo, donde las mujeres pueden encontrar a otras mujeres que estén pasando por situaciones similares y que puedan compartir experiencias y consejos.

Además, el espacio ofrece servicios de conciliación, como guardería y actividades para los niños.



Momentum Project, apoyo a los innovadores sociales · Antena 3 Noticias fin de semana

Enlace

/ CENTRO MULTISERVICIOS

CENTRO DE DÍA · UNIDAD DE MEMORIA
UNIDAD DE VIDA ACTIVA · AYUDA A DOMICILIO

Rúa Don Gonzalo nº 10. 36002 **Pontevedra**
T 986 852 854 · saraivapontevedra@saraiva.es

/ CENTROS DE DÍA

Ezequiel Massoni nº 49, bajo. 36690 **Marín**
T 886 202 098 · saraivamarin@saraiva.es

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

www.saraiva.es

www.saraivasenior.es

f t  in v

/ AYUDA A DOMICILIO

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

/ UNIDAD DE MEMORIA

Rúa Don Gonzalo nº 8. 36002 **Pontevedra**
T 986 104 561 · um@saraiva.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

Centro Multiservicios | Centros de día
Unidades de memoria | Ayuda a domicilio

Rúa Don Gonzalo nº 10. 36002 Pontevedra
T 986 852 854 · info@saraiva.es