



MEMÒRIA D'ACTIVITATS DE L'ANY 2015

• ACTIVITATS FORMATIVES

1.-**Xerrada-Taller: “QUÈ PUC FER PER EVITAR PATIR UNA MALALTIA D'ALZHEIMER?”**. Dissabte 18 d'abril a les 17h. a la Sala Polivalent de l'Antic Ajuntament de Torrelles de Foix. Organitza: Associació de Dones de Torrelles de Foix.

2.-**Xerrada: “EL MANEIG DELS PROBLEMES DE CONDUCTA EN LA MALALTIA D'ALZHEIMER”**. Dimarts 16 de juny a la Sala de Plens de l'Ajuntament de Sant Martí. Organitza: Grup de Suport i Ajuda Mútua de Sant Martí.

• ACTIVITATS D'AJUDA

1.- **Servei d'acollida i informació:** amb cita prèvia.

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 del número 26 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 i de la pàgina Facebook “Llambrusca”**



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

4. **Participació a la Setmana Cultural de l'Institut Milà i Fontanals**, el 23 d'abril, on es va projectar "Arrugues" i es va fer un col·loqui posterior amb el alumnes per parlar de la vellesa en general i de la malaltia d'Alzheimer en particular.

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

a. Dissabte 19 de setembre de 10h a 14h: **Paradeta informativa** a la Plaça Penedès.

b. Dissabte 19 de setembre de 17.30h a 19.30h a l'Escorxador de Vilafranca: **Taller a 3 Bandes** (xerrada-taller sobre l'estimulació cognitiva a través del joc).

c. Dissabte 26 de setembre de 17.30h a 19.30h al local de Llambrusca: **Musicoteràpia** amb l'Alex Carasol.

d. Concurs de fotografia: **"La vellesa una etapa plena de vida"**.

● ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER A MALALTS AMB DEMÈNCIA

1.- ESPAI LÚDIC LLAMBRUSCA

Molt sovint, quan veiem un malalt d'Alzheimer, ens fixem en les capacitats que va perdent i no ens adonem de les que encara conserva i que també cal mantenir i estimular. Ens preocupem perquè perd la memòria, perquè ja no sap fer les coses que feia abans i busquem ajuda per fer estimulació cognitiva. Però no ens preocupem gaire de si el malalt s'ho està passant bé o no. Ho considerem un tema secundari i normalment no s'hi pensa. El cuidador està massa ocupat en organitzar el seu dia a dia i el del malalt.

Aquest Espai Lúdic Llambrusca pretén organitzar unes sessions perquè el malalt i el seu cuidador puguin recuperar aquella sensació de passar-s'ho bé plegats i



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

de distreure's una estona sense pensar en res més i, per uns moments, veure el malalt des d'una perspectiva positiva i amb la capacitat de riure i disfrutar.

→ Objectius Generals:

- 1.-Millorar la qualitat de vida del malalt i la seva família
- 2.-Passar-s'ho bé

→ Objectius Específics:

- 1.1-Estimular les capacitats preservades
- 1.2.-Escapar-se de la rutina del dia a dia del cuidador
- 2.1.-Potenciar moments de distensió entre el malalt i el familiar
- 2.2.-Potenciar moments positius entre el familiar i el malalt.

→ A qui va adreçat?

Els destinataris potencials del programa són totes les persones que pateixen una malaltia d'Alzheimer o algun altre tipus de demència a la comarca de l'Alt Penedès, sobretot en les seves primeres fases, acompanyats d'algun familiar.

→ Qui duu a terme l'activitat?

Un musicoterapeuta especialitzat en gent gran (Alex Carasol), una risoterapeuta (Gemma Téllez) i un grup de teatre amateur creat per a les sessions d'Espai Lúdic sota la direcció de la Dra. Àngels Cererols. (Divertimento).

→ Què es fa?

Qualsevol tipus de teràpia no farmacològica que potencii la qualitat de vida del malalt i el cuidador: musicoteràpia, risoteràpia, teatre.....



→ Quantes sessions s'han dut a terme al llarg del 2015?

- Dissabte, 24 de Gener de 2015, a l'Escorxador. Musicoteràpia i Risoteràpia.
- Dissabte, 21 de Febrer de 2015, a l'Escorxador. Musicoteràpia.
- Dissabte, 14 de Març de 2015, a l'Escorxador. Musicoteràpia.
- Dissabte, 11 d'Abril de 2015, a la Sala d'Actes de la Creu Roja. Teatre.
- Diumenge, 7 de Juny de 2015, al Centre de Dia Ricard Fortuny. Teatre.
- Dissabte, 26 de Setembre de 2015, al local de Llambrusca. Musicoteràpia.
- Dilluns, 28 de Desembre, a la Sala de Plens del Consell Comarcal. Musicoteràpia.

2.-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.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

→ Qui les duu a terme?

Una terapeuta ocupacional especialitzada en animació estimulativa de gent gran discapacitada 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

3.-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.

● ACTIVITATS PER A PROMOCIONAR LA QUALITAT DE VIDA EN LA VELLESA

1.-CURS INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

→ Què és?

És un curs a on s'expliquen què són les emocions, per a què serveixen i quins efectes físics tenen en el nostre cos. Això es fa a través d'imatges, cançons, pel·lícules i vídeos. Es repassen 4 emocions bàsiques: l'alegria, l'amor, la tristesa i la ira.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

→ A qui va destinat?

Destinat a tothom que sigui curiós, s'ho vulgui passar bé i tingui interès en saber més coses sobre nosaltres mateixos.

→ Objectius:

- Passar una estona agradable.
- Fer un reconeixement de les emocions bàsiques a través d'imatges, cançons, pel·lícules i vídeos.
- Reconèixer les emocions i els seus efectes fisiològics en nosaltres mateixos.
- Prendre consciència de les emocions positives i negatives.
- Reconduir les emocions negatives utilitzant les virtuts del caràcter.
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- Potenciar els efectes de les emocions positives.

→ Qui l'ha realitzat?

Sílvia Almirall, Terapeuta Ocupacional, Màster en Mediació i Resolució de Conflictos i Màster en PNL.

→ Quant s'ha realitzat, hora i lloc:

Els dimecres del 29 de juliol al 26 d'agost, de 17h a 18h al Casal d'Avis del Tívoli.

2.-TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA PER A GENT SENSE DETERIORAMENT COGNITIU

→ Què és?

Des de Llambrusca entenem l'Estimulació Cognitiva com una mena de gimnàstica, que si no es va exercitant cada dia, es va debilitant i perdent, per això hem proposat aquestes sessions setmanals d'1hora i 30 minuts a on s'estimulen les diferents àrees de funcionament del cervell d'una manera lúdica i de manera social, és a dir, entre tots. La feina per fer tot sol, són deures per casa.

→ A qui va dirigit?

A qualsevol persona gran que tingui ganes de "fer treballar el cap" d'una manera divertida, entretinguda i en bona companyia.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

→ Qui el realitza?

La Dra. Àngels Cererols, metgessa de família i especialista en demències.

→ Quan s'ha realitzat?

- Els dijous del mes de juny, de les 16.30h a les 18h al local de Llambrusca.
- Els divendres d'octubre, novembre i desembre, de les 16.30h a les 18h al local de Llambrusca.

3.-TALLER DE MEMÒRIA AJUNTAMENT DE SANT PERE DE RIUDEBITLLES

→ Què és?

És un taller de memòria a on s'utilitza la Reminiscència com a base per activar la memòria. Utilitzant els records, la memòria s'activa, fa enllaços entre el que s'explica i el que se sent i s'escolta...els records es converteixen en buscadors fins a trobar aquells moments o aquelles paraules que porten algun comentari.

→ A qui va dirigit?

A les persones grans de Sant Pere de Riudebitlles que ens deriven els Serveis Socials de l'Ajuntament.

→ Qui el realitza?

Montse Bueno, periodista i escoltadora

Sílvia Almirall, terapeuta ocupacional.

→ Quan es realitza?

Els dilluns, dimecres i divendres de les 10h a les 12.30h al Casal d'Avis Municipal de Sant Pere de Riudebitlles des del setembre de 2015.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

● 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.

Durant aquest any s'ha anat redactant el Pla del Voluntariat i s'han fet entrevistes i consultes amb l'Oficina del Voluntariat de l'Ajuntament de Vilafranca per assessorar-nos en la seva redacció.

● CONVENIS DE PARTICIPACIÓ

1. Amb l'Ajuntament de Vilafranca del Penedès
2. Amb el Centre Sociosanitari Ricard Fortuny
3. Amb l'Institut d'Estudis Psicològics ISEP
4. Amb la Direcció General de Formació Professional Inicial i Ensenyament de Règim Especial de la Generalitat de Catalunya (formació en pràctiques)
5. Fundació APIP-ACAM (per incorporar voluntariat que cobra la PIRMI)