

# CALENDARI D'ACTIVITATS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 h	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
9:30 h	Psicoestimulació cognitiva escrita i personalitzada	Psicoestimulació cognitiva escrita i personalitzada	Psicoestimulació cognitiva escrita i personalitzada	Psicoestimulació cognitiva escrita i personalitzada	Psicoestimulació cognitiva escrita i personalitzada
11 h	Piscolabis	Piscolabis	Piscolabis	Piscolabis	Piscolabis
11:30 h	Psicoestimulació cognitiva	Psicoestimulació cognitiva	Psicoestimulació cognitiva	Psicoestimulació cognitiva	Psicoestimulació cognitiva
	Circuit funcional		Circuit funcional		Circuit funcional
12:30 h	Teràpia d'Orientació a la Realitat / Notícies	Teràpia d'Orientació a la Realitat / Notícies	Teràpia d'Orientació a la Realitat / Notícies	Teràpia d'Orientació a la Realitat / Notícies	Teràpia d'Orientació a la Realitat / Notícies
14 h	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
16 h	Fisioteràpia grupal	Fisioteràpia grupal	Fisioteràpia grupal	Fisioteràpia exterior (a l'aire lliure)	Fisioteràpia grupal
17 h	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR
17:15 h	Estimulació cognitiva grupal	Estimulació cognitiva grupal	Estimulació cognitiva grupal	Estimulació cognitiva grupal	Art-Teràpia
	Fisioteràpia indiv.	Fisioteràpia indiv.	Fisioteràpia indiv.	Fisioteràpia indiv.	Fisioteràpia indiv.
18 - 19 h	Estimulació cognitiva grupal	Estimulació cognitiva grupal	Estimulació cognitiva grupal	Estimulació cognitiva grupal	Art-Teràpia
	Fisioteràpia individualitzada		Fisioteràpia individualitzada		
		Circuit funcional	Circuit funcional	Circuit funcional	Fisioteràpia

Fisioterapeuta
Psicòlegs
Educador Social
Gerocultores

# CALENDARI D'ACTIVITATS

## LLEGENDA

---

**Psicoestimulació escrita i personalitzada:** Integra activitats significatives variades, dissenyades i estructurades segons la història de vida personal, capacitats actuals, motivacions i preferències personals.

Activitat dirigida i supervisada per psicòlegs.

**Circuit funcional:** Circuit d'exercicis de manteniment i estimulació de les capacitats físiques. Activitat programada per fisioterapeuta però realitzada per tècnics de suport (psicòlegs, gerocultores i voluntaris).

**Teràpia d'Orientació a la Realitat:** Comentari i debat de notícies actuals. Orientació en temps i espai. Activitat dirigida per gerocultores.

**Fisioteràpia grupal:** Exercicis de fisioteràpia variats realitzats en grup. Activitat dirigida per fisioterapeuta.

**Fisioteràpia individualitzada:** Programes específics i adaptats a cada persona. Manteniment, rehabilitació i potenciació de l'aparell músculo-esquelètic, respiratori i nerviós. Activitat dirigida per fisioterapeuta.

**Estimulació cognitiva grupal:** Exposició oral amb suport visual (pantalla digital tàctil i pissarra) d'exercicis i jocs de temàtica variada. Activitat dirigida per educació social.

**Art-teràpia:** Activitats manuals i artístiques de temàtica variada. S'utilitza majoritàriament materials reciclats per a preservar el medi ambient. Activitat aplicada per educació social i voluntaris de suport.

**La temàtica de les activitats varia diàriament. A part d'aquestes activitats, també es realitza de forma periòdica:**

**Reminiscència:** Teràpia que consisteix en la recuperació de records autobiogràfics amb l'objectiu d'estimular les funcions cognitives i treballar aspectes emocionals i de socialització. En varies ocasions, es realitza a través de realitat virtual. Activitat dirigida per educació social.

**Taller de cuina:** Elaboració de receptes senzilles en grup. Activitat dirigida per educació social, gerocultores i voluntaris de suport.

**Recital musical i de poesia:** Activitat d'expressió musical i oral que utilitza la música, la poesia i els seus elements, per a promoure la comunicació i l'expressió satisfent les necessitats físiques, emocionals, mentals, socials i cognitives de les persones. Activitat aplicada per educació social i voluntaris.

**Activitats intergeneracionals:** Activitats intergeneracionals i comunitàries amb alumnes d'escoles i instituts de secundària.

El fet de poder reunir generacions diferents, aporta un aprenentatge bidireccional, la possibilitat d'ampliar coneixements i una experiència enriquidora per ambdues generacions.

**Revista mensual "Entre Amig@s":** Es compon d'articles d'opinió sobre temes d'actualitat. Aquests articles s'obtenen a través d'entrevistes entre els usuaris del centre. Preserva la connexió de la persona amb el que succeeix al seu entorn i promou la seva voluntat d'expressió i dret d'opinió.