



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

MEMÒRIA D'ACTIVITATS DE L'ANY 2016

ÍNDEX

1.-Activitats Formatives

2.-Activitats d'Ajuda

3.-Activitats Divulgatives

4.-Activitats Específiques per a malalts amb demència

4.1.-Activitats de continuïtat:

4.1.1.-Taller de Dimarts al matí: estimulació cognitiva + reminiscència

4.1.2.-Estimulació Cognitiva a Domicili

4.2.-Activitats puntuals:

4.2.1.-Espai Lúdic Llambrusca

4.2.2.-Atenció Domiciliària

5.-Activitats per promocionar la qualitat de vida en la vellesa (envelliment actiu)

5.1.-Taller d'Intel·ligència Emocional

5.2.-Taller d'Estimulació Cognitiva per a gent gran sense deteriorament cognitiu

5.3.-Sessions de Reminiscència

5.4.-Taller de memòria basat en la Reminiscència

5.5.-Taller d'estimulació cognitiva a través del joc

6.-Voluntariat

7.-Convenis de Participació



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

1.-ACTIVITATS FORMATIVES

1.1.- Xerrada-Taller: **“L’envelliment actiu i taller de jocs”** a la Setmana de la Gent Gran de Vilafranca al CSSV Ricard Fortuny. 26 de maig de 2016

1.2.-Xerrada: **“L’envelliment actiu”**. Dissabte 29 d’octubre de 2016 a Pacs del Penedès. Organitza: Associació de Gent Gran Sant Genís.

1.3.-Xerrada: **“L’Alzheimer: parlem-ne”**. Dimecres 14-12-2016. Organitza: Ajuntament de Subirats.

2.- ACTIVITATS D’AJUDA

2.1.- **Servei d’acollida i informació: amb cita prèvia i seguiment on-line.**

Durant l’any 2016 s’han realitzat 10 assessoraments amb cita prèvia, 5 dels quals han tingut seguiment a través de correu electrònic.

Les famílies han valorat molt positivament el fet de poder fer aquest seguiment on-line en el moment en què els sorgeix algun problema amb el familiar malalt i obtenir una resposta en 24 hores, sense necessitat d’esperar una cita prèvia.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

3.-ACTIVITATS DIVULGATIVES

3.1.- Participació en la **Taula Rodona: “Document de Voluntats Anticipades”** celebrat el divendres 19 de febrer de 2016 a l’Escorxador de Vilafranca.

3.2.- Edició del **número 27 de la revista “Llambrusca – Alzheimer Penedès”**, amb distribució gratuïta per diferents serveis socio-sanitaris i culturals de la comarca.

3.3.- Campanya de difusió en els mitjans de comunicació locals (TV, ràdio i premsa escrita) sobre el voluntariat a Llambrusca.

3.4.- Manteniment del web de l’associació: www.llambrusca.org i de la pàgina Facebook “Llambrusca”

3.5.- Participació a la **Setmana Cultural de l’Institut Milà i Fontanals**, el 21 d’abril, on es va realitzar la xerrada-taller: “L’estimulació cognitiva a través del joc”

3.6. Actes per commemorar el **Dia Internacional de l’Alzheimer** (21 de setembre):

3.6.1.- Dissabte 17 de setembre de 10h a 14h: Parada informativa a la Plaça Penedès.

3.6.2.- Dissabte 17 de setembre de 17.30h a 19.30h al Casal de Vilafranca: Bingo Solidari

3.7.- Participació a la **Fira del Most a Pacs del Penedès**. 13 de novembre de 2016.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

3.8.-Exposició de Fotografia Itinerant: “La vellesa una etapa plena de vida”.

Arran del concurs de fotografia que vam organitzar pel dia de l'Alzheimer de l'any passat, les fotografies participants i les fotografies dels viatges de la Dra. Cererols han format una exposició que ha recorregut diferents pobles de la comarca a través de les dinamitzadores de gent gran de la Diputació de Barcelona:

- De l'1 al 15 d'abril: Santa Fe del Penedès
- Del 15 al 30 d'abril: El Pla del Penedès
- De l'1 al 8 de maig: Sant Llorenç d'Hortons
- Del 9 al 15 de maig: Puigdàlber
- Del 16 al 26 de maig: Subirats
- Del 27 de maig al 2 de juny: Sant Cugat
- Del 3 al 18 de juny: Hospital Comarcal de l'Alt Penedès
- Del 20 de juny a l'1 de juliol: Torrelavit
- Del 15 al 30 de setembre: Sant Quintí de Mediona
- De l'1 al 15 d'octubre: Sant Pere de Riudebitlles
- Del 16 d'octubre al 31 de desembre: Capellades, Carme i la Llacuna.

4.- ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER A MALALTS AMB DEMÈNCIA

4.1.-Activitats de **continuitat**:

4.1.1.-Taller de Dimarts al matí: estimulació cognitiva + reminiscència

Aquest taller està ideat i dirigit per l'escultadora i periodista Montse Bueno.

Està dirigit a persones que tinguin dificultats cognitives, motrius o sensorials produïdes per malalties neurodegeneratives com Pàrkinson o Alzheimer o altres tipus.

Es treballen tant aspectes cognitius com emocionals fomentant canals de comunicació orals en el marc del record col·lectiu i el debat.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

Durant l'any 2016 hem tingut un grup estable de 4 persones en aquest taller.

4.1.2.-**Estimulació Cognitiva a Domicili**

Una terapeuta ocupacional especialitzada en animació estimulativa de gent gran discapacitada és l'encarregada de les sessions d'estimulació cognitiva individual de Llambrusca. Primer de tot es realitza 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. 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.

Durant l'any 2016 s'han atès 2 usuaris en aquesta modalitat.

4.2.-Activitats **puntuals**:

4.2.1.-**Espai Lúdic Llambrusca**: Dissabte 21 de maig a l'Escorxador de Vilafranca. Sessió gratuïta de musicoteràpia a càrrec de Roser Rios i Gemma Grau.

4.2.2.-**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.

Durant l'any 2016 s'han atès 5 usuaris en atenció domiciliària.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

5.-ACTIVITATS PER PROMOCIONAR LA QUALITAT DE VIDA EN LA VELLESA (ENVELLIMENT ACTIU)

5.1.-Taller d'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.

→ A qui va destinat? A tothom que sigui curiós, s'ho vulgui passar bé i tingui interès en saber 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 Conflictes i Màster en PNL.

→ Quant s'ha realitzat? Aquest taller s'ha dut a terme en 2 ocasions, als Casals d'Avis de la Ràpita i els Monjos entre els mesos d'octubre i novembre de 2016.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

5.2.-Taller d'Estimulació Cognitiva per a gent gran 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'1 hora 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.

→ Qui el realitza? La Dra. Àngels Cererols, metgessa de família i especialista en demències.

→ Quan s'ha realitzat? - Els dilluns a Vilobí del Penedès.
- Els dimecres a Pacs del Penedès.
- Els divendres, de les 16.30h a les 18h al local de Llambrusca, a Vilafranca del Penedès.

5.3.-Taller d'Estimulació Cognitiva a través de la Reminiscència.

→ 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 que ens deriven els Serveis Socials de la comarca.

→ Qui el realitza? Montse Bueno, periodista i escoltadora i Sílvia Almirall, terapeuta ocupacional.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

→ 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, durant tot el curs.

5.4.-Estimulació Cognitiva a través del joc

→ Què és? És un taller d'estimulació cognitiva basat en jocs de taula. El cervell es pot estimular de diferents maneres. Aprenent jocs nous i jugant-hi és una manera divertida i estimulante de fer anar les funcions cerebrals sense adonar-te'n, passant una bona estona i afavorint la socialització. La socialització és una vessant que en els tallers típics de memòria no queda contemplada i que dona molta qualitat de vida a les persones. Els jocs proposats són ràpids d'aprendre, amb partides ràpides i divertits de jugar.

→ A qui va dirigit? Gent gran sense deteriorament cognitiu o amb deteriorament cognitiu lleu.

→ Qui el realitza? Sílvia Almirall (terapeuta ocupacional) i Montse Bueno (periodista i escoltadora)

→ Quan s'ha realitzat? Aquest taller l'hem realitzat en 2 ocasions al municipi de Subirats durant els mesos d'octubre, novembre i desembre de 2016.

6.-VOLUNTARIAT

Llambrusca compta amb un gran nombre de voluntaris que ajuden en els tallers, en la Junta, fent obres de teatre, provant tallers nous 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 o fent passar una bona estona als usuaris cantant cançons o ajudant-nos a organitzar activitats.

Durant aquest any hem acabat de redactar el Pla de Voluntariat i ens hem inscrit en el registre d'Associacions amb Voluntariat de la Generalitat de Catalunya. Aquest Pla l'hem realitzat amb l'assessorament de l'Oficina del Voluntariat de l'Ajuntament de Vilafranca.



LLAMBRUSCA
Alzheimer Penedès

7.-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)