



**LLAMBRUSCA**  
*Alzheimer Penedès*

## MEMÒRIA D'ACTIVITATS DE L'ANY 2012

### ● ACTIVITATS FORMATIVES

1. Xerrada-col·loqui
  - **“Quines eines tenim els cuidadors d'un malalt d'Alzheimer per fer front a la malaltia?”**  
A càrrec de Martí Garcia, psicòleg  
12 de maig a Cal Figarot
2. Activitats formatives per a monitors i vetlladors professionals
  - Els monitors que es fan càrrec dels tallers d'animació estimulativa treballen de manera coordinada compartint experiències i mantenint un alt nivell de formació continuada.
  - Els esmentats tallers acullen, molt sovint, vetlladors professionals que vénen a aprendre les diferents tècniques d'estimulació cognitiva.
3. Participació a la taula rodona i presentació de la ponència “ **“Jornades sobre envelliment actiu”** organitzades per l'Ajuntament de Vilafranca 12 de desembre a La Fasina

## ● ACTIVITATS D'AJUDA

1. **Servei d'acollida i informació:** cada dijous no festiu, de 4 a 7 de la tarda, a la seu de l'associació (Plaça Penedès, 3, 1a planta).
2. **Grup d'Ajuda Mútua (GAM)** per a persones que tenen cura de malalts d'Alzheimer: s'organitzen periòdicament (segons la demanda).

## ● ACTIVITATS DIVULGATIVES

1. Edició dels números 19, 20 i 21 de la **revista “Llambrusca – Alzheimer Penedès”**, amb distribució gratuïta per diferents serveis socio-sanitaris i culturals de la comarca.
2. **Campanya de difusió en els mitjans de comunicació locals** (TV, ràdio i premsa escrita) sobre la malaltia i la problemàtica dels vetlladors i de les famílies.
3. Manteniment del **web de l'associació:** [www.llambrusca.org](http://www.llambrusca.org)
4. **Jornada commemorativa dels 10 anys de l'associació**  
Dissabte 12 de maig, a Cal Figarot  
De 9 del matí a 9 del vespre:
  - Informació sobre la malaltia d'Alzheimer i les diferents activitats de l'associació
  - Venda d'artesanía i de pintures
  - “El racó de les rampoines”, per buscar allò que d'altres no volen i a tu et fa peça
  - Actuacions de:
    - Grup Twirling de Vilobí
    - Conjunt instrumental de l'Escola Municipal de Vilafranca
    - Grup d'havaneres Xató
    - Grupo de Baile Flamenco de Pacs del Penedès
    - Societat Coral “El Coro”
    - Coral La Girada
    - Coro Rociero “Arenas del Camino”
    - Caramelles de Vilobí
5. **Representació teatral d'Arrugues”**  
Adaptació del còmic de Paco Roca  
Diumenge 15 de juliol a la Sala Alguer de Santa Margarida i els Monjos  
Dissabte 6 d'octubre a Cal Rubió

**6. Actes per commemorar el dia internacional de la malaltia (21 de setembre):**

- a. Projectió de la pel·lícula “*La caja de Pandora*”  
Divendres 21 de setembre al Casal de Vilafranca
- b. Paradeta al mercat de Vilafranca amb venda d'artesanía i el racó de les rampoines, i també informació sobre la malaltia i les diferents activitats que organitza l'associació.  
Dissabte 22 de setembre, durant tot el matí
- c. Gran Joc de l'Oca de Llambrusca. Els participants han de ser parelles formades per avis i néts.  
Dissabte 22 de setembre a la plaça Penedès

**ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER A MALALTS AMB DEMÈNCIA**

**1. TALLERS D'ANIMACIÓ ESTIMULATIVA**

Els tallers d'animació estimulativa de Llambrusca són un espai on els malalts d'Alzheimer i altres demències exerciten la seva memòria i altres capacitats cognitives, realitzen activitats que ells mateixos escullen, es mouen, es relacionen i es diverteixen.

Objectiu principal:

- Mantenir i, si és possible, millorar la qualitat de vida i l'autonomia dels afectats per la malaltia d' Alzheimer i altres demències i dels seus vetlladors.

Objectius específics:

- Mantenir i, si és possible, millorar les capacitats cognitives conservades del malalt.
- Mantenir i, si és possible, millorar les capacitats físiques i la mobilitat dels malalts.
- Mantenir i, si és possible, millorar les capacitats comunicatives i la socialització dels malalts.
- Donar suport als vetlladors en el seu dia a dia amb el malalt.

### A qui van adreçats?

Els tallers d'animació estimulativa s'adrecen a persones recentment diagnosticades d'Alzheimer o altres demències i també a qualsevol persona gran amb deteriorament cognitiu lleu.

### Qui els duu a terme?

Una pedagoga especialitzada en animació estimulativa de gent gran discapacitada (Marta Surroca), una animadora sociocultural (Àngels Pena) i una auxiliar de geriatria (Joana Marín) són les professionals encarregades dels tallers d'animació estimulativa de Llambrusca, amb la col·laboració puntual de cinc voluntàries que els donen suport en l'atenció personal als malalts i en les activitats.

### Què fan?

- **Estimulació cognitiva:** L'estimulació cognitiva consisteix a exercitar les diferents àrees del cervell. Les principals funcions cognitives del cervell són: l'atenció, la memòria, l'orientació, el llenguatge, el raonament, la percepció, el reconeixement i l'execució de moviments. Fan exercicis escrits i activitats cognitives orals. Realitzen grups de conversa, d'orientació a la realitat i de reminiscències. També fan servir jocs de taula, dòmino, Memory i bingo.
- **Estimulació del moviment:** L'estimulació del moviment és essencial per a mantenir l'autonomia del malalt, mantenir el to muscular i l'equilibri, així com la prevenció i/o correcció de mals hàbits de la postura del cos. Realitzen exercicis de coordinació i gimnàstica suau, psicomotricitat, coreografies i ball, etc.
- **Manualitats i entreteniments:** Puntualment, i coincidint amb els canvis estacionals i les festes tradicionals, realitzen treballs manuals decoratius de l'espai, que també serveixen per orientar temporalment els malalts, així com objectes decoratius i/o d'utilitat per a casa, fent servir material reciclable la majoria de les vegades.
- **Estimulació d'activitats de la vida diària:** Estimulen i treballen hàbits de la vida diària, com menjar, passejar, l'ús del vàter, etc.
- **Musicoteràpia:** Dues tardes a la setmana gaudeixen de la col·laboració voluntària de dos educadors especialitzats en musicoteràpia. Treballen el ritme, el cant, l'acompanyament instrumental, el ball, les coreografies,...

- **Espai del vetllador:** Espai de comunicació, d'intercanvi d'informació i de suport al vetllador de les persones usuàries dels tallers per a un treball conjunt i coordinat en l'atenció del malalt.

#### Com es fa?

Es treballa en grups reduïts (màxim 10-12 persones). Sempre s'adapta a les necessitats individuals de cadascú, estimulant les capacitats cognitives i les habilitats conservades, tenint en compte els interessos i les preferències de les persones usuàries dels tallers, establint una relació d'ajuda, de respecte i d'acceptació de les limitacions, de tendresa i comprensió dels sentiments i de les emocions.

S'intenta que totes les activitats que es realitzen siguin agradables, significatives i útils per als malalts, que es relacionin entre ells i que s'ho passin bé.

#### Quan?

Els dilluns, dimecres i divendres. Matins de 2/4 de 10 a 2/4 de 2 i tardes de 2/4 de 4 a 2/4 de 8.

## 2. CASAL LLAMBRUSCA

El Casal Llambrusca és un espai lúdic i recreatiu on es proposen diverses activitats que promouen el benestar de la gent gran amb diagnòstic d'Alzheimer o altres tipus de demències.

L'objectiu principal és ajudar el malalt a mantenir una vida que sigui el més autònoma, digna i satisfactòria possible, oferint-li un seguit d'activitats lúdiques adequades als seus dèficits.

#### A qui va adreçat?

A persones en diferents fases d'una malaltia d'Alzheimer o altres tipus de demències, i també a qualsevol persona gran amb deteriorament cognitiu.

#### Qui duu a terme el Casal?

Una animadora sociocultural (Àngels Pena) i una estudiant de treball social (Carme Sanglas) són les professionals encarregades del Casal Llambrusca, amb la col·laboració puntual de persones voluntàries que els ajuden especialment en les excursions i les sortides.

### Què fan?

Oferir una sèrie d'activitats lúdiques, agradables i divertides adaptades al nivell de comprensió i possibilitats de cada usuari.

Casal Llambrusca és un espai on preval l'harmonia i l'amistat, on els malalts estan entretinguts fent coses que els agraden i per les quals encara estan capacitats. És un espai on se senten compresos i escoltats, on poden compartir sentiments, dubtes i emocions sense haver de justificar-se ni sentir-se qüestionats.

El Casal Llambrusca també organitza diferents sortides i excursions obertes a familiars i amics del malalt. D'aquesta manera, els vetlladors poden compartir i conèixer l'experiència d'altres persones que viuen situacions similars.

### Quan?

Els dissabtes no festius, de 9 del matí a 1 del migdia.

## **3. SESSIONS INDIVIDUALS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA**

Les sessions d'estimulació cognitiva individual de Llambrusca són d'una hora setmanal, temps durant el qual les persones grans exerciten les diferents funcions cognitives del cervell: atenció, memòria, orientació, percepció, raonament, càlcul, llenguatge, reconeixement i execució de moviments.

### Objectiu:

L'objectiu principal d'aquestes sessions és mantenir les capacitats cognitives conservades i, si és possible, millorar-les.

### A qui van adreçades?

Aquestes sessions s'adrecen a persones grans sense deteriorament cognitiu interessades a estimular les seves funcions cognitives i que vulguin una atenció personalitzada. També s'adrecen a persones grans amb deteriorament cognitiu lleu o moderat i diagnosticades d'Alzheimer o altres demències.

### Qui les duu a terme?

Una pedagoga especialitzada en animació estimulativa de gent gran discapacitada (Marta Surroca) és l'encarregada de les sessions d'estimulació cognitiva individual de Llambrusca.

### Què s'hi fa?

Primer de tot, una valoració cognitiva de la persona per determinar el seu nivell cognitiu i les necessitats d'estimulació. També s'emplena una fitxa amb les dades personals i d'història de vida, d'aficions, etc. A partir d'aquí, es plantegen exercicis i activitats específics per a estimular les diferents funcions cognitives. Es fa servir paper i llapis i també ordinador. Les sessions passen volant. També es posen exercicis per a casa que es comenten i es corregeixen en la següent sessió.

### Com es fa?

Tenint en compte les necessitats cognitives i preferències de cadascú, s'adapten els exercicis i les activitats, respectant el ritme de treball personal. En les sessions individuals, la persona està més atenta i concentrada per a realitzar les diferents tasques cognitives que se li proposen. D'aquesta manera, el seu rendiment millora considerablement.

### Quan?

Els dimarts i dijous, en horari a convenir.

## 4. ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

Diverses sessions, al propi domicili del pacient, per ensenyar tècniques que ajudin a afrontar els problemes, cobrir les necessitats del malalt i millorar la comunicació amb el vetllador.

La persona encarregada de l'atenció domiciliària és una auxiliar d'infermeria amb experiència en la cura i el maneig de persones amb demència (Yolanda Pérez) i coneixedora de les tècniques d'estimulació basal.

## VOLUNTARIAT

Llambrusca compta amb un gran nombre de voluntaris que ajuden en els tallers, en la Junta o quan faci falta. La seva feina, sovint anònima, és de gran importància ja sigui posant-se al costat d'un malalt per donar-li suport, organitzant les paradetes per recaptar diners, transportant trastos amunt i avall, penjant quadres o prestatgeries, fent passar una bona estona als usuaris cantant cançons, actuant a l'obra de teatre Arrugues o fent qualsevol tipus d'encàrrec. Actualment s'està redactant el Pla del Voluntariat de l'associació.

## INVESTIGACIÓ

Col·laboració en el projecte d'investigació:  
“*El cuidado a personas dependientes como actividad generativa en la vejez:  
significados asociados, bienestar y crecimiento personal*”  
de la Universitat de Barcelona

## CONVENIS DE COL·LABORACIÓ

1. Amb l'Ajuntament de Vilafranca del Penedès
2. Amb el Centre Sociosanitari Ricard Fortuny
3. Amb l'Institut d'Estudis Psicològics ISEP