

JULIO 2011

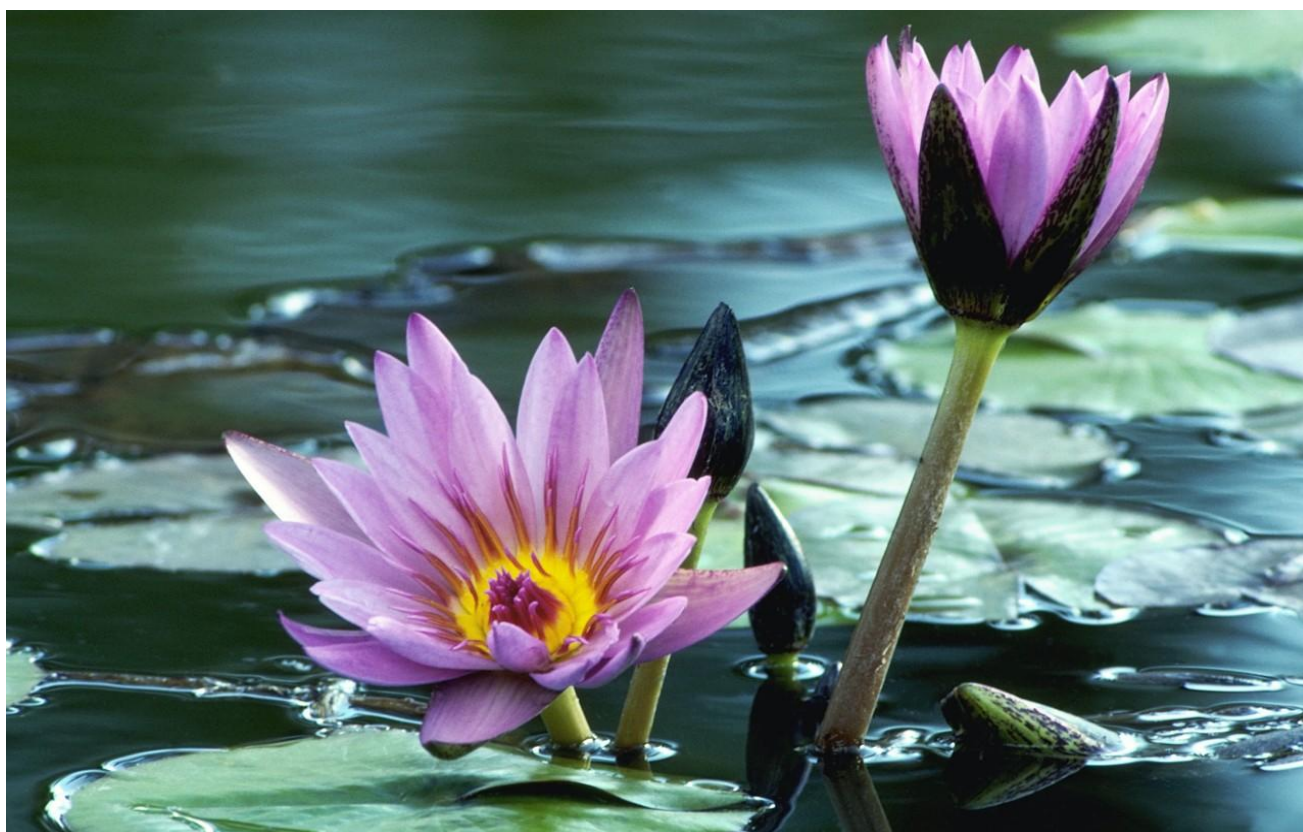


PROGRAMA DE GESTIÓN Y EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL CENTRO MUNICIPAL DE PERSONAS MAYORES

ADITEC SOCIAL

MEMORIA DE ACTIVIDADES AÑO 2010-2011

CENTRO MUNICIPAL DE PERSONAS MAYORES DE BOADILLA DEL MONTE



CONTENIDOS

CONTENIDOS	1
PRESENTACIÓN	2
1. DESCRIPCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA	2
2. TIEMPO Y FECHAS A LAS QUE HACE REFERENCIA	4
POBLACIÓN DESTINATARIA	8
METODOLOGÍA	9
1. PROYECTO DE GESTIÓN Y COORDINACIÓN DEL CENTRO	9
2. PROYECTO DE ANIMACIÓN CULTURAL	10
3. PROYECTO DE DINAMICA OCUPACIONAL	21
4. PROYECTO DE DESARROLLO PSICO-FISICO	33
5. PROYECTO DE ACCION SOCIAL Y CONVIVENCIA	40
RECURSOS HUMANOS	43
RECURSOS MATERIALES	45
ACTIVIDADES PUNTUALES	46
RESUMEN ESTADÍSTICO	68
EVALUACIÓN FINAL	71

PRESENTACIÓN

La renovación del servicio de gestión y ejecución de las actividades permanentes y puntuales del Centro Municipal de Personas Mayores del Municipio de Boadilla del Monte para el curso 2010/2011 nos ha brindado la oportunidad de aportar un nuevo año de gestión en el proceso de crecimiento del programa de animación sociocultural y de atención terapéutica ocupacional y social. Esta iniciativa está cuidadosamente diseñada desde el Área de Mayores de la Concejalía de Servicios Sociales para la población mayor del Municipio.

La confianza depositada por los responsables municipales nos ha permitido desarrollar un modelo de gestión capaz de planificar y ejecutar las actividades contratadas y aportar otras acciones innovadoras encaminadas a fomentar la participación, facilitar la convivencia, prevenir la soledad y combatir el aislamiento. En definitiva, a lo largo del curso hemos procurado cooperar en la construcción de un municipio socialmente responsable con sus mayores.

El objeto de la presente memoria es realizar una breve exposición de los datos registrados a lo largo de estos meses de trabajo. Se encuentran distribuidos por proyectos y no dejan de ser datos objetivos que avalan la gestión realizada. Resulta más complicado evaluar el grado de satisfacción e ilusión con el que todos los actores implicados han desarrollado sus funciones y tareas.

Un año más tarde podemos cuantificar el éxito de la puesta en marcha del mencionado servicio por medio de los resultados cuantitativos obtenidos a través de los registros de asistencia semanales y de los resultados de las encuestas de satisfacción. La experiencia acumulada junto con la correcta interpretación de los resultados nos posibilitarán diseñar correctamente las acciones que se lleven a cabo en cursos futuros.

1. DESCRIPCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA

En este apartado se hace referencia a los cinco proyectos que se están llevando a cabo:

- 1.1. PROYECTO DE GESTIÓN Y COORDINACIÓN DEL CENTRO
- 1.2. PROYECTO DE ANIMACIÓN CULTURAL
- 1.3. PROYECTO DE DINÁMICA OCUPACIONAL
- 1.4. PROYECTO DE DESARROLLO PSICO-FÍSICO
- 1.5. PROYECTO DE ACCIÓN SOCIAL Y CONVIVENCIA

El presente programa presenta la descripción de las diferentes actividades que siguen un proceso de intervención individual y grupal, con el propósito de plantear alternativas culturales, formativas y de ocio que benefician el bienestar bio-psico-social de los participantes.

Ha habido un creciente aumento de la población mayor de 65 años, y esto supone un cambio. Aunque afortunadamente son muchos los aspectos positivos implícitos en este cambio, continúan existiendo aspectos negativos como la soledad y el aislamiento y la dificultad para hacer frente a las modificaciones y cambios de la vida diaria. Por ello, este programa recurre al ocio y a la terapia ocupacional, tanto en grupo como individualizada, como herramienta preventiva para superar o prevenir situaciones de soledad y aislamiento.

En definitiva, este programa se plantea como un proceso de **animación sociocultural**, que se da en un tiempo y espacio concreto, se orienta hacia los grupos, se inserta en la base cultural de éstos y se dirige hacia el fomento y la autonomía personal del mayor.

1.1. PROYECTO DE GESTIÓN Y COORDINACIÓN DEL CENTRO

Descripción:

El proyecto pretende responder a la necesidad de una intervención técnica y profesionalizada que coordine y dirija todas las actividades, talleres y acciones profesionales que engloban el programa en su conjunto. La intervención será dirigida por un profesional de Trabajo Social con presencia en el centro quien se encargará de planificar, gestionar y ejecutar todas las acciones que se presentan a continuación.

Actividades:

- Coordinación técnica
- Captación y difusión
- Itinerarios
- Tutorías
- Gestión de los recursos humanos
- Gestión administrativa

1.2. PROYECTO DE ANIMACIÓN CULTURAL

Descripción:

Este proyecto **potencia** el aprendizaje de nuevos conocimientos y habilidades tanto individuales como sociales, prestando especial atención al establecimiento y consolidación de las relaciones personales.

Actividades Permanentes:

- Taller de Baile
- Taller de Canto
- Taller de Teatro
- Aula de Mayores
- Taller de Guitarra

Actividades Puntuales:

- Videoforum
- Charlas coloquio
- Visitas culturales

1.3. PROYECTO DE DINAMICA OCUPACIONAL

Descripción:

La calidad de vida de los mayores de Boadilla, no se puede medir únicamente con ratios económicos sino en cómo las personas pueden sentirse viendo cómo contribuyen al progreso de su comunidad sin sentirse marginadas o ignoradas en la toma de decisiones, o limitadas a la hora de practicar sus aficiones o, desilusionadas por no poder emprender proyectos personales.

La consolidación del proyecto de la Dinámica Ocupacional, a través del programa de tratamiento terapéutico ha facilitado la consecución del objetivo principal: mantener el máximo tiempo posible la independencia de los mayores.

Además, se ha logrado fomentar el envejecimiento activo, mantener el máximo nivel de autocontrol, aumentar la participación e implicación de los mayores en todos los eventos y actividades comunitarias, ofreciéndoles la posibilidad de elegir entre opciones de ocio y tiempo libre o acontecimientos organizados con el propósito de mantener o mejorar las habilidades, roles o interacciones.

Actividades:

- Taller de Atención y Memoria
- Taller de Dinámica Ocupacional
- Taller de Estimulación Cognitiva

1.4. PROYECTO DE DESARROLLO PSICO-FISICO

Descripción:

Mediante la práctica de ejercicios físicos y deportivos se pretende mantener y/o en su caso rehabilitar las habilidades físicas, sensoriales y sociales de las personas mayores. Se ha trabajado para aumentar la agilidad, la coordinación y la estabilidad, así como para conseguir mayor potencia muscular.

Actividades:

- Taller de Gimnasia para Mayores
- Taller de Tai Chi
- Taller de Yoga
- Andarín

1.5. PROYECTO DE ACCION SOCIAL Y CONVIVENCIA

Descripción:

En este proyecto pretendemos dar cabida a uno de los aspectos más importantes en el trabajo con las personas mayores: las relaciones y los acercamientos entre iguales y entre diferentes generaciones. Con este motivo se presentan una serie de actividades que pretenden combatir la soledad y evitar el aislamiento propiciando la participación y fomentando las relaciones. Del mismo modo, realizaremos todas las acciones necesarias para facilitar la participación de los mayores en actividades de carácter voluntario que sean de su interés.

Actividades:

- Excursiones, viajes y visitas culturales de un día.
- Fiestas y actividades lúdicas
- Proyecto de captación y formación del voluntariado:
Mayores voluntarios: profesionales de la ayuda

2. TIEMPO Y FECHAS A LAS QUE HACE REFERENCIA

Proyecto de gestión y coordinación del centro

La oficina de coordinación de actividades ha mantenido un horario de atención al público de 9:00 a 15:00 de lunes a viernes. Además, de manera puntual, las tardes en las que no se desarrollaba ninguna actividad, los mayores también han contado con la atención de la oficina de coordinación de actividades.

Así mismo, se ha puesto a disposición de los usuarios el número de teléfono de dicha oficina con el fin de que los mayores contaran con atención telefónica en el mismo horario que la atención presencial.

Este curso hemos ampliado nuestros canales de comunicación e información con todos los actores (usuarios, responsables municipales, técnicos, voluntarios, profesionales, etc.) a través del correo electrónico y sms, y la posibilidad de comunicación constante que ofrece el blog que se ha consolidado durante este curso.

Proyecto de animación cultural

Baile: martes de 11 a 12 y viernes de 10 a 13
Canto: martes de 17:30 a 19:00
Taller de creación audiovisual: jueves de 10 a 11
Aula de mayores: jueves de 11 a 13:30
Teatro: jueves de 12 a 13
Guitarra: lunes de 17:00 a 19:00

Debido al interés que existía entre varios grupos que habían asistido a Aula de Mayores y a los talleres de informática, en profundizar sobre materias de nuevas tecnologías, creación audiovisual, etc, este curso se creó una nueva actividad, el Taller de creación audiovisual.

Por otro lado, por las exigencias planteadas por las listas de asistencias como la lista de espera, se decidió que durante el presente curso la actividad de baile se ampliara en un grupo, eliminando el último grupo de Tai Chi creado en 2009/2010. Además, en el mes de febrero y debido a la amplia lista de espera generada para el grupo de Baile Parejas, se decidió crear un grupo nuevo los viernes de 12 a 13h. De esta forma, se ha pasado de dedicar tres horas semanales con sus respectivos tres grupos a cinco grupos de una hora semanal cada uno.

Además, gracias a la participación voluntaria de Nemesio Cubedo y Ana Machado este curso se creó un Grupo de iniciación a la guitarra.

El horario quedó finalmente establecido de la siguiente forma:

- De 17,00 a 19,00 horas. Taller de Guitarra. Lunes
- De 17,30 a 19,00 horas. Taller de Canto. Martes.
- De 10,00 a 11,00 horas. Taller de Baile I. Martes
- De 11,00 a 12,00 horas. Taller de Baile II. Martes
- De 10,00 a 11,00 horas. Taller de Baile III. Viernes
- De 11,00 a 12,00 horas. Taller de Baile IV- parejas. Viernes
- De 12,00 a 13,00 horas. Taller de Baile V- parejas. Viernes
- De 12,00 a 13,00 horas. Taller de Teatro. Jueves
- De 10,00 a 11,00 horas. Taller de Creación Audiovisual. Jueves
- De 11,00 a 13,30 horas. Taller de Aula de Mayores. Jueves

Dentro de este apartado cabe mencionar que las charlas, conferencias y recitales que se han desarrollado en el centro han comenzado a las 18:00 horas. Los días fueron elegidos según las necesidades de la programación.

Durante el último trimestre, este horario fue modificado para hacer un mejor uso de las salas disponibles. En los meses de abril, mayo y junio la Asociación de Mayores proyectó en el centro las Ferias Taurinas correspondientes. De esta forma, adelantando los comienzos de las conferencias y recitales a las 17:30h, la sala quedaba a libre la hora del comienzo de la corrida.

De la misma forma, el Videoforum ha tenido varios horarios durante el curso debido a la utilización de la sala por otras áreas municipales o por retransmisiones taurinas. Agradecemos el esfuerzo de Gloria Domingo Sierra, voluntaria de dicho taller, por amoldarse a todas las situaciones.

Del mismo modo, agradecemos la colaboración de Rosa García, voluntaria del taller de teatro, cuya participación ha permitido ampliar el horarios del taller. Su aportación ha sido muy importante para mantener la cohesión grupal, así como para consolidar la participación en la actividad.

Proyecto de dinámica ocupacional

En el Taller de dinámica ocupacional las clases empezaron en el mes de noviembre, tras haber dedicado la terapeuta ocupacional y la psicóloga todo el mes de octubre a realizar las entrevistas de valoración entre los mayores para determinar las patologías existentes en cada persona y asignarles grupo.

Este curso el grupo de Estimulación Cognitiva se ha consolidado y ha estado dirigido por una nueva profesional, la psicóloga Natalia Sastre.

Para dar respuesta a la necesidad de apoyo de los familiares de enfermos que acuden al Taller de Estimulación, también se creó un grupo de apoyo familiar.

Además en el mes de febrero comenzó el Taller de Manualidades Terapéuticas impartido por la terapeuta del centro, Nurai Espinosa para cubrir la necesidad que se venía detectando de crear un grupo donde se incluyeran perfiles con necesidad de contacto social. La actividad se enfocó de forma terapéutica.

- *Taller de Musicoterapia:* El taller, complementario a la actividad de dinámica ocupacional, se ha desarrollado los miércoles de 16,00 a 18,00. En total se han impartido 10 horas.
- De 16:00 a 17:00 horas. Lunes. De 16:00 a 16:30 horas. Martes y Jueves. Taller de estimulación cognitiva.
- De 16:00 a 17:00 horas. Taller de Memoria I. Lunes
- De 17:00 a 18:00 horas. Taller de Memoria II. Lunes
- De 18:00 a 19:00 horas. Taller de Memoria III. Lunes
- De 16:00 a 17:30 horas. Dinámica Ocupacional I. Martes y Jueves
- De 17:30 a 19:00 horas. Dinámica Ocupacional II. Martes y Jueves
- De 12:00 a 13:00 horas. Manualidades Terapéuticas. Martes
- De 16:30 a 17:15 horas. Taller de Apoyo Familiar. Martes y Jueves.

Proyecto de desarrollo psico-físico

La actividad de Andarín empezó en octubre, y al igual que se hiciera el curso pasado, se realizó un paro en los meses más duros del invierno: enero y febrero, para evitar que los mayores salieran a caminar en condiciones meteorológicas desfavorables.

Además, la actividad de Gimnasia ha contado este año con un grupo más, haciendo que se modificará el horario del resto de los grupos. En este sentido, agradecemos las facilidades encontradas para la utilización de la zona deportiva cedida por la dirección del C.E.I.P Príncipe D. Felipe.

- De 09,00 a 10,00 horas. Gimnasia Aeróbica. Grupo I. Lunes y miércoles
- De 10,00 a 11,00 horas. Gimnasia Aeróbica. Grupo II. Lunes y miércoles
- De 11,30 a 12,30 horas. Gimnasia Mantenimiento I. Grupo II. Lunes y miércoles
- De 12,30 a 13,30 horas. Gimnasia Mantenimiento II. Grupo III. Lunes y miércoles
- De 10,00 a 11,00 horas. Taller de Tai Chi I. Jueves
- De 11,00 a 12,00 horas. Taller de Tai Chi II. Jueves
- De 10,00 a 11,00 horas. Taller de Yoga. Jueves
- A partir de las 12:15 horas. Andarín. Jueves

Debemos mencionar en este apartado las jornadas del Taller de Naturaleza que se han realizado durante el curso. Se trata de paseos en jornadas laborales o festivas en horario de 10 a 13 horas por el Monte Norte de Boadilla o por el de municipios vecinos.

Proyecto de acción social y convivencial

En este proyecto se han trabajado las relaciones y los acercamientos entre iguales y entre diferentes generaciones.

Las actividades que se han desarrollado han sido las siguientes:

- Fiestas y actividades lúdicas.
- Día 28 de diciembre de 2010 de 17:30 a 20:00 horas: Actividad Intergeneracional Esta tarde me voy a jugar con mis abuelos.
- Día 12 de abril de 2011 de 10:00 a 11.30h: Actividad Intergeneracional en CEIP Teresa Berganza. Cuentacuentos en inglés.
- Día 13 de abril de 2011 de 10:00 a 12.30h: Actividad Intergeneracional con CEIP Príncipe Felipe. Cuentacuentos .
- Día 14 de abril de 2011 de 10:00 a 12.30h: Actividad Intergeneracional con CEIP Teresa Berganza. Cuentacuentos y juegos para la recuperación de la memoria lúdica .
- Día 14 de abril de 2011 a las 10:00h: Actividad Intergeneracional con CEIP Teresa Berganza. paseo "Los secretos del Monte"
- Día 9 de junio de 2011 a las 19.00h: Acto de entrega de Diplomas Dinámica Ocupacional
- Día 10 de junio de 2011 de 18.30 a 22:00h: Fiesta de clausura del curso y muestra de actividades
- Excursiones y viajes.

Los viajes y excursiones se han publicado, como es costumbre, con el tiempo necesario para que los mayores del municipio pudieran tener conocimiento de su realización y se ha mantenido la comunicación con la Concejalía correspondiente y con los trabajadores sociales de las Residencias Virgen del Pilar y Sergesa para que los mayores pudieran recibir la información sin limitarla a la oficina de coordinación de actividades del Centro Municipal de Personas Mayores.

Además, como ya se hizo el curso pasado, los carteles con toda la información sobre las excursiones o salidas y sobre las formas de inscripción se publicaban en la web municipal, en el boletín *Protagonistas*, en la revista municipal y en el blog del Centro de Mayores.

Las inscripciones se han realizado de forma presencial en la oficina de coordinación de actividades, dentro del plazo establecido y en el horario de lunes a viernes de 10:00 a 14:00h.

Las excursiones han tenido siempre un número determinado de plazas oscilando entre las 50 y 52. Excepto en ocasiones en las que los grupos de acceso estaban limitados por el propio museo o exposición. Las plazas han sido cubiertas por riguroso orden de solicitud.

Para optimizar y mejorar la gestión de estas actividades se han dividido en dos grupos: excursiones de día completo que habitualmente comenzaban a las 9 de la mañana y terminaban a las 19:00 horas, y las salidas de medio día normalmente desarrolladas en horario de mañana.

A lo largo del curso se ha desarrollado una labor de captación y promoción del voluntariado posibilitando la incorporación de nuevos perfiles al programa, apostando por mantener la flexibilidad de horario.

En este año hemos aumentado la cifra hasta 25 personas, incluyendo a los voluntarios que han seguido colaborando con el programa: Laura González, Gloria Domingo, Alfredo Soriano, Isabel Fraguas, Charo Gil, Paco Núñez, María Montealegre, Aurora Granados, Berta Salguero, Rosa García, Sara Mesas, Charo Rivero, Gloria Alonso, Gloria Bermejo, Gloria O'shea, Salud López, Maribel Ventura, Amparo Méndez Villamil, Simón Miguel, Dionisio Cerrada, Nemesio Cubedo, Ana Machado y María Pastor.

La acción voluntaria dentro de los grupos de personas mayores ha sido eje central de nuestra intervención. El programa de dinamización del Centro Municipal de Personas Mayores, en su espíritu, pretende demostrar que la participación de las personas mayores es uno de los ejemplos más claros de lo que, hoy en día, entendemos como ciudadanía nacida de la conciencia de que los problemas tienen solución y que, por supuesto, pasan por la participación activa.

A todos ellos, nuestros más sinceros agradecimientos.

POBLACIÓN DESTINATARIA

Este proyecto va dirigido a los vecinos de Boadilla del Monte empadronados en el municipio, mayores de 65 años, y a los pensionistas mayores de 55 años. En ambos casos también para sus respectivos cónyuges de más de 55 años. Son personas de diferentes estratos sociales, que se mueven entre la autonomía plena y relativa.

Las personas mayores con **autonomía plena** son aquellas que gozan de buena salud, sin ninguna limitación física, con recursos económicos y una vivienda en propiedad bien equipada, con relaciones familiares buenas, que conviven con más personas (cónyuge, hijos, ...) y que mantienen sus relaciones sociales (red de amistades y contactos) y vecinales.

Este perfil está muy presente dentro del Centro Municipal de Personas Mayores de Boadilla del Monte. Constituyen un núcleo importante dentro de la implementación del programa de actividades, entendiendo el espacio del Centro de Mayores como lugar de esparcimiento que permite el acercamiento de los recursos tanto culturales como sociales para ampliar y fortalecer sus relaciones.

En el otro extremo están las personas con **autonomía relativa** que, aún teniendo un nivel de salud aceptable, tienen frecuentes achaques leves y su participación en el programa no es regular. Identifican el catálogo de prestaciones y servicios con los propios de los centros de Servicios Sociales por lo que su aportación al programa todavía es escasa. No obstante, a lo largo del pasado curso hemos apreciado un cierto acercamiento de estos perfiles a las actividades.

Este hecho supone la creación de grupos muy heterogéneos que facilitan la consecución de uno de nuestros objetivos ejecutivos: **el fomento de las relaciones**.

La participación femenina sigue siendo superior a la masculina en todas y cada una de las actividades ofertadas. Esta realidad se viene repitiendo a lo largo de los últimos seis años como una constante que invita a la reflexión.

METODOLOGÍA

1. PROYECTO DE GESTIÓN Y COORDINACIÓN DEL CENTRO

El proyecto se ejecuta a través de una intervención técnica y profesionalizada que ha coordinado y dirigido todas las actividades, talleres y acciones profesionales que engloban el programa en su conjunto.

La intervención ha estado dirigida por un equipo profesional de Trabajo Social con presencia en el centro quien se ha encargado de planificar, gestionar y ejecutar todas las acciones que se presentan en el programa.

Una de las actividades que se ha llevado a cabo desde este proyecto son las **tutorías**, que han proporcionado a los mayores un espacio permanente y un trato profesional e individualizado para cualquier posible consulta, duda o sugerencia.

De esta manera, los profesionales han tenido un trato más directo con los mayores y viceversa, además de brindar la posibilidad de identificar situaciones de riesgo social que de otra forma serían de difícil detección. En este sentido, debemos destacar la labor de información y orientación realizada en coordinación con el área de mayores de los servicios técnicos municipales.

Otra de las actividades puestas en marcha desde este proyecto es la creación de **itinerarios** personalizados de inserción al programa. Ello nos ha permitido adecuar la oferta de actividades a la demanda formulada.

También se ha trabajado la **captación**, es decir, la realización de una prospección continuada de los potenciales usuarios de los centros entre la población de mayores de Boadilla del Monte con el objeto de proyectar el recurso público.

Durante este año, se ha hecho especial hincapié en la **difusión** para dar a conocer el centro y sus actividades a toda la población de Boadilla del Monte.

Para ello se han utilizado canales propios del Ayuntamiento como las notas de prensa, y los que se han generado desde este proyecto como la cartelería, dípticos informativos, charlas, coloquios, entrevistas personales, información boca a boca.

Además, se ha contado con la colaboración de la Oficina de Participación Ciudadana y con la UTS del programa de autonomía personal y atención al mayor del Centro de Servicios Sociales quienes han ofrecido a sus usuarios la información que se les proporcionaba desde este proyecto. En este sentido, nos motiva de manera especial la consolidación del blog del mayor de Boadilla del Monte <http://mayoresdeboadilla.blogspot.com/>, como una eficaz herramienta de difusión.

La consideración de los centros como unidades de gestión empresarial conllevan el trabajo de **gestión profesionalizada** que necesita cualquier empresa. Para ello se ha contado con un programa de gestión que permitirá contar con estadísticas, gráficos, controles de asistencia y rentabilidad de las actividades y que ha permitido optimizar los recursos de los que dispondremos.

Otra actividad enmarcada dentro de este proyecto ha sido la **relación con los proveedores** de productos de ocio y tiempo libre para personas mayores, de tal forma que el propio proyecto se ha encargado de la gestión integral de los excursiones, salidas puntuales, salidas culturales, visitas a museos o exposiciones, fiestas y diferentes actividades que se han realizado durante este curso.

Por último, una de las tareas más importantes del proyecto es **gestionar los recursos** materiales y humanos de los que se dispone. La filosofía del trabajo siempre ha sido la de ser socialmente responsable optimizando todos los recursos disponibles. Somos muy conscientes de la importancia de la continuidad de los profesionales. Hasta el momento, nuestra política de comunicación interna, las acciones encaminadas a la formación continua y las condiciones laborales generales nos han permitido desde hace años eliminar la rotación de personal que tanto perjudica a los proyectos de intervención social. Se impone la calidad y calidez de la gestión de los recursos para lograr la eficiencia en la intervención.

2. PROYECTO DE ANIMACIÓN CULTURAL

Este proyecto potencia el aprendizaje de nuevos conocimientos y habilidades tanto individuales como sociales, prestando especial atención al establecimiento y consolidación de las relaciones personales.

La planificación del proyecto se ha desarrollado a través de diferentes actividades de carácter educativo, que ofrecen un espacio concreto en el que los usuarios pueden establecer contacto con el centro y con sus compañeros de experiencias.

2.1. AULA DE MAYORES

El Aula de Mayores, se concibió como un espacio abierto para la reflexión y el análisis de asuntos de interés. La constante revisión y actualización de los contenidos y actividades del programa nos advirtió de la necesidad de fijar como objetivo principal de la actividad el acercamiento de las nuevas tecnologías a los mayores.

Para ello, el responsable de la actividad Fernando Torres amplió la oferta de la actividad, hasta un total de **130 horas** distribuidas en acciones grupales e individuales de la siguiente manera:

En las **sesiones individuales**, de treinta minutos de duración cada una de ellas, se ha tratado de resolver las dudas puntuales de los usuarios. Durante la semana se iban dando citas, cada semana cinco, y se pedía a los mayores que concretasen la duda a tratar para que el profesional pudiera prepararse la consulta y resolver sus dudas durante la tutoría. La actividad se ha llevado a cabo los jueves de 11:00 a 13:30 horas.

La mayoría de las consultas estuvieron relacionadas con el entorno a Internet: correos, navegación, descargas, etc. Las cámaras digitales, los teléfonos móviles y los reproductores de MP3 y MP4 ocuparon el resto de las consultas.

En general, el grado de satisfacción de los usuarios ha sido muy elevado manifestando el deseo de continuidad de la programación y orientación metodológica actual.

Las **sesiones grupales** han supuesto un aumento en la calidad total percibida del programa. Efectivamente, la acogida, la alta asistencia, y los resultados obtenidos, justifican, con creces, el acierto de la intervención. Con la experiencia adquirida a lo largo del pasado curso el reto del presente era canalizar las demandas en un solo grupo. Para ello pusimos en marcha un nuevo grupo con la creación del **taller de la creación audiovisual**. El resultado no ha podido ser más satisfactorio.

Durante el curso se ha creado un blog <http://deme-mujeresanonimas.blogspot.com/>, se han montado 19 películas y se han editado 12 montajes audiovisuales utilizando el programa Movie Maker y el Pinnacle. Tanta ha sido la producción que tuvimos que organizar dos sesiones para el visionado de las obras. En la primera, realizada en el Centro el jueves 28 de abril se realizó la selección de los mejores montajes. En la segunda, celebrada el 9 de junio se proyectaron 9 películas entre las que cabe destacar el corto ***Esto sólo pasa en Boadilla***

Por otro lado, las **nuevas tecnologías de la información y la comunicación** no pueden ser excluyentes. Más bien al contrario deben presentarse como lo que son: una magnífica oportunidad de conocimiento, una forma de incrementar la relación entre generaciones y una puerta abierta a la participación.

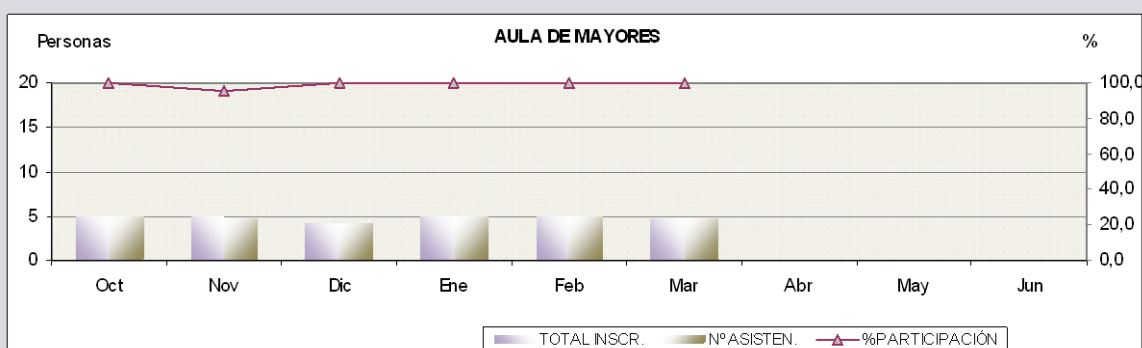
En el caso de las personas mayores el conocimiento y el uso de los medios digitales son y serán un antídoto contra la soledad y aislamiento. Por ello, hemos ampliado la actividad poniendo en marcha cinco cursos de iniciación informática con el objeto de impulsar la alfabetización digital especialmente diseñada para la población mayor del municipio. Se ha tratado, pues, de una ambiciosa iniciativa que ha pretendido brindar la oportunidad de conocer para ser.

Nuestra intención ha sido la de poder llegar al mayor número posible de personas mayores. En total, el número de participantes han sido **60 personas**, distribuidos en 5 grupos. Las clases se impartían los viernes a partir de las 11:00 horas.

El equipo de gestión decidió impartir de manera voluntaria estas sesiones y contó con todo tipo de facilidades para la utilización de un aula informática en el Centro Municipal de Formación.

- Grupos 1, 2 y 3: *Piérdele el miedo al ratón*. Del 22 de octubre al 10 de diciembre: 36 horas
- Grupos 4 y 5: *Piérdele el miedo al ratón*. Del 28 de enero al 1 de abril: 24 horas

RESULTADO Y ASISTENCIA AULA DE MAYORES



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	10
GRADO DE SATISFACCION	10
AUMENTO DE AMISTADES	10
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	9,6
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	8,3
MATERIAL PROPORCIONADO	8,3
HORARIO ADECUADO	8,3
TRATO PROFESIONAL	10
EVALUACIÓN MEDIA	9,3

Continuidad de la actividad 100% de las respuestas SI

Sugerencias:

El 75% de los cuestionarios sugieren que se amplie el tiempo de la actividad.



2.2. CHARLAS Y CONFERENCIAS

Este curso, la propuesta del programa era la organización de 4 charlas y seis conferencias del Aula de Historia Viva. Sin embargo, y al igual que ocurría en los tres cursos anteriores, la participación de los voluntarios, Laura González, Isabel Fraguas, Simón Miguel, Amparo Méndez Villamil, Maribel Ventura, Gloria Alonso y Alfredo Soriano, entre otros, han posibilitado la realización de las **cuatro charlas y trece actividades dentro del Taller de Aula de Historia Viva** entre las que se encuentran recitales de poesía, charlas sobre historia, arte, literatura, etc.

Las charlas, conferencias y recitales han sido anunciados y publicitados con la suficiente antelación, apoyados por la difusión de los animadores del centro para que todos los mayores interesados pudieran acudir hasta completar el aforo de las salas donde se realizara la actividad.

2.3. VISITAS CULTURALES

Aunque la propuesta del programa es la organización de tres excursiones de día completo y nueve salidas de medio día, durante este curso se han organizado **cinco excursiones de día completo** (una de ellas de dos días) y **once salidas de medio día** que detallamos en la memoria gráfica.

Con este tipo de actividades se acerca a los mayores a los recursos culturales de su entorno más inmediato desde un clima de distensión y de relación. Con ello se pretende cumplir con el compromiso de facilitar alternativas al ocio y tiempo libre de los mayores.

Como todos los años, las salidas realizadas desde el Centro Municipal de Personas Mayores han contado con la figura de un acompañante cualificado.

2.4. VIDEOFORUM

Como se detalla en el apartado de las Actividades Puntuales, el videoforum es una actividad de carácter mensual que nació como un espacio abierto para que nuestros mayores pudieran tener un punto de reunión y de puesta en común de experiencias sobre temas que se trabajan en relación a la película. A través de las proyecciones nos proponíamos facilitar a nuestros mayores la posibilidad de volver a ver aquellos documentos gráficos que el grupo propusiera.

Con el objetivo de potenciar el aprendizaje de nuevos conocimientos individuales y sociales a través del cine se han visionado **nueve películas** durante todo el curso.

Es importante apuntar que durante gran parte de este curso, Gloria Domingo Sierra, voluntaria del programa, ha dirigido de forma voluntaria el debate posterior a cada película y la presentación e introducción de la misma.

En el mes de abril, Gloria Domingo, tuvo que dejar de acudir a realizar su intervención voluntaria en esta actividad por incompatibilidad horaria. Tanto el equipo como los mayores esperan que pueda volver el próximo curso.



2.5. TALLER DE TEATRO

Esta actividad ha proporcionado a los participantes una buena posibilidad para ampliar sus relaciones personales con los miembros del grupo, prevenir el aislamiento y olvidar temporalmente las situaciones personales complicadas.

Desde el comienzo del curso el grupo ha sido más numeroso que en curso anteriores y a lo largo del mismo se ha visto como se ha consolidado no solo el número si no la asistencia.

El objetivo principal del grupo este año ha sido mejorar la interpretación en escena a través de la realización de ejercicios de expresión no verbal y el lenguaje corporal y dinámicas de grupo para favorecer la comunicación.

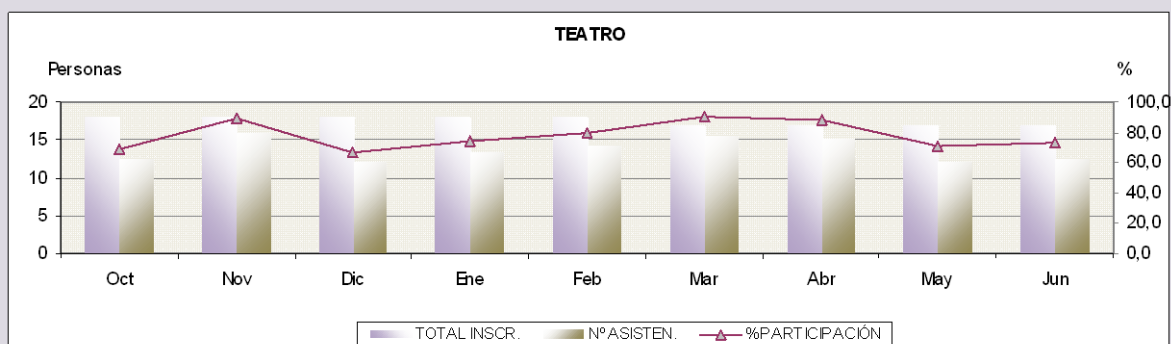
El hecho de que durante este curso haya habido un mayor número de mayores en el taller, ha hecho que tanto los antiguos alumnos como la profesora tomaran su tiempo para cohesionar al grupo antes de elegir las obras en las que trabajar.

En la fiesta de fin de curso el grupo de teatro presentó dos obras de teatro "El huevo frito" y "El velatorio" escritas por algunos de los mayores del propio grupo.

Rosa García ha continuado su labor como voluntaria del Taller de Teatro, ampliando durante este curso de una hora a dos el tiempo dedicado ensayo al donde se da apoyo a las clases de la profesional.

De esta forma este taller ha contado **con tres horas de duración a la semana**, una impartida por la profesora y dos coordinadas por la voluntaria.

ASISTENCIA TALLER DE TEATRO



"El velatorio"



Ensayo de "El huevo frito"



RESULTADO TALLER DE TEATRO

RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)	
MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	7,8
GRADO DE SATISFACCION	8,3
AUMENTO DE AMISTADES	8,2
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	6,4
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	5,9
MATERIAL PROPORCIONADO	6,6
HORARIO ADECUADO	7,7
TRATO PROFESIONAL	8,9
EVALUACIÓN MEDIA	7,6

Continuidad de la actividad 100% de las respuestas SI

Sugerencias:

El 27% de los cuestionarios sugieren que se amplie el tiempo dedicado a la semana.
El 9% sugiere acondicionar el espacio colocando una plataforma escenario.

2.6. TALLER DE BAILE

Debido a las exigencias que se plantean en las listas de asistencia y en las listas de espera, se decidió que durante el presente curso la actividad de Baile se ampliara en un grupo, eliminando el último grupo de Tai Chi creado en el curso 2009/2010.

Además en el mes de febrero y debido a la amplia lista de espera generada para el grupo de Baile Parejas, se decidió crear un grupo nuevo los viernes de 12 a 13h.

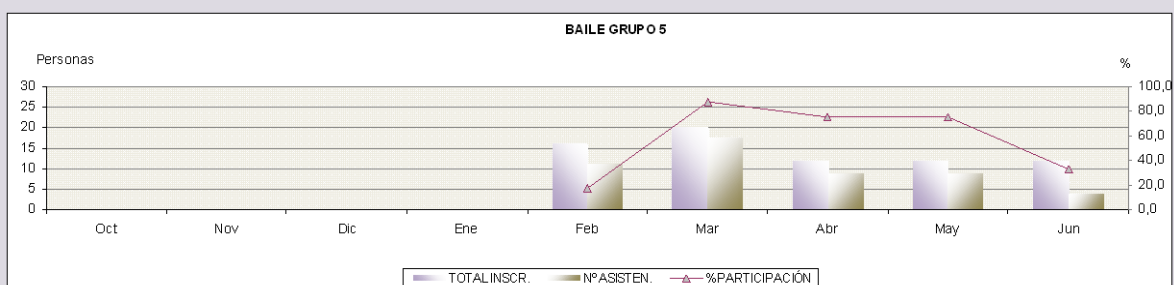
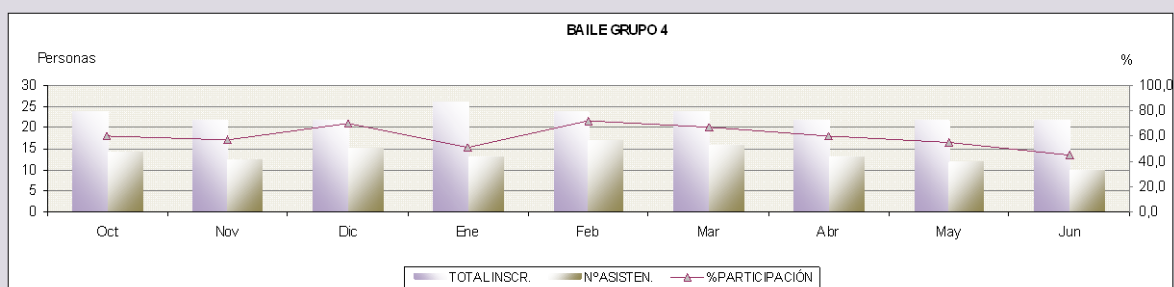
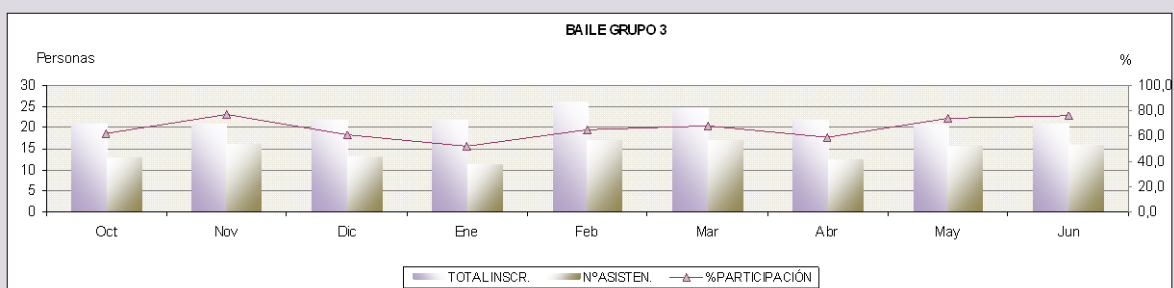
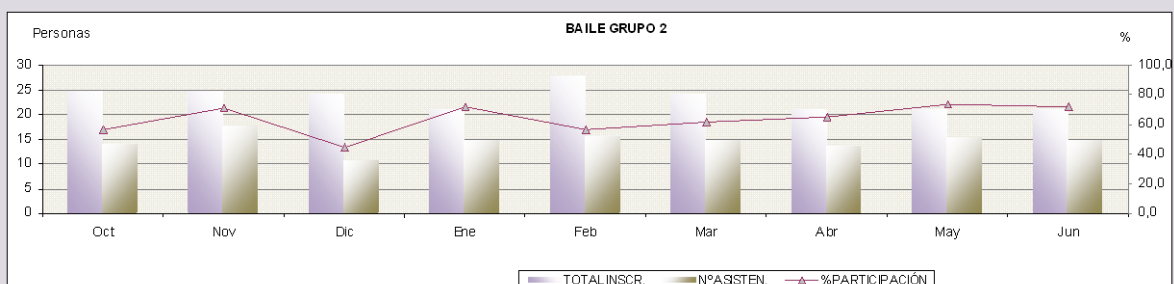
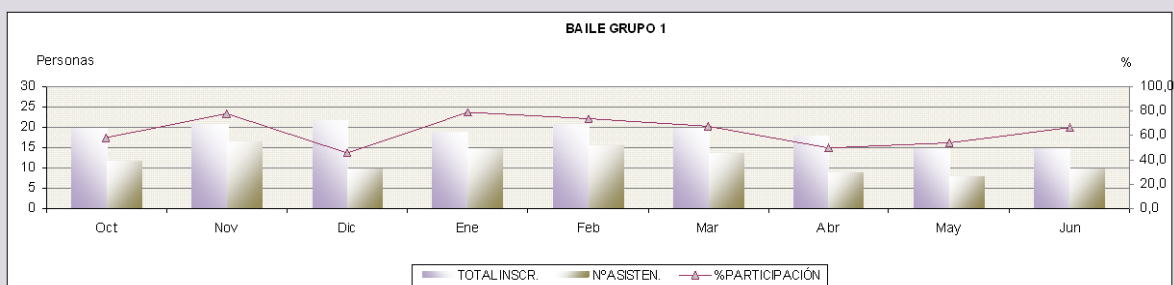
De esta forma, se ha pasado de dedicar tres horas semanales con sus respectivos tres grupos a **cinco grupos de una hora semanal** cada uno.

Como en las otras actividades, el objetivo principal no es convertir a los mayores del municipio en expertos bailarines sino ofrecer un espacio de encuentro con otros mayores para favorecer las relaciones y combatir la soledad mientras se pasa un rato agradable.

La actividad de baile tiene un carácter dinamizador dentro del Centro Municipal de Personas Mayores que fomenta la creación de relaciones personales entre los participantes.



ASISTENCIA TALLER DE BAILE



Durante este curso los mayores asistentes a la actividad han trabajado Cha-Cha-Cha, Tango, Swing, Bolero, Vals, Bachata, Merengue y Salsa, y como baile popular han aprendido una coreografía de la profesora Alma de la Riva con la canción *Waka Waka*.

De esta forma los mayores han conocido los ritmos y pasos básicos de estos bailes, lo que ha permitido trabajar la coordinación, el desarrollo auditivo y el entrenamiento de la atención y la memoria a la hora de recordar los pasos que aprendían.

Los cinco grupos de baile se han dividido de la siguiente manera:

Baile Latino y Popular 1. Individual: martes de 10 a 11h.
 Baile Latino y Popular 2. Individual: martes de 11 a 12h.
 Baile Latino y Popular 3. Individual: viernes de 10 a 11h.
 Baile de Salón 1. Parejas : viernes de 11 a 12h.
 Baile de Salón 2. Parejas : viernes de 12 a 13h.

Los cinco grupos tienen una actitud muy positiva con un profundo interés por el aprendizaje mostrando siempre ganas de colaborar y divertirse. También es cierto que es una de las actividades que más alto índice de bajas muestra debido, según los mayores, al escaso tiempo dedicado a la semana.

Al tratarse de una hora de clase a la semana los mayores consideran el tiempo insuficiente y en un periodo muy largo sin actividad se les olvidan los pasos. Esto hace que en la siguiente clase no se avance al tener que repetir de nuevo lo aprendido para que sea recordado. Esto no hace plantearnos la necesidad de reducir los grupos a dos, uno individual y otro de parejas, pero ampliar el tiempo de cada grupo, pasando a dos horas semanales por grupo.

RESULTADO TALLER DE BAILE

RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 – 10)	
MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	8,5
GRADO DE SATISFACCION	9,1
AUMENTO DE AMISTADES	8
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	6,2
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	7,8
MATERIAL PROPORCIONADO	7,7
HORARIO ADECUADO	8,9
TRATO PROFESIONAL	9,9
EVALUACIÓN MEDIA	8,26



Continuidad de la actividad 100% de las respuestas SI

Sugerencias:

El 25% de los cuestionarios sugieren que se amplie el tiempo dedicado a la semana.

El Taller de Canto este año cambio de horario y de profesional. Así pues, Francisco Carratalá se hacía cargo en octubre del Grupo Coral traspasando el horario de impartición de los viernes a los martes de 17:30 a 19:00.

De esta forma también aumentaba en media hora a la semana el tiempo destinado a las clases respecto al curso pasado. En este sentido debemos destacar la satisfacción de la demanda del grupo que, desde hace dos años, habían solicitado la ampliación del horario de ensayo del grupo. En cualquier caso, los resultados obtenidos tanto en la asistencia como en la calidad artística avalan la decisión adoptada. Del mismo modo, la incorporación de Francisco Carratalá ha aportado la calidad que atesora un director con una dilatada experiencia en la dirección de grupos corales.

Los participantes en esta actividad conforman un grupo bastante heterogéneo. Por un lado se encuentran los que ya habían participado en esta actividad en años anteriores y por otro, los que se asomaban por vez primera a este tipo de actividad. Además, tanto unos como otros presentan a su vez una disparidad bastante notoria en cuando a su capacidad para el ejercicio de la misma. A lo largo del curso, se han ido incorporando participantes y también se han producido algunas bajas, fundamentalmente, estas últimas, por falta de capacidades mínimas para participar en la actividad.

La actividad se ha centrado fundamentalmente en intentar dar base artística, teórica y musical al conjunto mediante la realización de ejercicios técnicos e impartición de conocimientos musicales básicos, prácticamente durante la totalidad del curso. La participación ha sido muy buena y las incorporaciones y las bajas registradas a lo largo del curso pueden considerarse en la media de lo que ocurre en los grupos corales de cualquier edad de sus participantes. En este sentido, es digno de mencionar el tesón y la entrega demostrada por los participantes.

Los objetivos principales que finalmente se ha conseguido es instaurar una correcta organización de las voces por tesituras ya que hasta el momento no existía y cambiar la metodología y la praxis que se venía desarrollando en cursos anteriores.

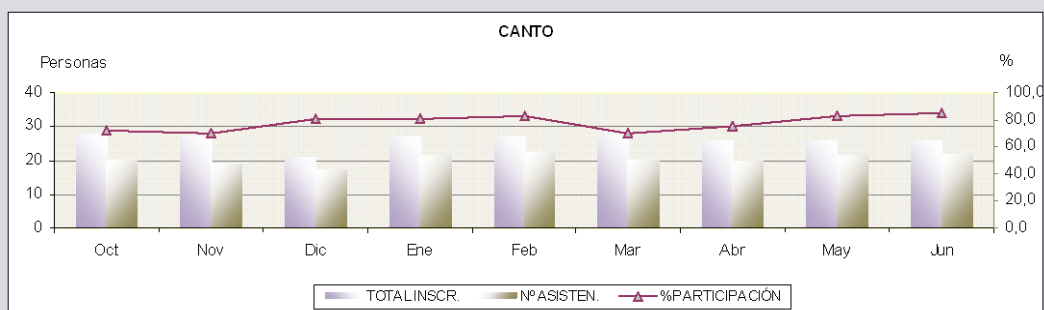
El interés por la actividad puede calificarse de notable por la práctica totalidad del grupo y se ha conseguido una magnífica sintonía personal a lo largo del curso entre los miembros del coro.

El espacio físico, el aula de clase-ensayo ha resultado muy conveniente, al ser amplia y bien iluminada y ventilada. Por otro lado, la aportación de una pizarra blanca pautada ha facilitado enormemente la labor docente teórica y práctica de fundamentos musicales e incluso de otra índole.

Así mismo, la disponibilidad de un teclado electrónico ha posibilitado y facilitado adecuadamente la práctica y ejecución musicales.



RESULTADO Y ASISTENCIA TALLER DE CANTO



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	7,6
GRADO DE SATISFACCION	8,9
AUMENTO DE AMISTADES	6,7
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	6,2
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	7,1
MATERIAL PROPORCIONADO	7,8
HORARIO ADECUADO	7,8
TRATO PROFESIONAL	9,5
EVALUACIÓN MEDIA	7,7



Continuidad de la actividad 82% de las respuestas SI

Sugerencias:

El 31% de los cuestionarios sugieren que se amplie el tiempo semanal dedicado a la actividad.

El 18% sugiere la continuidad del profesional.

2.8. TALLER DE GUITARRA

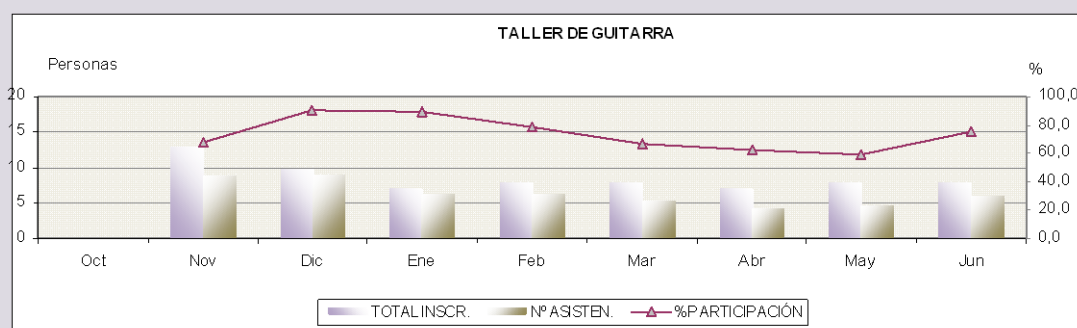
La puesta en marcha del taller de guitarra ha supuesto la consolidación definitiva de la promoción del voluntariado de animación sociocultural del programa de dinamización del Centro Municipal de Personas Mayores. En efecto, la promoción del voluntariado que se realiza, no sólo por parte de los responsables técnicos del programa, sino desde los mismo usuarios, ha facilitado la incorporación de Nemesio Cubedo y de su esposa Ana Machado como responsables del taller de guitarra.

El grupo ha contado, desde el principio, con el apoyo de los responsables de la gestión habida cuenta de la dificultad que supone, a cualquier edad la iniciación musical. Desde el principio el grupo se ha mostrado muy fiel en su núcleo principal y ha sufrido las incorporaciones y las bajas habituales que se producen en este tipo de actividades más técnicas.

Las clases tuvieron lugar en la sala de cine del Centro los lunes a partir de las 17:00 horas. Durante el mes de octubre la duración fue de una hora y media pero ante la demanda de profesores y alumnos debimos ampliar la duración media hora más. Se daba el caso que, en algunas tardes, las clases no finalizaron hasta las 20:00 muestra de la pasión y entrega de los integrantes del grupo en esta actividad.

A lo largo del presente curso, Nemesio y Ana, han proporcionado más de cuarenta partituras que se facilitaban a los participantes através del correo electrónico o por medio de fotocopias. Las clases han contado con una parte de marcado carácter teórico, aproximadamente cuarenta minutos y, el resto del tiempo se han dedicado a tocar.

RESULTADO Y ASISTENCIA TALLER DE GUITARRA



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	8,2
GRADO DE SATISFACCION	8,4
AUMENTO DE AMISTADES	7,8
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	8,6
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	4,4
MATERIAL PROPORCIONADO	5,6
HORARIO ADECUADO	8,6
TRATO PROFESIONAL	10
EVALUACIÓN MEDIA	7,7



3. PROYECTO DE DINAMICA OCUPACIONAL

Desde este proyecto se pusieron en marcha una serie de acciones agrupadas en dos grandes bloques de actividades con el objetivo de mantener el máximo tiempo posible la independencia de los mayores.

Los objetivos fundamentales del proyecto son conocer la situación de cada persona desde el punto de vista físico, cognitivo, emocional, y también social y familiar, estimular las funciones físicas, psíquicas, y cognitivas de cada persona, potenciar y mejorar las relaciones sociales de cada persona y promocionar la salud.

Hemos incidido en una utilización óptima del tiempo libre de los mayores tanto en el grupo como generalizándolo a sus casas. Se ha creado un espacio en el que concentrarse y desconectar de los problemas, dónde relajarse y evadirse. Todo esto disfrutando de la compañía de otras personas, generando sentimientos positivos de autoestima y relaciones personales que se puedan extender fuera del grupo.

Lo más significativo de este año ha sido la incorporación al equipo de profesionales del programa de Natalia Sastre, psicóloga que presta sus servicios en la Concejalía Personas Mayores y que durante este curso ha dedicado unas horas de su jornada laboral a trabajar con los mayores del municipio a través del programa de actividades.

Natalia Sastre se ha ocupado del Taller de Psicoestimulación Cognitiva y del Taller de Apoyo Familiar. Su aportación ha supuesto un incremento en la calidad tanto humana como profesional al programa.

Por otro lado también se ha creado una nueva actividad, impartida por la terapeuta ocupacional Nuria Espinosa, Manualidades Terapéuticas, ya que se venía detectando la necesidad de crear un nuevo grupo en el que se incluyeran las personas con una gran necesidad de contacto social. Por su situación personal de deterioro asociado a la edad, en muchos de los casos, se han visto en la necesidad de abandonar su ciudad de siempre para desplazarse a Boadilla por cercanía a sus familiares.

En otros casos se trata de personas que, por deterioro asociado a la edad, han visto disminuidas sus capacidades manipulativas y por ello han debido renunciar a sus hobbies como hacer ganchillo o costura. Ante éstas carencias hemos creado el taller de manualidades terapéuticas, un espacio de ocio orientado a manualidades para fomentar las relaciones interpersonales.

3.1. TALLER DE DINAMICA OCUPACIONAL

Debido al número de asistentes de cursos anteriores y a la petición por parte de los mayores de adelantar las clases para que éstas no acabaran a las 20.00h ya que les parecía muy tarde, para este curso se reestructuraron los grupos de esta actividad. De esta forma la actividad pasó de contar con tres grupos de dos horas semanales, a tener dos grupos pero viendo ampliado a tres horas semanales por grupo en sesiones de hora y media.

Así los grupos han quedado de la siguiente manera:

-Dinámica Ocupacional **Grupo 1: martes y jueves de 16.00 a 17.30h.**

-Dinámica Ocupacional **Grupo 2: martes y jueves de 17.30 a 19.00h.**

-GRUPO 1.

Al igual que el año pasado, éste grupo ha continuado siendo mixto. Se compone de dos grupos que se unen a las 16:30.

Los participantes son personas de avanzada edad, con patologías osteoarticulares, riesgo de aislamiento social y nivel sociocultural más bajo que en el resto de grupos. La mayor parte de éste grupo son mujeres viudas que han tenido experiencias difíciles a lo largo de su vida. Son personas que tienen limitaciones funcionales pero en su mayor parte pueden desenvolverse de una forma óptima asistidas por los recursos sociales de la comunidad como teleasistencia, auxiliar de ayuda en el hogar o servicio de ayuda a domicilio. A éste grupo se une a las 16:30 los asistentes al grupo de estimulación cognitiva y se retiran los que pertenecen al de apoyo a familiares.

El segundo grupo congrega a personas con patologías cuyas implicaciones limitan el desempeño a un nivel cognitivo principalmente en funciones superiores como atención, concentración, orientación espacio-temporal y memoria a corto plazo. Este año hemos encontrado personas con problemas de memoria sin diagnóstico médico, demencia tipo Alzheimer, Enfermedad de Parkinson, Accidente Cerebro-Vascular y Demencia Vascular. Son personas con un perfil heterogéneo en cuanto a edad y sexo y tienen un nivel sociocultural medio. La mayoría viven acompañados pero también hay usuarios que viven solos. Mantenemos un contacto fluido con las familias para informarles de los cambios que detectemos.

Los objetivos que se persiguen con este grupo son los siguientes: mantener o mejorar el estado físico actual, memorizar tablas de gerontogimnasia, fomentar las relaciones interpersonales, mejorar la funcionalidad de miembro superior, desarrollar estrategias compensatorias ante la pérdida de destrezas, fomentar las relaciones interpersonales mejorando así su estado de ánimo, trabajar habilidades sociales e interiorizar técnicas de relajación.

El grupo ha trabajado con tablas de gimnasia en sedestación y bipedestación (movilización de articulaciones y segmentos corporales, lateralidad, flexibilidad, coordinación bimanual y unilateral, secuencias de ritmos), de forma secundaria se trabaja la orientación a la realidad ya que se crea un espacio distendido para hablar de temas de actualidad y que preocupen a los usuarios.

Cuando se une el segundo grupo se acaba la tabla y realizan actividades que implican más interacción grupal con pelotas, balones y aros. Este momento sirve para recordar los nombres de los compañeros y trabajar la atención sostenida y expectante mientras hacemos ejercicios de coordinación bimanual. Se crea un espacio divertido que mejora el estado de ánimo creando momentos amenos para todo el grupo. Finalmente se realiza una breve relajación de 15 minutos. Durante el primer trimestre se realizó una relajación cervical dando paso poco a poco a relajación musical, de respiración abdominal e incluso mediante técnicas de visualización

Los ejercicios se han adaptado a las patologías de cada usuario mediante consignas verbales o por imitación de la Terapeuta Ocupacional. A aquellos usuarios que no podían hacer los ejercicios de la forma propuesta, se les ha indicado la forma más adecuada de realizarlos en su caso concreto. Incidimos en la ergonomía y la importancia de una buena postura usando, si es necesario, alzas de goma para la sedestación. Los materiales utilizados han sido: pelotas de gomaespuma, balones grandes de goma, aros, sillas y música.

En el último trimestre este grupo ha pasado a formar parte junto con el grupo 2 del grupo común de laborterapia para confeccionar el mural para la función de fin de curso. Este año se ha incorporado al grupo una voluntaria Sara Solís con muchas ganas de ayudar y de participar. El grupo la ha recibido con mucho cariño y ha agradecido su presencia.

GRUPO 2.

Los participantes son personas mayores de 65 años pero es el grupo más joven y con nivel sociocultural más alto. Las patologías que presentan son osteoarticulares, oncológicas (sin recidivas), nerviosas, coronarias, psicológicas y de estado de ánimo.

El grupo es mixto y con menor número de matrimonios que en años anteriores. Es un grupo con una gran independencia funcional.

La asistencia de este grupo se ha visto alterada por la obligación de muchos de los participantes de cuidar a sus nietos, cuestión que han verbalizado como muy satisfactoria pero una dificultad para disfrutar de sus aficiones.

Hemos realizado tablas de gimnasia en las que se movilizan articulaciones y los diferentes segmentos corporales, realizamos un acondicionamiento muscular trabajando la fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación utilizando en ocasiones mancuernas, pelotas de goma espuma, aros y picas. Hacemos ejercicio aeróbico ayudados del espejo y en bipedestación usando en ocasiones picas. También trabajamos equilibrio y hacemos estiramientos. Por último hemos experimentado diferentes métodos de relajación para que cada persona valorase cual le resulta más eficaz y lo use en su vida cotidiana: progresiva de Jacobson, autógena de Schultz, por visualización, con pelotas de gomaespuma, con música y con respiración abdominal.

Los objetivos más importantes que se plantean con este grupo son los siguientes: potenciar equilibrio y coordinación, normalización del tono muscular, identificar que técnicas de relajación nos resultan más efectivas, compartir alternativas de ocio, ayudar a los compañeros compartiendo experiencias y soluciones ante problemas y disponer de un espacio propio y personal fuera del entorno familiar.

TERCER TRIMESTRE: LABORTERAPIA

Para la realización de las actividades de laborterapia este año hemos fusionado los grupos. Hemos llevado a cabo la actividad en la hora que comprende la última media hora del primer grupo y la primera media hora del segundo grupo.

Además de compartir objetivos generales con el taller en sí de Dinámica Ocupacional, en este taller se pretendía específicamente obtener un reconocimiento social por las actividades realizadas, fomentar la creatividad y toma de decisiones, mejorar destrezas manipulativas y aprender nuevas técnicas de manualidades para el tiempo libre.

Durante el segundo trimestre hemos ido planteando el desarrollo de la función de fin de curso y debatiendo como podría ser la actuación que reflejase nuestro trabajo. Tras realizar varias propuestas y votaciones, los grupos decidieron realizar éste año una actividad que no implicase salir al escenario. La elegida fue realizar un mural de las culturas del mundo.

Los materiales utilizados han sido: láminas impresas en cartulina con las imágenes elegidas, goma eva de diferentes colores, rollos de celo de diferentes colores, modpodge, tijeras, pinceles, limpiapinceles, papel continuo, lápices y gomas de borrar. Para realizar la actividad hemos confeccionado entre todos una lista con los paisajes y edificios más representativos del mundo. Cada persona ha elegido una lámina de éstas, un color de fondo y una cinta adhesiva a juego. Tras montar el soporte ha añadido las capas de modpodge necesarias para que la figura tomase relieve y brillo. Para finalizar hemos hecho un mapamundi gigante en papel continuo y hemos retocado los soportes para que estuviesen todos bien colocados.

Todos los grupos han realizado un muy buen trabajo, demostrando mucho interés por la realización de las láminas en relieve. Ha sido muy destacable la manera en que han trabajado en equipo en los momentos de trabajo colectivo como la decoración de carteles.

En ocasiones ha sido complicada la realización de actividades individualizadas por las dificultades de concentración y otros síntomas asociados a algunas de las patologías más avanzadas que requieren mayor atención por parte del profesional. De forma progresiva se ha logrado la adaptación a la actividad de éstos usuarios en ocasiones con la ayuda de familiares y cuidadores aunque se propone para próximos cursos dividir el grupo dependiendo de las necesidades de atención que requieran los usuarios para una mejor atención por parte del terapeuta.

El jueves 9 de junio de 2011 se celebró un acto en el que se entregó a los usuarios de los grupos de Dinámica Ocupacional, Manualidades Terapéuticas, Audiovisuales, Estimulación Cognitiva y Apoyo a Familiares un diploma para recompensar el esfuerzo y el interés que han demostrado todo el año realizando las actividades con tanto interés.

Se expuso el mural realizado y los paisajes de las partes del mundo confeccionados en laborterapia para que los admirasen los familiares. A su vez se proyectaron unos videos montados por los usuarios del taller de audiovisuales que han aprendido a grabar y montar este año. Hicieron varios montajes sobre los talleres y actividades que exhibieron para el disfrute de los participantes. Finalmente se entregaron los trabajos realizados para la decoración a cada usuario. Los usuarios verbalizaron haber disfrutado mucho del homenaje.

RESULTADO TALLER DE DINAMICA OCUPACIONAL

RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)	
MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	8,5
GRADO DE SATISFACCION	8,5
AUMENTO DE AMISTADES	7,8
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	6,4
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	7
MATERIAL PROPORCIONADO	8
HORARIO ADECUADO	6,6
TRATO PROFESIONAL	9,5
EVALUACIÓN MEDIA	7,8

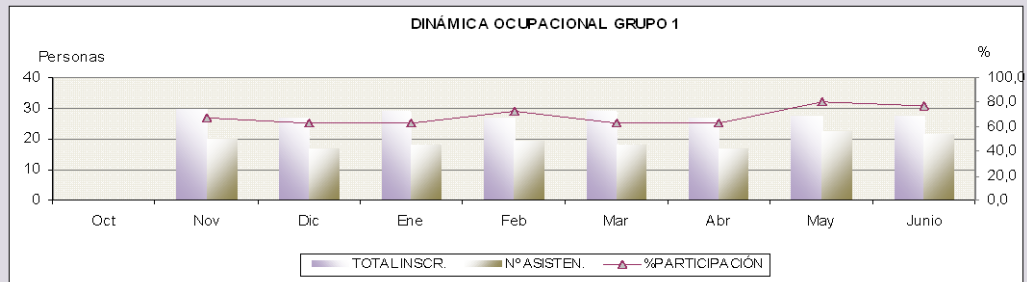
Continuidad de la actividad 100% de las respuestas SI

Sugerencias:

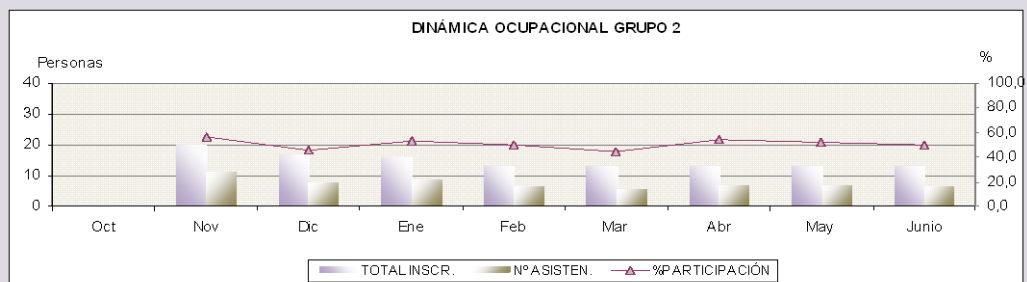
El 6% de los cuestionarios sugieren que se retrase la hora de comienzo y que se amplie el horario a las mañanas.



ASISTENCIA TALLER DE DINAMICA OCUPACIONAL



En el **grupo 1** ha sido complicada la realización de actividades individualizadas por las dificultades de concentración y las distracciones que implican algunas de las patologías (como la deambulación o la repetición) pero de forma progresiva se ha logrado una mayor adaptación a la actividad hasta tal punto que incluso las personas con más inquietud llegaban a olvidarse del fin de la hora de la sesión por estar realizando su tarea.



En el **grupo 2** se ha dado una participación muy activa en la elaboración del planteamiento del curso. Ha sido muy constructivo ya que han verbalizado preferencias y disfrutado con las actividades grupales. Los hombres no han logrado una cohesión con el grupo por lo que unos han abandonado y otros se han incorporado al grupo 3 de forma satisfactoria. Sin embargo las mujeres que se han incorporado durante el curso han continuado su asistencia a lo largo del mismo.



3.2. TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

El grupo formado es muy heterogéneo, lo forman tanto hombres como mujeres de edades y niveles socioculturales diversos.

El perfil de los asistentes es muy variado, desde personas mayores con problemas de memoria derivados de la edad a otros, lesión isquémicas hemorrágicas, lesiones cerebro- vasculares, con Enfermedad de Parkinson, Enfermedad de Alzheimer... Cada uno de ellos tiene un diagnóstico, está en un estadio diferente de la enfermedad, por lo tanto los síntomas y los comportamientos que presentan también son diversos, aunque todos posean un mismo denominador común: el deterioro cognitivo.

El taller se ha creado con la intención de que cada persona que participe se encuentre integrada y pertenezca a un grupo, dentro de un entorno social adaptado a su deterioro cognitivo, donde mientras desempeña las tareas del taller pueda sentirse válido y disfrutar de las relaciones sociales con otras personas en un espacio protegido.

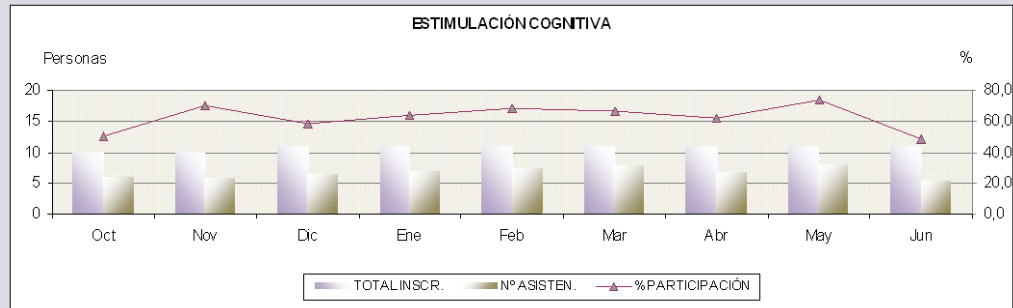
Vaneesa San José es la responsable de estimular cognitivamente a través de ejercicios a cada una de las personas que acuden al taller para mantener activas diferentes capacidades como son la atención, la orientación, la memoria, el lenguaje o el razonamiento sin dejar de lado las relaciones e interacciones personales.

La variación y el horario en el que se imparte el taller son importantes para evitar la fatiga y por lo tanto el descenso del nivel de atención y concentración que afecta a la ejecución de cada tarea. Las tareas deben ser distintas y alternas dependiendo de si requieren una capacidad cognitiva u otra. La hora a la que se imparte no es la mejor ya que es por la tarde se acusa el desgaste y el cansancio de la mañana, que se acentúa según avanza la tarde, y las 16.00 suele interrumpir el descanso que hacen las personas mayores a mitad de día. Aún así, el grupo ha trabajado con esfuerzo y acudido a las sesiones con bastante asiduidad.

El desarrollo de cada sesión se lleva a cabo normalmente en grupo, trabajando a través de andamiaje de unos miembros del grupo sobre otros para la mejora y el mantenimiento de las facultades cognitivas. Al ser un grupo tan heterogéneo las tareas se han adaptado al nivel de cada uno, reforzando cada pequeño objetivo conseguido, contribuyendo a fomentar la sensación de autoeficacia. En ocasiones se trabaja de forma individual cada una de las labores a realizar en las sesiones.

Conjuntamente con la realización de las tareas siempre se ha favorecido las conductas pro-sociales mediante incentivos y refuerzo positivo y reconocimiento social de las habilidades de cada uno ante los demás miembros del grupo, por encima del éxito en el ejercicio a ejecutar.

RESULTADO Y ASISTENCIA TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	10
GRADO DE SATISFACCION	9,7
AUMENTO DE AMISTADES	10
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	9,5
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	9,4
MATERIAL PROPORCIONADO	9,1
HORARIO ADECUADO	8,1
TRATO PROFESIONAL	10
EVALUACIÓN MEDIA	9,4



Continuidad de la actividad 100% de las respuestas SI

Sugerencias:

El 10% de los cuestionarios sugieren la ampliación del horario de la actividad.

3.3. TALLER DE ATENCION Y MEMORIA

El taller de Atención y Memoria trabaja para desarrollar la capacidad de atención y de concentración de nuestros mayores, crear estrategias personales de apoyo y combatir la distracción o mala concentración para conseguir una correcta recuperación de la información.

Al consolidarse la actividad de Estimulación Cognitiva, algunas de las personas que acudían a los grupos de memoria en los últimos años han sido derivados a esta actividad debido a la pérdida de capacidades cognitivas. De esta manera se ha conseguido homogeneizar al grupo.

Los asistentes al taller de Memoria en su mayoría son personas con edades comprendidas entre los 65 y 75 y acuden al taller principalmente de forma preventiva y para ampliar y mejorar las relaciones sociales interpersonales, ya que no presentan ni deterioro cognitivo ni físico. Si bien es cierto que también acuden personas que presentan algún tipo de deterioro tanto físico como cognitivo, la mayor parte de ellos no han sido diagnosticados por el médico.

La actividad se ha realizado en una sesión semanal de una hora de duración por grupo en horario de tarde, con un total de tres grupos. El número de inscripciones recogidas para participar en esta actividad hizo que se tuviera que aumentar el número de plazas en cada grupo hasta un máximo de **25 personas por grupo**.

El criterio seguido para realizar los grupos ha sido principalmente la preferencia horaria de los participantes. Aunque lo más recomendable para los próximos cursos sería poder realizar grupos homogéneos en edad y capacidades cognitivas.

El taller de memoria ha mejorado la autoestima, la capacidad de recuerdo y la retención de información desdramatizando los olvidos cotidianos de los mayores asistentes. Además de potenciar y mejorar las capacidades memorísticas, el taller de memoria ha conseguido crear un espacio común donde establecer relaciones interpersonales.

La dinámica del taller es principalmente práctica ya que durante las clases se utilizan diferentes técnicas, dependiendo del grupo y de cada una de las sesiones. En algunas sesiones se ha introducido algunos minutos de explicaciones teóricas para que los mayores entiendan los mecanismos de retención o recuperación en la memoria, además de desmitificar los olvidos cotidianos y explicar las técnicas para intentar solucionarlos.

Durante este curso se ha seguido la misma metodología que en anteriores:

Se comienza la clase recordando y comentando los acontecimientos o las noticias de la semana que son más importantes y próximos a los participantes, en especial los relacionados con las fiestas, actividades o excursiones que se vayan a realizar desde el Centro Municipal de Personas Mayores para fomentar la participación.

El siguiente paso es la corrección de los ejercicios de la sesión anterior que normalmente han terminado en sus casas y que se corrigen en grupo.

Los ejercicios que se realizan en el taller pueden dividirse en dos grupos. La primera media hora de las sesiones, tras la corrección, se realizan ejercicios de forma oral, como por ejemplo escucha de canciones, de lecturas de textos, contabilizar sílabas de un texto leído, creación de grupos de palabras cumpliendo ciertas características, dibujo mediante la ejecución de ordenes, etc.

Con estos ejercicios se consigue crear un ambiente grupal donde todos los asistentes encuentran su espacio para participar.

En la segunda media hora del taller los ejercicios son para que su realización sean de forma más individual. Estos ejercicios podemos clasificarlos de la siguiente manera:

Ejercicios de categorización donde se establecen relaciones entre conceptos agrupándolos por categorías. A los asistentes le resulta especialmente útil este tipo de ejercicios para mejorar la memoria en tareas como hacer la compra, el equipaje, etc, ya que se agrupan los objetos de forma ordenada creando categorías que ayudan a recordarlo mejor. Para trabajar esta técnica en clase se hacen ejercicios donde los participantes deben ordenar una serie de palabras y además adjudicarle el nombre de la categoría. Otro ejercicio es presentar una serie de categorías y ellos deben recordar el máximo de palabras que pertenezcan a ésta.

Ejercicios de asociación para que los participantes interioricen la técnica para retener información. Se trabaja la asociación con ejercicios de palabras, imágenes, números, formas, etc. Estos ejercicios consiguen que la retención de información como nombres números de teléfono, direcciones, etc., resulte mucho más eficaz.

Ejercicios de atención auditiva para conseguir que los asistentes logren mantener la atención durante unos minutos. Para ellos se les presentan canciones escritas donde faltan palabras y ellos deben completarlas escuchado la canción. Otro ejercicio se trabaja presentándoles melodías o canciones de las que deben recordar qué anunciaban o, simplemente, cómo contextualizar la melodía.

Ejercicios de visualización llevados a cabo a través de fotocopias de las que los asistentes tienen que visualizar y retener la imagen en su memoria. Pasados unos minutos se les pregunta sobre los detalles de la imagen o bien se les facilita ejercicios para encontrar diferencias y similitudes entre dos imágenes.

Ejercicios de lenguaje, los cuales ayudan a no perder vocabulario y a estimular el lenguaje. Esto se trabaja con ejercicios como crucigramas, logogramas y anagramas. Además también se trabaja sobre textos o frases a través de su memorización, la ordenación lógica, o de completar con determinadas palabras o ciertas frases.

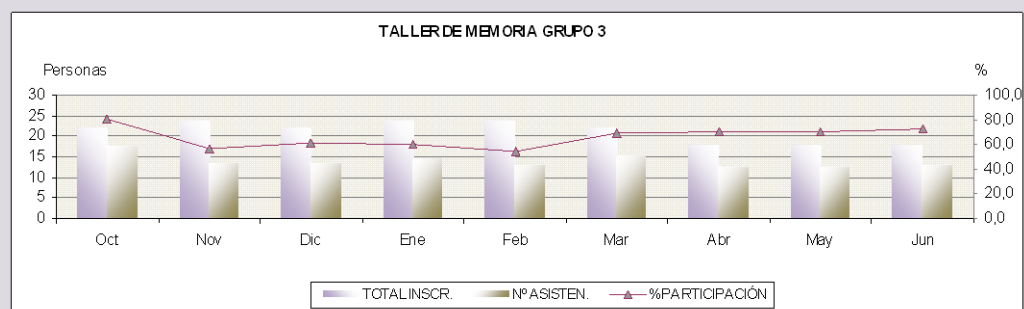
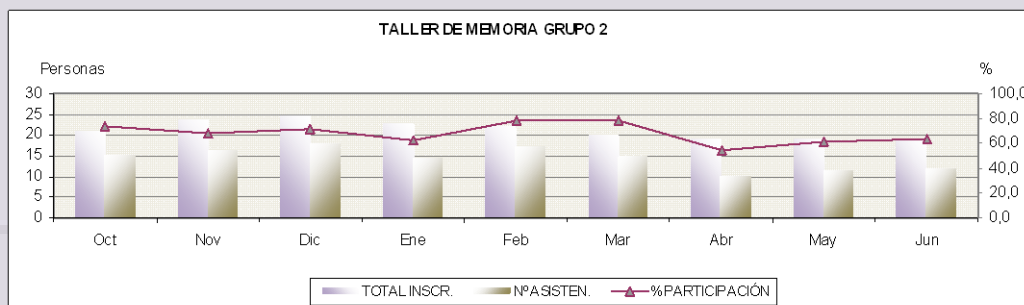
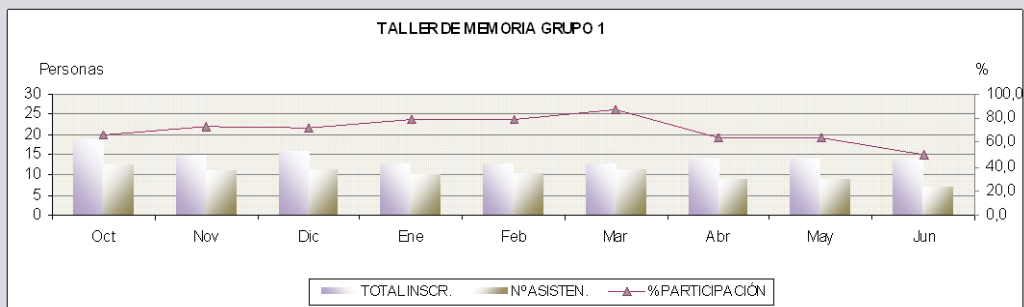
Ejercicios numéricos, se trabajan problemas matemáticos, sudokus, ordenación de cifras, operaciones matemáticas, etc...

Por último se recuerda esquemáticamente lo que hemos tratado en esa sesión y se hacen preguntas sobre los ejercicios. Con esto conseguimos que la persona permanezca en un estado de atención y retención durante la clase.





RESULTADO Y ASISTENCIA TALLER DE ATENCION Y MEMORIA



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	8,2
GRADO DE SATISFACCION	9,0
AUMENTO DE AMISTADES	7,6
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	7,8
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	7,5
MATERIAL PROPORCIONADO	8,4
HORARIO ADECUADO	8,5
TRATO PROFESIONAL	9,6
EVALUACIÓN MEDIA	8,3



Continuidad de la actividad 70% de las respuestas SI

Sugerencias:

El 11% de los cuestionarios sugieren que se amplíen las horas dedicadas a esta actividad.
El 11% de los cuestionarios sugieren que se introduzcan nuevas tecnologías.

3.4. TALLER DE APOYO FAMILIAR

Desde la Concejalía de Personas Mayores se dispuso que la psicóloga, Natalia Sastre, realizara este curso un grupo con objetivo terapéutico para los familiares de las personas que asisten al taller de estimulación cognitiva. Se celebraron varias reuniones para establecer los objetivos y el plan.

Se decidió emplear las evaluaciones de los familiares para sondear la acogida del grupo, según fuese el número y la problemática personal de cada uno, y adaptar el proyecto a las necesidades observadas.

Finalmente el grupo se compuso no solo de familiares de los mayores del taller de Estimulación cognitiva con sobrecarga derivada del cuidado del mismo, sino que se abrió a sus cuidadores.

El grupo formado es heterogéneo, una mayoría de mujeres y un hombre, de edades y niveles socioculturales diversos.

El grupo ha estado compuesto por **nueve** personas, una de ellas se integró en el grupo con diferente perfil por motivos muy complejos y justificados, siendo el grupo final de 8 personas, compuesto por dos cuidadoras, un marido y las esposas de los asistentes al grupo de estimulación cognitiva.

El taller se creó con la intención de que cada persona que participase se encontrara integrada y perteneciente a un grupo, pudiendo exponer en este espacio sus inquietudes, encontrando en él respuestas y apoyo de otras personas.

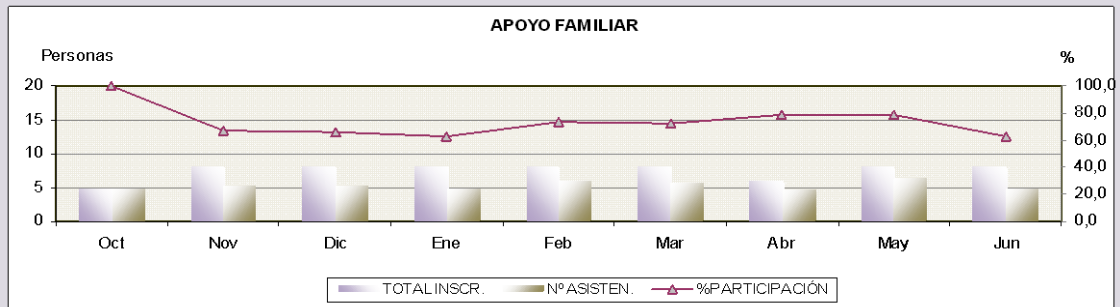
A lo largo del curso se trataron temas como el estado de deterioro del familiar, asumir la enfermedad, estadios y evolución de la misma, pautas de cuidado, cambios en el carácter del enfermo y sus consecuencias en la vida de pareja, expresión de sentimientos, recuperación de identidad propia, resolución de conflictos y búsqueda y disfrute de tiempo libre.

No ha existido en el proceso de las sesiones material escrito, ya que se prefirió para fomentar un clima distendido y de confianza que el formato fuera el de tertulia o entrevista, donde la psicóloga plantea un tema de inicio y se va desarrollando durante la reunión a través de las vivencias, opiniones y emociones de los componentes del grupo. En otras ocasiones en la introducción de la sesión es uno de los familiares o cuidadores los que planteaban el tema a tratar en la misma. En general, el taller se ha caracterizado por la flexibilidad del mismo adaptado a las necesidades de los participantes, con un resultado muy bueno.

El horario se condicionó al del grupo de Dinámica Ocupacional ya que para poder asistir a este taller debían tener la tranquilidad de que sus familiares estuvieran atendidos porque la situación general de sobrecarga les impide participar.

El grupo ha sido muy constante en su asistencia, desde el comienzo fue muy participativo, resultando integrador y acogedor para cada una de las personas que lo han compuesto, obteniendo el objetivo final de la creación del grupo: no sentir que están solos en la tarea de cuidar a su familiar y lograr mitigar con el grupo muchos de los sentimientos que provocan la sobrecarga de decidir cuidar al ser querido en una enfermedad degenerativa.

RESULTADO Y ASISTENCIA TALLER DE APOYO FAMILIAR



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	8,2
GRADO DE SATISFACCION	9,0
AUMENTO DE AMISTADES	7,8
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	8,7
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	6,6
MATERIAL PROPORCIONADO	7,6
HORARIO ADECUADO	4,7
TRATO PROFESIONAL	10
EVALUACIÓN MEDIA	9



Continuidad de la actividad 70% de las respuestas SI

Sugerencias:

El 25% de los cuestionarios sugieren retrasar la hora de comienzo de esta actividad.
El 12% de los cuestionarios demandan aumento de las horas de la actividad.

4. PROYECTO DE DESARROLLO PSICO-FISICO

Desde este proyecto se ha pretendido **mantener** y en su caso **rehabilitar** las habilidades físicas, sensoriales y sociales de las personas mayores. Se ha promovido la conciencia de utilidad y autoestima fomentando la gimnasia física y mental para preparar a nuestros mayores ante los trabajos y esfuerzos de la vida diaria.

Utilizando las cualidades preventivas que proporcionan las técnicas de gerontogimnasia en las personas mayores se ha logrado mantener los principios del envejecimiento saludable. A partir de suaves estiramientos y breves ejercicios, posturas armónicas, relajación, con lo que pretende conseguir una mejoría de la salud de los mayores. La sensación de bienestar ha propiciado que se convierta en hábito saludable.

4.1. TALLER DE GIMNASIA

Durante este curso se consolidó el grupo que el pasado curso se amplió respecto al proyecto original para dar respuesta a la demanda de usuarios. De esta forma, la actividad de gimnasia ha contado con **dos grupos dedicados a la gimnasia aeróbica y otros dos a la gimnasia de mantenimiento**. Ambos impartidos por la profesional Órbita Benítez.

Las clases, de una hora de duración, se han impartido los lunes y los miércoles comenzando el primer grupo a las 9:00 y terminando el último a las 13:30h. El primer grupo se dedicó a trabajar la gimnasia aeróbica, el segundo la gimnasia de mantenimiento de intensidad media, y el último grupo han trabajado una gimnasia de mantenimiento de intensidad baja. El criterio seguido para realizar los grupos han sido principalmente la creación de grupos lo más homogéneos posibles en edad y capacidades físicas y cognitivas.

La novedad de este curso fue la posibilidad de utilizar la sala de gimnasia de la planta sótano dos del edificio del Centro de Mayores. La Concejalía de Deportes cedió el uso de esta sala durante los meses del curso en horario de 9.00 a 11.00 para que el grupo de gimnasia pudiera ampliar su número al tratarse de un espacio más grande.

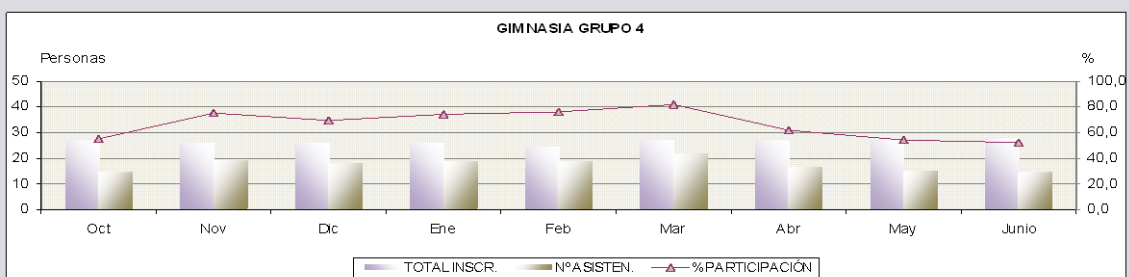
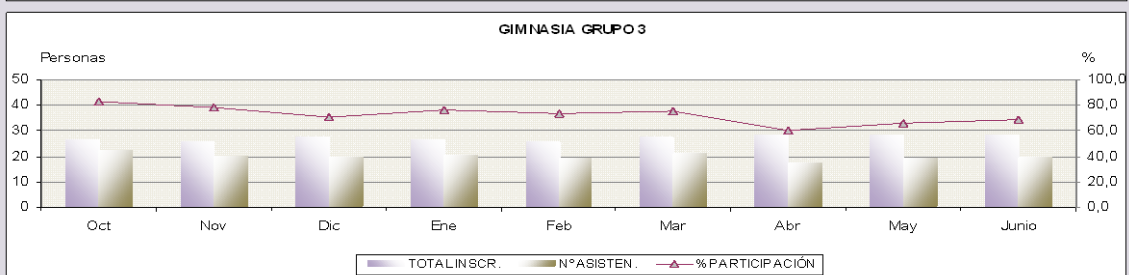
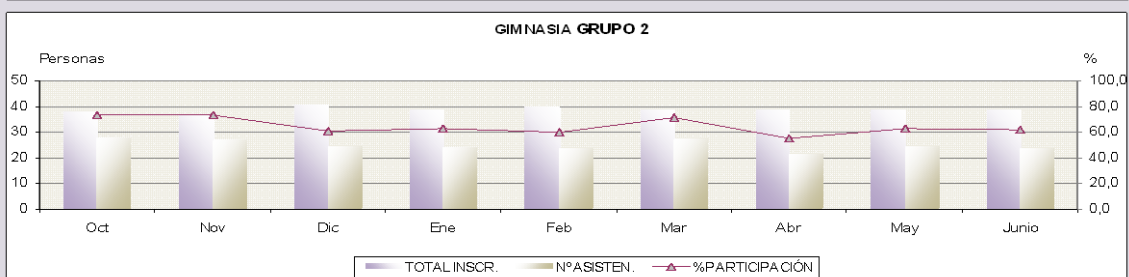
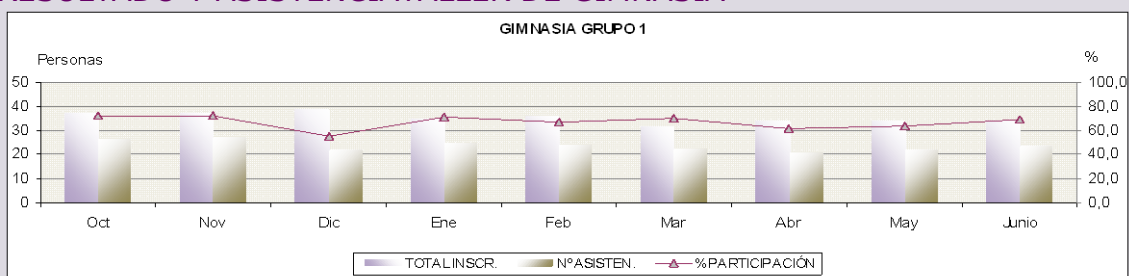
Estos cuatro grupos han trabajado principalmente aspectos físicos sin dejar de lado los aspectos cognitivos, ya que realizando ejercicio también se trabaja fundamentalmente la atención y por lo tanto la memoria. El taller de gimnasia esta diseñado por sesiones orientadas a tonificar el cuerpo y darle firmeza.

Durante este curso y tras una evaluación continua se puede determinar que se han cumplido los objetivos más específicos de la actividad como: reducir niveles de estrés, mantener buen funcionamiento cardiovascular, mejorar la coordinación y el equilibrio, aumentar la resistencia de los mayores logrando mayor capacidad respiratoria y resistencia física, mejorar la movilidad para prevenir algunos problemas como caídas e inestabilidad.

Los ejercicios que se han venido realizando durante las clases han trabajado músculos del abdomen, de la cintura y espalda, los estiramientos en extremidades superiores e inferiores, la movilidad en general y la respiración correcta. Las tablas que se han presentado al grupo han sido las adecuadas a los diferentes niveles del grupo con independencia de la edad y estado físico, ya que se iban desarrollando de manera incrementar a los avances que se iban realizando.

El desarrollo de las clases era el siguiente: primero se realizaba un calentamiento en el que se ponen a tono todos los músculos del cuerpo, a continuación se dedicaba media hora a la realización de ejercicios aeróbicos de diferente intensidad según el nivel de la grupo y seguidamente se trabajaban zonas localizadas. Para terminar se realizaban estiramientos y relajación durante unos minutos. También los grupos de gimnasia quisieron participar en la Fiesta de Clausura del Curso, preparando dos coreografías grupales demostrando que las pequeñas limitaciones que puedan tener no les impide desarrollar y participar en cualquier actividad con mucho entusiasmo y alegría.

RESULTADO Y ASISTENCIA TALLER DE GIMNASIA



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	9
GRADO DE SATISFACCION	9,3
AUMENTO DE AMISTADES	8,6
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	6,8
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	7,9
MATERIAL PROPORCIONADO	7,1
HORARIO ADECUADO	9
TRATO PROFESIONAL	9,8
EVALUACIÓN MEDIA	8,4



Continuidad de la actividad 100% de las respuestas SI

Sugerencias:

El 21% de los cuestionarios sugieren que se amplien las horas dedicadas a la semana.

El 8% de los cuestionarios sugieren que se adecúe el espacio.

4.2. PASEOS Y MARCHAS: **ANDARIN**

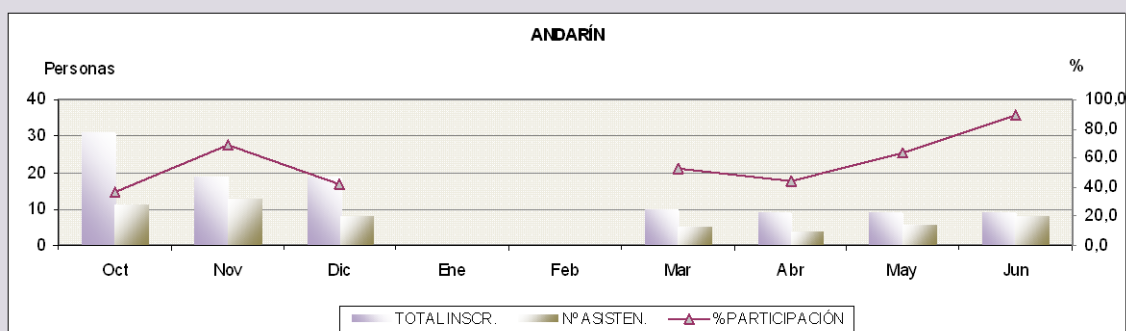
Caminar es una de las mejores maneras para paliar los cambios artríticos que con frecuencia sufren los mayores debido a la inactividad e inmovilidad. Desde esta actividad se pretende incorporar en los mayores la idea de esta actividad en sus hábitos diarios ya que caminar con cierta regularidad no sólo es beneficioso para el metabolismo si no que también crea sensación de bienestar y disminuye el estrés y la apatía.

La actividad de Andarín consiste en compartir con los demás mayores paseos de aproximadamente una hora y media por el monte del municipio. Las salidas se han realizado los jueves en horario de mañana. La actividad empezó en octubre, y al igual que se hiciera el curso pasado se realizó un paro en los meses más duros del invierno: enero y febrero, para evitar que los mayores salieran a caminar en condiciones meteorológicas desfavorables. Como todos los años, la actividad comenzó con gran interés por parte de los mayores, pero a medida que avanzaba el curso y las inclemencias del tiempo aparecían, los mayores se fueron desanimando y la asistencia cada jueves era menor.

Durante este curso, hemos formalizado la figura de voluntario de **Dionisio Cerrada** ya que es él quien decide y guía la ruta a seguir según el número y las características de los participantes.

Como cada año, la actividad se ha ido complementando con el taller de Naturaleza (como se especifica en el apartado de actividades puntuales), desde el cual los mayores han podido conocer junto con sus hijos, nietos y demás familiares la riqueza del entorno natural de Boadilla del Monte. Además, como todos los años, a terminar el curso, en el mes de julio se propone seguir realizando estos paseos por el monte pero con un horario más adecuado a las temperaturas del verano. Así, este verano se han inscrito **once personas** para caminar los martes y los jueves de 9:00 a 11:00 de la mañana.

RESULTADO Y ASISTENCIA ANDARIN



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	9,6
GRADO DE SATISFACCION	9,6
AUMENTO DE AMISTADES	9,3
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	9,6
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	7,6
MATERIAL PROPORCIONADO	9
HORARIO ADECUADO	7,6
TRATO PROFESIONAL	9,3
EVALUACIÓN MEDIA	8,9

Continuidad de la actividad 100% de las respuestas SI

4.3. TALLER DE TAI-CHI

El Tai Chi es un arte marcial desarrollado en el Imperio de China, practicado actualmente por varios millones de personas en el mundo entero, por lo que se cuenta entre las artes marciales de práctica más masiva. En occidente la práctica de esta arte se ha demostrado especialmente beneficioso para las personas mayores.

A través de esta actividad se conocerán diferentes tipos de acciones relacionadas con los cuidados corporales, alimentación sana y equilibrada, el sueño, etc. Asimismo, se potenciarán la armonía y la relajación.

Desde esta actividad se ha trabajado durante todo el curso para mantener y en su caso rehabilitar las habilidades físicas, sensoriales y sociales de los mayores a través de la realización de ejercicios con diferentes técnicas orientales. La profesional encargada del taller ha aprovechado las clases para dar a conocer distintos tipos de acciones relacionadas con los cuidados corporales, alimentación sana y equilibrada, el sueño, etc.

A lo largo de este curso los grupos de Tai Chi han sufrido alguna modificación. Los dos grupos de Tai Chi comenzaron con una media de inscritos de **dieciocho personas** pero a medida que avanzaba el primer trimestre aumentaba el número de bajas en la actividad y la asistencia media bajaba.

Según los mayores asistentes esto se debía que la actividad solo tenía una sesión por semana, lo que hacía que de una semana a otra se les olvidaran las figuras, tuvieran que volver a recordarlas en buena parte de la clase siguiente con lo que nunca terminaba de avanzar y esto hacía que fueran perdiendo interés.

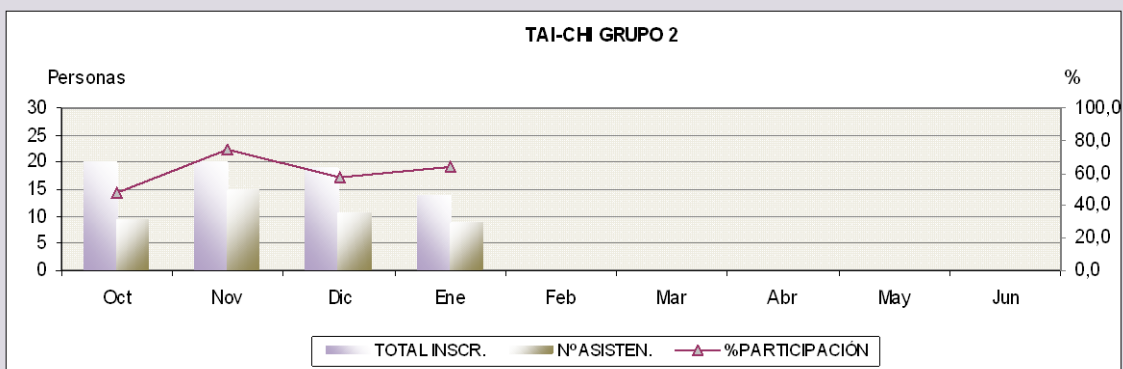
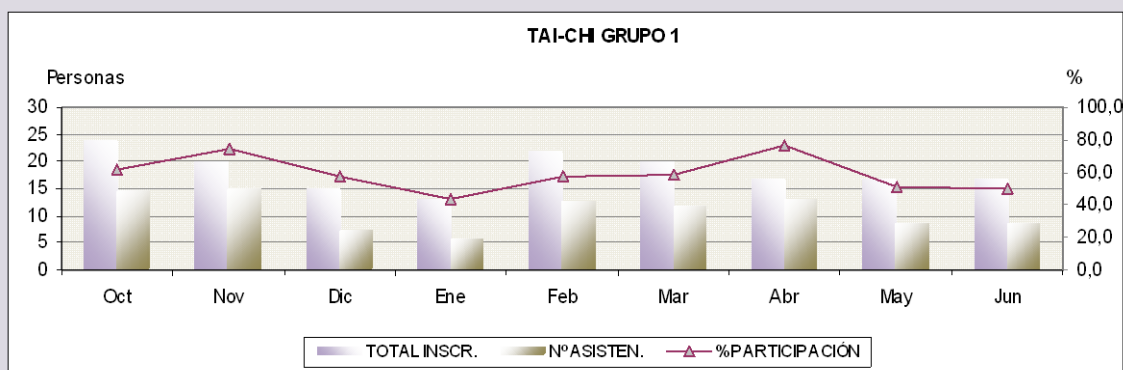
Debido a esto, se tomó la decisión de unificar los dos grupos en uno solo que se imparte los jueves de 11 a 12 horas. Así, la sesión de 10 a 11 pasó a dedicarse a una nueva actividad, Yoga.

La decisión de unificar los grupos hizo que el grupo se volviese aún más heterogéneo, por lo que ha resultado muy difícil acoplar al grupo a un mismo ritmo de aprendizaje. No obstante, atendiendo a los objetivos principales del programa de dinamización del Centro Municipal de personas Mayores de Boadilla del Monte con el desarrollo de la actividad se ha logrado fomentar la participación propiciando un buen clima de relación entre nuestros mayores.

La metodología que se ha seguido es similar a la del curso pasado: cada grupo comenzaba con un calentamiento de unos diez o doce minutos para pasar a trabajar el Chi-kun. Durante el calentamiento se ejercitaban las figuras propias del estiramiento muscular con el objeto de prevenir lesiones no deseadas. A lo largo de la práctica y el entrenamiento de la técnica de Chi-Kun los participantes no solo adecuaban su cuerpo a la actividad física sino que, además, recibían técnicas de relajación y concentración que, sobradamente, se han demostrado muy beneficiosas para la vida diaria de sus practicantes.

Para terminar la sesión, los mayores contaban con 20 minutos donde practicaban el estilo Yang del Tai-Chi. Con esta técnica los perfiles avanzados adquirían las destrezas que les capacitarán para el ejercicio de manera más intensa, mientras que los nuevos perfiles o aquellas personas que presentaban más dificultad para el aprendizaje reforzaban sus técnicas de iniciación.

RESULTADO Y ASISTENCIA TALLER DE TAI CHI



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	7,5
GRADO DE SATISFACCION	9,1
AUMENTO DE AMISTADES	6,5
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	7,3
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	5,6
MATERIAL PROPORCIONADO	7
HORARIO ADECUADO	9,1
TRATO PROFESIONAL	10
EVALUACIÓN MEDIA	7,8



Sugerencias:

El 66% de los cuestionarios sugieren que se amplie el tiempo semanal dedicado a la actividad y que se creen nuevos niveles.

4.4.TALLER DE YOGA

El Taller de Yoga nace en el mes de febrero para dar respuesta a la petición que lo mayores llevaban haciendo varios meses.

Debido a que el taller de Tai Chi vio reducido el número de sus grupos, la clase de los jueves de 10 a 11 horas se dedicó a impartir esta materia.

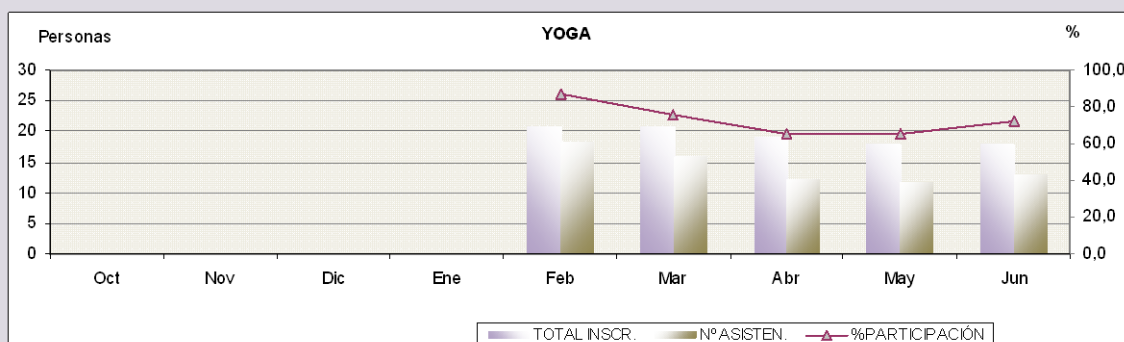
La profesora, Alma de La Riva, fijó unos objetivos generales al comenzar la actividad que ha visto cumplidos. Lo que se perseguía era que lo mayores aprendieran las técnicas para conseguir una mejor relajación, respiración y concentración.

Con la práctica de ciertos ejercicios el Yoga puede ayudar a que el organismo se encuentre mas tonificado, puede estimular la relajación y puede incluso ayudar a prevenir y controlar los problemas de salud y emocionales, que pueden ocurrir con la edad. La respiración de Yoga aumenta la circulación del cuerpo, puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias, y limpiar los orificios nasales. Hay algunas posiciones o posturas de yoga que solucionan problemas específicos, como la presión arterial y el sistema nervioso, así como enfermedades del corazón.

Esta actividad ha tenido muy buena acogida entre los mayores.

El grupo inicial era de **veinticinco personas** y han mantenido una asistencia media de un 73%. Además a lo largo de curso, el boca a boca ha conseguido que más personas estuvieran interesadas en acudir a esta actividad y que se inscribieran en lista de espera. El bajo número de bajas ha hecho que no se haya podido gestionar esta lista de espera y se propone para el siguiente curso poder aumentar el número de grupo para esta actividad valorando la continuidad de la actividad de Tai Chi.

RESULTADO Y ASISTENCIA TALLER DE YOGA



RESULTADOS CUESTIONARIO (de 0 - 10)

MEJORA DE CALIDAD DE VIDA	8,7
GRADO DE SATISFACCION	9,3
AUMENTO DE AMISTADES	8,5
ESPACIO REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	8,4
TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD	6,7
MATERIAL PROPORCIONADO	8
HORARIO ADECUADO	9
TRATO PROFESIONAL	10
EVALUACIÓN MEDIA	8,6

Sugerencias:

El 77% de los cuestionarios sugieren que se amplie el tiempo semanal.
Continuidad de la actividad 100% de las respuestas SI



5. PROYECTO DE ACCION SOCIAL Y CONVIVENCIA

Desde este proyecto se ha trabajado uno de los aspectos más importantes en la intervención con las personas mayores: las relaciones y los acercamientos entre iguales. Del mismo modo, se interviene entre diferentes generaciones. De esta forma las actividades realizadas buscan combatir la soledad y evitar el aislamiento propiciando la participación y fomentando las relaciones.

A través de la realización de excursiones y salidas los mayores han conocido los recursos culturales de su entorno, en un clima de distensión y propicio para la creación de nuevas relaciones con el resto de usuarios.

Este curso, además de las tres excursiones culturales de día completo que establece la relación contractual se han realizado otras dos, es decir, en total **cinco excursiones**. Como se detalla en el apartado de las actividades puntuales, los mayores han acudido este año a Navalcarnero, Oropesa, Toledo, Talavera y un viaje de dos días a la zona de La Alberca. La organización y el acompañamiento de estas actividades no están exentas de dificultad por ello decidimos incorporar al programa un perfil profesional, Joaquín González para garantizar el éxito de las mismas. Los resultados han sido espectaculares, tanto en participación como en satisfacción, si bien es cierto que las dificultades encontradas en la coordinación técnica con la Junta Directiva de la asociación de Mayores de Boadilla nos han obligado a modificar los calendarios programados con tres meses de antelación, hasta en tres ocasiones. Por ello, nos vemos obligados a señalar la importancia de la aparición de una figura de coordinación técnica municipal que evite las descoordinaciones señaladas, entre otras cosas.

A las salidas de medio día, además de las nueve establecidas por el proyecto se han añadido dos más, alcanzando las **once salidas**. Además, como mejora en el proyecto se propone la realización de un Taller de Naturaleza. Este taller está concebido para que el mayor pueda acercarse de forma práctica y dinámica a los temas de ecología, a través de salidas culturales a parques y espacios naturales como el monte de Boadilla. Este curso se han realizado **cuatro salidas** unidas a los **treinta paseos** de oxigenación detallados en el proyecto del desarrollo psico-físico.

Siguiendo con la idea que se implantó el pasado curso desde la Concejalía durante este curso también se han reducido el número de fiestas planteadas en el proyecto limitándolas a una (final de curso) debido a los problemas logísticos que generaba su organización y a la coincidencia con el baile semanal que lleva a cabo la Asociación de Mayores. En este sentido, cabe destacar que el presupuesto asignado ha sido destinado a la organización y ejecución de la fiesta de final de curso a la que este año asistieron más de cuatrocientas personas que al Auditorio Municipal disfrutaron de un catering.

Por último, este proyecto trabaja especialmente por la promoción del voluntariado. Durante este año hemos consolidado la participación del grupo de mayores voluntarios del Centro Municipal de Personas Mayores de Boadilla del Monte, llegando a contar con **veintecuatro personas mayores voluntarias**. Durante este curso, se han incorporado al proyecto: Gloria Alonso, Gloria Bermejo, Gloria O'shea, Salud López, Paco Núñez, Maribel Ventura, Amparo Méndez Villamil, Simón Miguel, Dionisio Cerrada, Nemesio Cubedo, Ana Machado y María Pastor.

Durante este año se han recuperado las Jornadas Intergeneracionales en los colegios del Municipio y las encargadas de llevar a cabo los cuentacuentos y la recuperación de la memoria lúdica han sido María Montealegre, Aurora Granados, Charo Gil, Berta Salguero, Salud López, Gloria Bermejo y Gloria O'shea. Gloria Alonso quiso compartir con los mayores del centro su habilidad con las castañuelas y para ellos se preparó un recital de castañuelas.

Durante este año se han creado varias actividades nuevas. Una de ellas es Guitarra, que de forma voluntaria dirige Nemesio Cubedo y su mujer Ana Machado. Debido tanto al interés del grupo como de los profesores el curso que viene solicitan la ampliación del tiempo dedicado a esta actividad.

Por otra parte, también se ha creado un Taller de Lectura Comentada dirigido por Amparo Méndez Villamil y Maribel Ventura el que a través de las **once sesiones** de las que ha constado el taller han hecho un repaso por las lecturas que han considerado más importantes.

Los talleres de informática este curso han visto como incrementaban sus grupos gracias a la aportación voluntaria de Paco Núñez y María Pastor que se han encargado de tres grupos en el primer y segundo trimestre.

Además este curso también hemos contado con la colaboración de voluntarios de la Asociación Aditec que lo hacen desde ya hace varios años.

Rosa García ha continuado como voluntaria en la actividad de teatro para poder ampliar los horarios de ensayo de este taller.

Alfredo Soriano también ofició su colaboración voluntaria durante este curso y ésta se llevó a cabo con la realización de dos charlas en el mes de noviembre sobre la copla y en marzo sobre la historia de la radio española.

Quien también ha visto ampliada su participación en el programa como voluntaria ha sido Isabel Fraguas, que se incorporó hace cuatro años y durante el presente ha impartido en dos ocasiones a los mayores asiduos sus recitales poéticos. También este año, al igual que en pasadas ediciones, fue la encargada de conducir la fiesta de clausura del curso que este año se desarrolló en el Auditorio Municipal. En su segundo recital realizado en mayo fue acompañada a la guitarra por Simón Miguel, vecino de Boadilla que se ha incorporado durante este curso al programa de actividades y quiso colaborar voluntariamente en este recital.

Por cuarto año consecutivo, también hemos contado con la colaboración voluntaria de Gloria Domingo Sierra quien ha continuado conduciendo el coloquio posterior al visionado de las películas en la actividad de videoforum. Gloria Domingo a través de sus explicaciones y de la aportación de datos sobre actores, directores y cintas, ha ido creando a lo largo de los meses un espacio donde cada vez más mayores pueden poner en común sus experiencias y sensaciones creadas por la película vista. En el mes de abril, Gloria Domingo, tuvo que dejar de acudir a realizar su intervención voluntaria en esta actividad por incompatibilidad horaria. Tanto el equipo como los mayores esperan que pueda volver el próximo curso.

Un año más, y van cinco, Laura González Pujana, ha sido la encargada de conducir el ciclo que se impartió en el Centro de Mayores titulado *Las consortes de los Austrias*. Pero además no quiso dejar pasar la oportunidad de preparar una charla aprovechando que en 2010 que Vargas Llosa fue galardonado con el Nobel de Literatura para explicar a los mayores interesados sus experiencias personales y profesionales con el premio.

Durante este curso se ha formalizado la figura voluntaria de Dionisio Cerrada Somolinos encargado durante dos años de dirigir el grupo de Andarín en los paseos de oxigenación todos los jueves del curso.

Por segundo año consecutivo, el programa ha contado con la colaboración de Sara Solís en el grupo de Dinámica Ocupacional dedicándose voluntariamente a la ayuda a la profesional, acompañando al grupo y asistiendo en lo necesario para el correcto y más rápido funcionamiento de la clase.

Una mención especial se merece el apartado del voluntariado productivo. La literatura especializada en el tema nos habla de muchas formas y maneras de plantearse y ejecutar la acción voluntaria. Desde el equipo de gestión de las actividades, nunca hemos puesto apellidos al voluntariado. Por ello, a lo largo del pasado curso hemos materializado lo que veníamos percibiendo desde hace un par de años. La irrupción de las nuevas tecnologías de la comunicación y la información en la vida de nuestros mayores han supuesto un inusitado interés hacia todo aquello relacionado con el tema.

Este curso se ha consolidado el blog como medio de comunicación y expresión para de los mayores de Boadilla. La idea se concibe más que como una forma de comunicación y proyección de las actividades que se realizan dentro y fuera del centro, como una forma de acercar las nuevas tecnologías al contexto de interés de los mayores. El resultado no ha podido ser más satisfactorio. Durante este curso se han superado las 14.000 visitas registradas y más de 100 archivos publicados lo que le sitúa como un claro referente en todo lo relacionado con la información relativa, no solo al programa, sino a la misma Boadilla del Monte.

Además, se ha creado el proyecto conectad@. Se trata de facilitar toda la información relacionada con las actividades a través del envío de correos electrónicos. En la actualidad esa lista de contactos tiene **253 personas** mayores de Boadilla.

<http://mayoresdeboadilla.blogspot.com/>
gestion@aditecsocial.es
boadilla@aditecsocial.es
aditecsocial@yahoo.es
aditecboadilla@yahoo.es

RECURSOS HUMANOS

Para llevar a cabo el programa durante el curso 2009/2010 se ha contado con el siguiente equipo:

- Equipo técnico de ADITEC:
 - Blanca Lázaro Marín (**Trabajadora Social**)
 - Laura Peco González (**Doctora en Filología**)
 - Vanessa San José de Luis (**Trabajadora Social**)
 - Maribel García Camacho (**Consultora Social**)
 - Fernando Torres Ruiz (**Trabajador Social**)
- Profesores especializados para los diferentes talleres realizados:
 - Nuria Espinosa (**Terapeuta Ocupacional**)
 - Cristian Marcelo Véliz (**Apoyo y refuerzo de la gestión administrativa**)
 - José Gil (**Musicoterapeuta**)
 - Natalia Sastre, (**Psicóloga**)
 - Almudena de la Riva Cremona (**Baile, Yoga, Tai Chi y Teatro**)
 - Francisco Carratalá López (**Canto**)
 - Órbita Benítez (**Gimnasia**)
 - Vanessa San José de Luis (**Atención y memoria y Andarín**)
 - Fernando Torres Ruiz (**Aula de Mayores, Creación Audiovisual, Taller de Naturaleza**)
- Voluntarios de actividades específicas.
 Laura González, Gloria Domingo, Alfredo Soriano, Isabel Fraguas, Charo Gil, Paco Núñez, María Montealegre, Aurora Granados, Berta Salguero, Rosa García, Sara Mesas, Charo Rivero, Gloria Alonso, Gloria Bermejo, Dolores Aguilar, Gloria O'shea, Salud López, Maribel Ventura, Amparo Méndez Villamil, Simón Miguel, Dionisio Cerrada, Nemesio Cubedo, Ana Machado y María Pastor.

En cuanto a las **funciones de los coordinadores del programa** destacarían las siguientes:

- Coordinar los tres proyectos mencionados dentro del área de Creatividad, el área de la Actividad Física y el área de la Formación.
- Ser nexo de gestión ejecutiva entre ADITEC y la Concejalía de Servicios Sociales, Personas Mayores, Protección Civil y Voluntariado.
- Ser nexo de gestión y comunicación entre ADITEC y la Junta Directiva de la Asociación de Mayores de Boadilla del Monte.
- Difundir los diferentes proyectos.
- Realizar el control y seguimiento de la gestión técnica de los proyectos.
- Gestionar los recursos humanos y económicos del programa.
- Coordinar con las U.T.S del Centro de Servicios Sociales Generales

Las tareas se distribuyen en **sies áreas** claramente diferenciadas:

Área de Coordinación General

- Detección de necesidades.
- Implementación del programa.
- Puesta en marcha.
- Reuniones:
 - Estrategia: Concejalía.
 - Técnicas: Dirección de SS.SS.
 - De gestión: Junta Directiva de la Asociación de Mayores de Boadilla del Monte.

Área de Recursos Humanos y Organización

- Reclutamiento, selección y contratación del personal.
- Gestión administrativa del personal (altas, bajas, seguros, etc).
- Control de ausencias y sustituciones.
- Comunicación y coordinación semanal con los profesionales que desarrollan los talleres.

Área de Gestión Técnica de Proyectos

- Reuniones ejecutivas con los responsables técnicos del Ayuntamiento: Director, Coordinadora, UTS.
- Colaboración en la organización y difusión de cualquier actividad promovida desde la Concejalía.

Área de Gestión de recursos económicos y de organización

- Elaboración de presupuestos.
- Control de la administración económica y financiación.
- Caja: ingresos, gastos, compras de material...

Área de Comunicación y Seguimiento

- Reuniones periódicas con la Concejala del Área de Personas Mayores, equipo técnico de SS.SS., Junta Directiva de la Asociación de Mayores y profesionales responsables de los talleres.
- Informes de seguimiento de la gestión.

Área de Difusión

- Elaboración de recortes del programa para la revista Municipal de Boadilla.
- Elaboración de trípticos y carteles de lanzamiento de las actividades.
- Edición del mayor blog de Boadilla del Monte y mantenimiento programa *conectad@s*

Dentro de las **FUNCIONES de los profesores y monitores dinamizadores** responsables de los proyectos de Animación Sociocultural, de Desarrollo Psico-físico y de Dinámica Ocupacional destacan las siguientes funciones comunes:

- Diseño y programación de su taller.
- Ejecución del taller.
- Diseño y realización de evaluaciones e informes temporales según su necesidad.
- Reuniones de coordinación con los diferentes responsables.
- Reuniones de coordinación con la asociación ADITEC.
- Elaboración de las memorias pertinentes.
- Implicación en el proceso educativo del grupo.
- Impulso de la participación e integración de los diferentes participantes en los talleres.
- Estímulo de las habilidades sociales de los participantes y su autovaloración.
- Mejora de las condiciones físicas y psíquicas de los participantes.
- Creación de un clima de confianza y cooperación en las diferentes actividades del taller.
- Motivación a los mayores a colaborar activamente en los talleres, tanto en las actividades de gestión como de dinamización de la propia participación.
- Desarrollo de la creatividad y la imaginación.
- Proyección del sentido público de la intervención.
- Gestión de las listas de asistencias.
- Acompañamientos en salidas, viajes y actividades puntuales.
- Animación de las fiestas.

RECURSOS MATERIALES

Proyecto de Animación Sociocultural:

Se han empleado los siguientes materiales:

Reproductor de CDS, reproductor de DVD, teclado, manuales de utilización de telefonía móvil, partituras, textos teatrales, atrezzo y material necesario para la puesta en escena. Equipo de sonido y luces para las fiestas con orquesta realizadas.

Proyecto del Desarrollo Psico-físico:

El material fundamentalmente empleado es el utilizado en las actividades de gimnasia para mayores, que consiste en colchonetas individuales, mancuernas, pizarra, pelotas, reproductor de CD's, material para la muestra fin de curso (pantalones, pañuelos, pulseras, guantes, etc).

Proyecto de Dinámica Ocupacional:

Recursos materiales necesarios para el taller de hábitos para la salud: fotocopias sobre información pertinente y cuestionarios.

Recursos materiales necesarios para gerontogimnasia y motricidad: pelotas, pesas, palos, colchonetas, aparato de música...

Recursos necesarios para expresión corporal: pelotas, pesas, colchonetas, palos, aparato de música...

Recursos necesarios para laborterapia: material de reciclaje, papel de periódico, pinceles, pinturas, cartones, agujas, hilos, lanas, telas, botes de cristal, barro, globos, cestería, broches, mantillas ...

Aula de Mayores:

Se han empleado los siguientes materiales: dos ordenadores portátiles, conexión inalámbrica a redes, cañón proyector, cámaras digitales, mp3, mp4, material didáctico diverso.

ACTIVIDADES PUNTUALES

Se incluyen a continuación la relación de actividades puntuales realizadas en el último año.

CAT	NOMBRE	LUGAR	FECHA	PART.
PASEOS	NOS VAMOS DE MARCHA POR EL MONTE 1	BOADILLA DEL MONTE	21/09/2010	30
VIDEO	LA MUJER DE ROJO	CM PP.MM	07/10/2010	10
MUSEO	TUTANKHAMON. LA TUMBA Y SUS SECRETOS	MADRID	15/10/2010	49
VISITA CULT	TEMPLO DEBOD. VISITA GUIADA	MADRID	20/10/2010	37
RECITAL CONF	LAURA GONZÁLEZ. LAS CONSORTES DE LOS AUSTRIAS EN EL MUSEO DEL PRADO 1	CM PP.MM	20/10/2010	55
RECITAL CONF	RECITAL DE POESÍA. ISABEL FRAGUAS	CM PP.MM	21/10/2010	45
VISITA CULT	NAVALCARNERO	MADRID	27/10/2010	34
RECITAL CONF	TRIBUTA A UN NOBEL. MARIO VARGAS LLOSA	CM PP.MM	27/10/2010	17
ACT.PUNTUAL	PROYECCIÓN GRABACIÓN FIESTA FIN CURSO 2009/2010	CM PP.MM	28/10/2010	25
VISITA CULT	EXPO. IMÁGENES DE UN SIGLO EN ESPAÑA	MADRID	29/10/2010	34
VIDEO	MAMA CUMPLE 100 AÑOS	CM PP.MM	04/11/2010	15
RECITAL CONF	SE LLAMA COPLA. ALFEDO SORIANO	CM PP.MM	11/11/2010	35
RECITAL CONF	LAURA GONZÁLEZ. LAS CONSORTES DE LOS AUSTRIAS EN EL MUSEO DEL PRADO 2	CM PP.MM	24/11/2010	25
MUSEO	ESTACIÓN FANTASMA CHAMBERÍ Y NAVE MOTORES PACÍFICO	MADRID	30/11/2010	30
VIDEO	MARÍA QUERIDA	CM PP.MM	02/12/2010	18
MUSEO	ESTACIÓN FANTASMA CHAMBERÍ Y NAVE MOTORES PACÍFICO	MADRID	14/12/2010	30
RECITAL CONF	LAURA GONZÁLEZ. LAS CONSORTES DE LOS AUSTRIAS EN EL MUSEO DEL PRADO 3	CM PP.MM	16/12/2010	28
ACT.PUNTUAL	ACTIVIDAD INTEGENERACIONAL. ESTA TARDE ME VOY A JUGAR CON MIS ABUELOS	CM PP.MM	28/12/2010	50
MUSEO	EXPOSICIÓN JARDINES IMPRESIONISTAS. FUNDACIÓN CAJA MADRID	MADRID	29/12/2010	42
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 1. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	11/01/2011	8
RECITAL CONF	LOS BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA	CM PP.MM	12/01/2011	35
VIDEO	MOROS Y CRISTIANOS	CM PP.MM	13/01/2011	11
MUSEO	PASIÓN POR RENOIR	MADRID	19/01/2011	48
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 2. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	25/01/2011	8
RECITAL CONF	LAURA GONZÁLEZ. LAS CONSORTES DE LOS AUSTRIAS EN EL MUSEO DEL PRADO 4	CM PP.MM	26/01/2011	35
VISITA CULT	OROPESA	OROPESA	02/02/2011	70
VIDEO	TAL COMO ÉRAMOS	CM PP.MM	03/02/2011	3
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 3. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	08/02/2011	6
RECITAL CONF	RECITAL DE CASTAÑUELAS. GLORIA ALONSO	CM PP.MM	10/02/2011	40
ACT.PUNTUAL	TALLER DE MUSICOTERAPIA (10 HORAS)	CM PP.MM	ENER-FEB	120
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 4. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	22/02/2011	6

CAT	NOMBRE	LUGAR	FECHA	PART.
RECITAL CONF	LAURA GONZÁLEZ. LAS CONSORTES DE LOS AUSTRIAS EN EL MUSEO DEL PRADO 5	CM PP.MM	23/02/2011	26
VISITA CULT	MUSEO DEL EJERCITO. ALCÁZAR TOLEDO	TOLEDO	24/02/2011	50
MUSEO	EXPOSICIÓN ALEJANDRO MAGNO. ENCUENTRO CON ORIENTE	MADRID	01/03/2011	28
VIDEO	LAS HERMANAS BOLENA	CM PP.MM	03/03/2011	10
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 5. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	08/03/2011	6
MUSEO	MUSEO POSTAL Y TELEGRÁFICO	MADRID	11/03/2011	36
RECITAL CONF	LA RADIO DE NUESTRA VIDA. ALFEDO SORIANO	CM PP.MM	17/03/2011	30
VISITA CULT	EXCURSIÓN 2 DÍAS LA ALBERCA	SALAMANCA	22/03/2011	37
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 6. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	29/03/2011	8
VIDEO	EL DIARIO DE BRIDGET JONES. SOBREVIVIRÉ	CM PP.MM	07/04/2011	15
PASEOS	NOS VAMOS DE MARCHA POR EL MONTE 2	BOADILLA DEL MONTE	09/04/2011	40
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 7. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	12/04/2011	6
ACT.PUNTUAL	JORNADA INERGENERACIONAL. CEIP PRÍNCIPE FELIPE	BOADILLA DEL MONTE	13/04/2011	2
ACT.PUNTUAL	JORNADA INERGENERACIONAL. CEIP TERESA BERGANZA	BOADILLA DEL MONTE	12 al 14/04/2011	11
PASEOS	NOS VAMOS DE MARCHA POR EL MONTE 3.CEIP TERESA BERGANZA	BOADILLA DEL MONTE	14/04/2011	7
RECITAL CONF	EL CENTRO DE DÍA COMO LUGAR DE REHABILITACIÓN Y APOYO	CM PP.MM	14/04/2011	20
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 8. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	26/04/2011	6
RECITAL CONF	LAURA GONZÁLEZ. LAS CONSORTES DE LOS AUSTRIAS EN EL MUSEO DEL PRADO 6	CM PP.MM	27/04/2011	30
VIDEO	AHORA O NUNCA	CM PP.MM	05/05/2011	15
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 9. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	10/05/2011	6
VISITA CULT	TALAVERA	TOLEDO	11/05/2011	52
RECITAL CONF	RECITAL DE POESÍA. ISABEL FRAGUAS Y ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL DE SIMÓN MIGUEL	CM PP.MM	12/05/2011	30
PASEOS	NOS VAMOS DE MARCHA POR EL MONTE 4.	BOADILLA DEL MONTE	14/05/2011	40
MUSEO	EXPOSICIÓN "HEROÍNAS"	MADRID	20/05/2011	50
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 10. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	24/05/2011	10
ACT.PUNTUAL	II CERTAMEN DE POESÍA LOCAL	CM PP.MM	26/05/2011	30
MUSEO	MUSEO ROMÁNTICO	MADRID	31/05/2011	38
VIDEO	SIETE MESAS DE BILLAR FRANCÉS	CM PP.MM	02/06/2011	1
RECITAL CONF	TALLER LECTURA COMENTADA 11. AMPARO MENDEZ Y MARIBEL VENTURA	CM PP.MM	07/06/2011	9
FIESTA	ENTREGA DIPLOMAS DINÁMICA OCUPACIONAL Y VISIONADO TRABAJOS AUDIOVISUALES	BOADILLA DEL MONTE	09/06/2011	100
FIESTA	FIESTA EXPOSICIÓN Y MUESTRA FIN DE CURSO	BOADILLA DEL MONTE	10/06/2011	400
72 ACTIVIDADES			PARTICIPAN	2.112

NOS VAMOS DE MARCHA POR EL MONTE I

El **jueves 21 de septiembre**, comenzó la serie de **cuatro salidas** por el monte del Taller de naturaleza que se han venido realizando desde el Centro durante los últimos años.

En esta ocasión, la primera salida se hizo coincidir con la actividad ***Senderos Solidarios***, programada dentro de la semana comunitaria: *Boadilla en Positivo*, organizada por los técnicos de Servios Sociales Generales.

Desde el centro de mayores acudieron **31 personas** junto a **75 niños** de quinto de primaria del CEIP Príncipe D. Felipe, que han participado en la caminata de algo más de 4Km.



VIDEOFORUM

Durante este curso se han programado **nueve** sesiones de videoforum. Como años anteriores se han hecho coincidir, si el calendario lo ha permitido, con los primeros jueves de cada mes desde el mes de **octubre hasta junio**. El horario de comienzo de la actividad ha sido las 17:30h., excepto los meses de abril, mayo y junio que se adelantó a las 17:00h. El motivo fue la incompatibilidad de horario de la sala de cine del centro, donde se celebra el videoforum, por la emisión de corridas de toros.

Durante este curso, en algunas citas hemos contado con la presencia de la voluntaria del programa Gloria Domingo Sierra, a la que agradecemos su colaboración encargándose de consultar con los asistentes los títulos que se han ido proyectando durante el año y también de moderar un coloquio posterior a la película que ha servido para que nuestro mayores expresen su opinión respecto a temas tan variados como el amor, la muerte, las enfermedades, las relaciones familiares, etc.

Las películas elegidas, fueron las siguientes:

La mujer de rojo, Mama cumple 100 años, María querida, Moros y cristianos, Tal como éramos, Las hermanas Bolena, El diario de Bridget Jones, Ahora o nunca, y Siete mesas de billar francés.



VISITA EXPOSICIÓN TUTANKHAMON

El viernes **15 de octubre** los mayores de Boadilla del Monte disfrutaron de una visita con audio guía a la exposición temporal que acogió en otoño el pabellón número 12 de la Casa de Campo, titulada *Tutankhamon. La tumba y sus secretos*.

Los **49 asistentes** recibieron instrucciones sobre la utilización de las audio guías y fueron recorriendo las salas donde se explicaba, a través de videos y paneles ilustrativos, la historia del famoso faraón egipcio Tutankhamon y la manera en que fue descubierta su tumba. En la exposición el grupo contempló el tesoro funerario tal y como era en el momento de su descubrimiento; una visión que, aparte de los descubridores, Carter, Carnavon, y sus trabajadores solamente unos pocos privilegiados que visitaron la excavación en los años 20 tuvieron el privilegio de admirar.



Al termino de la vista y antes de emprender el regreso a Boadilla del Monte los mayores disfrutaron de unos minutos de tiempo libre para recorrer con más tranquilidad la exposición.

VISITA GUIADA AL TEMPLO DE DEBOD



El miércoles **20 de octubre** los mayores de Boadilla del Monte interesados disfrutaron de una visita guiada al Templo de Debod.

Los **37 asistentes** a la salida fueron divididos en cuatro grupos y dos turnos para poder recorrer con más facilidad las instalaciones del Templo y atender mejor a las explicaciones de las guías.

El grupo recorrió diferentes apartados temáticos en los que se propone el estudio no sólo de los relieves sino también de la historia desde su construcción.

El Templo que se halla en la actualidad restaurado y algunas partes desaparecidas han sido reconstruidas, tiene una antigüedad de unos 2.200 años, y su núcleo más antiguo fue erigido bajo el faraón Ptolomeo IV Filópator, y decorado posteriormente por el rey nubio.

Al término de la visita, los mayores tuvieron tiempo libre para pasear por el famoso parque que acoge al Templo de Debod.



AULA DE HISTORIA VIVA

LAS CONSORTES DE LOS AUSTRIAS EN EL MUSEO DEL PRADO

Precedida por la buena acogida de cursos anteriores, comenzaba este año la participación de la Doctora Profesora Dña. Laura González Pujana en el proyecto de dinamización del centro. Lo hizo con el ciclo de **seis conferencias** titulado *Los consortes de los Austrias en el Museo del Prado*.

Las citas tuvieron lugar una vez al mes aproximadamente **entre los meses de octubre y abril** con una asistencia media de **33 mayores** por conferencia.

Durante las charlas, se estudió en profundidad la vida de mujeres tan importantes como María Tudor, Isabel de Borbón, Ana de Austria o María de Portugal entre otras.



RECITALES DE POESÍA. ISABEL FRAGUAS

Durante este curso el Centro Municipal de Personas Mayores ha acogido **dos** recitales poéticos de la mano de Dña Isabel Fraguas. Como siempre, la poetisa ha impreso su carácter y ha hecho gala de su gran sensibilidad a la hora de recitar y plasmar sus emociones y vivencias en versos sencillos y con gran musicalidad que ha logrado transmitir a los asistentes con dulzura y pasión.

En su primera cita, *Una cita con la poesía*, Isabel Fraguas, reunió a **45 personas** que disfrutaron con versos de Rafael de León, Lorca y también poemas creados por la propia Isabel Fraguas.

El segundo recital se llamó *En primavera, poesía*, se celebró la tarde del 12 de mayo y se dieron cita en el Centro de Mayores casi **50 personas** para presenciar el espectáculo que ofrecieron Isabel Fraguas y Simón Miguel que en esta ocasión le acompañaba a la guitarra. De esta forma, se contó por primera vez con la participación voluntaria de Simón Miguel, usuario del programa de actividades, y que aportó ritmo y frescura a las siempre emocionantes interpretaciones de la poetisa.



EXCURSIÓN A NAVALCARNERO

El miércoles **27 de octubre**, el Centro Municipal de PP.MM, organizó para los mayores interesados una salida cultural de día completo a la localidad madrileña de Navalcarnero.

Los **34 mayores** asistentes comenzaron la vista por la localidad acompañados por una guía local quien explicó la historia y anécdotas mientras el grupo recorría las calles del casco antiguo de Navalcarnero, la Ermita de Veracruz, la Iglesia de la Asunción, la recién restaurada Casa de la Lonja y el Centro de Interpretación de historia y costumbres del municipio.



Tras el paseo, el grupo se trasladó al cercano municipio de Alcabón para degustar un cocido madrileño en la almazara más antigua de España. Durante la sobremesa, los asistentes pudieron disfrutar de un baile popular, un paseo por el pueblo o de hacer compras de dulces típicos hasta la hora de regreso a Boadilla del Monte.

AULA DE MAYORES. TRIBUTO A UN NOBEL. MARIO VARGAS LLOSA



El día **27 de octubre**, los mayores de Boadilla tuvieron el privilegio de acercarse a la vida y a la obra del peruano genial, Mario Vargas Llosa, a través del testimonio de la Doctora Laura González Pujana. Su conocimiento, no sólo de la obra del premio Nobel, sino también de la realidad sociológica del Perú contemporáneo, unido a la relación profesional entre ambos fueron más que suficientes para que resultara una charla, sencillamente, deliciosa.

Sin duda los **17 asistentes** disfrutaron de una forma amena de las explicaciones sobre aspectos de la vida y de la obra más desconocidos para la gran mayoría de lectores de Vargas Llosa.

PROYECCIÓN GRABACIÓN FIESTA FIN DE CURSO 2009/2010

El jueves **28 de octubre**, **25 mayores** presenciaron la proyección del vídeo de la fiesta de fin de curso que se celebró el día 11 de junio de 2010.

Durante las dos horas que aproximadamente duro el visionado, los asistentes pudieron observar su participación en cada momento de la fiesta.

El vídeo puso de manifiesto, de nuevo, la gran entrega, el esfuerzo y la dedicación que las personas mayores de nuestro municipio han puesto, no solo en la fiesta, si no durante todo el curso.

En general, todos lo presentes quedaron muy satisfechos con las actuaciones y con su aportación a la fiesta, y todos los presentes mostraron su intención de volver a participar el la fiesta de curso 2010/2011



VISITA JARDÍN BOTÁNICO EXPOSICIÓN "IMÁGENES DE UN SIGLO EN ESPAÑA"

El viernes **29 de octubre** los mayores de Boadilla del Monte disfrutaron de una visita al Jardín Botánico. De forma gratuita los **34 mayores** interesados visitaron la Exposición "Imágenes de un siglo en España" que albergó el Jardín Botánico este otoño. El grupo pudo disfrutar de un centenar de fotografías que mostraron la historia reciente de nuestro país, de los hechos que constituyen el siglo XX y las primeras estribaciones del XXI, así como de sus figuras más representativas intercaladas con estampas de la vida cotidiana.

Al termino de la vista y antes de emprender el regreso a Boadilla del Monte los mayores disfrutaron de tiempo libre para recorrer con más tranquilidad las instalaciones del Jardín Botánico.



CHARLA "SE LLAMA COPLA" . ALFREDO SORIANO.

El **11 de noviembre**, tuvo una charla titulada *Se llama Copla* presentada por Alfredo Soriano Veganzones. La aportación voluntaria de Alfredo posibilita el crecimiento del programa de dinamización del Centro de Personas Mayores de Boadilla del Monte. Él fue quien bautizó estas charlas con el nombre de: *Las tardes de Boadilla*.

Ante un público de más de **30 incondicionales**, Alfredo fue capaz de hacer un repaso por los recuerdos de la canción española de toda una vida.

La charla comenzó explicando los orígenes de la copla para ir desgranando poco a poco todas las figuras que han hecho grande al genero, Manolo Escobar, Rocío Jurado, Marifé de Triana, etc. Como nos tiene acostumbrados, no faltó una muestra de la colección particular de Alfredo: portadas de discos, autógrafos y otros objetos relacionados con la copla, todos ellos, cargados de recuerdos para todos.



VISITA GUIADA ESTACIÓN FANTASMA CHAMBERÍ Y NAVE DE MOTORES DE PACÍFICO

El día **30 de noviembre** los mayores disfrutaron de una visita guiada denominada como *Andén 0*. La jornada tuvo de dos visitas diferenciadas: la Estación Fantasma de Chamberí y la Nave de Motores de Pacífico. En Andén 0 se muestra una parte de la historia de Metro de Madrid y la importancia del transporte como motor de la economía y del cambio social en el Madrid de la época.

Debido al éxito que tuvo la primera visita, se organizó en diciembre una segunda para que ningún mayor del municipio interesado en acudir dejará de visitar estas instalaciones.



De esta forma fueron **60 mayores del municipio** los que recorrieron la estación de Chamberí tal y como se encontraba en el momento de su cierre al público en 1964, con las taquillas originales, los anuncios publicitarios con teselas, etc.

Al terminar esta visita los grupos se dirigieron a la antigua nave de motores de Metro donde la guía explicó a los asistentes el mecanismo de los motores, la utilidad de los artilugios expuestos y la finalidad de los edificios aledaños.

III ENCUENTRO INTERGENERACIONAL ESTA TARDE ME VOY A JUGAR CON MIS ABUELOS



Como ya es tradición en Boadilla durante las fechas navideñas el Ayto de Boadilla del Monte organizó en el Centro Municipal de Personas Mayores el III Encuentro Intergeneracional llamado "Esta tarde me voy a jugar con mis abuelos" durante la tarde del martes **28 de diciembre**.

En esta tercera edición, las más de **20 parejas** as formadas por abuelos y nietos, jugaron en los torneos de Parchís, Dominó y Oca, además de poder participar en el taller de flores de papel.

Como años anteriores, la intención de esta actividad es crear un clima donde la experiencia y el futuro de Boadilla se den la mano a través del juego, y el objetivo se cumplió al convertirse el salón de juegos del Centro de Mayores en un espacio intergeneracional donde aproximadamente **50 personas** disfrutaron de una tarde navideña inolvidable.

Una vez concluidos los campeonatos, todos los participantes disfrutaron de una merienda de chocolate con churros y se hizo entrega de los diplomas de participación a cada niño y de los premios a los ganadores de cada torneo.



VISITA GUIADA EXPOSICIÓN "JARDINES IMPRESIONISTAS"

El miércoles **29 de diciembre** los mayores disfrutaron de una visita guiada a la exposición temporal titulada *Jardines impresionistas* que acogió la sala de arte de la Fundación Caja Madrid situada en la Plaza de San Martín de Madrid entre los meses de octubre y febrero de 2010

Los **42 asistentes** divididos en dos grupos, para poder recorrer con más facilidad las instalaciones de la exposición y atender mejor a las explicaciones de los guías, recorrieron los pasillos del recinto disfrutando de diferentes apartados temáticos en los que se propone el estudio no sólo de las pinturas de Monet sino también de sus compañeros del movimiento Impresionista a lo largo del planeta.

Al termino de la vista guiada y antes de emprender el regreso a Boadilla del Monte los mayores disfrutaron de unos minutos de tiempo libre para pasear por las decoradas calles de Madrid en esta época navideña.



TALLER DE LECTURA COMENTADA AMPARO MÉNDEZ VILLAMIL Y MARIBEL VENTURA

El martes **11 de enero**, se retomaba en el Centro de Mayores de Boadilla del Monte el Taller de Lectura Comentada, una actividad que ya puso en marcha hace varios años la voluntaria del programa de actividades Laura González Pujana pero que hacía tres años que no se realizaba.

En esta ocasión fueron Amparo Méndez y Maribel Ventura quienes han retomado esta actividad. La actividad se ha desarrollado en **11 sesiones de dos horas** aproximadas de duración y con una media de **7 personas** por cita. Las sesiones solían realizarse cada dos semanas, los martes a partir de las 17.30h, y al no disponer de salas libres en el Centro, se ha utilizado la sala de podología acondicionada para este taller.

Además de comentar diferentes lecturas, el propio grupo también ha creado varias secciones como *El rincón poético*, *Recuerdos de la niñez*, etc.



CHARLA: "LOS BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA"



Otro año más el proyecto de coordinación de actividades del Centro Municipal de Personas Mayores de Boadilla del Monte ha podido contar con la colaboración del terapeuta José Luis Gil Carrasco. Quien, además, es el responsable le taller de musicoterapia que se realiza dentro del programa de dinamización del Centro Municipal de Mayores.

El reconocido José Luis Gil ofreció el **12 de enero** a los **35 mayores** asistentes una charla sobre Musicoterapia.

La charla comenzó a las 18h. y durante la hora de duración se explicaron conceptos básicos para entender el objetivo y las funciones de esta terapia: emoción, sentimientos, música, ritmo, etc. Además de hacer una introducción de los orígenes de esta disciplina los asistentes pudieron practicar algunos de los ejercicios que se desarrollaron en el Taller de Musicoterapia que comenzó a las pocas días en el Centro.

TALLER DE MUSICOTERAPIA

Durante los **meses de enero y febrero**, por cuarto año consecutivo, se puso en marcha el taller de musicoterapia con el objetivo de desarrollar potenciales y restaurar las funciones de los mayores de forma que éste pueda lograr una mejor integración y mejorar su calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento. Durante **las diez sesiones** que duró el taller, una media de **20 personas** realizaron ejercicios de ritmo, canto, movimiento orgánico, activación mental, motricidad gruesa y fina, comunicación y expresión emocional.



D. José Gil, terapeuta experimentado en el trabajo con las persona mayores, diseñó y ejecutó el taller el cual promueve la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, etc.

El taller se desarrolló los miércoles de 16:30 a 18:00h. en la sala de cine del Centro hasta completar las 10 horas de las que consta el taller.

Al igual que ocurrió el pasado curso, la terapeuta ocupacional encargada de la actividad Dinámica Ocupacional en el Programa de Dinamización del Centro llevó a cabo varias derivaciones y realizó una gran labor de difusión.

VISITA EXPOSICIÓN "PASIÓN POR RENOIR" MUSEO DEL PRADO.

El día **19 de enero**, **48 mayores** visitaron por la exposición temporal "Pasión por Renoir" que albergó el Museo del Prado entre los meses de octubre y febrero.

Durante la visita, los asistentes se dividieron en siete grupos con diferentes horas de entrada para poder recorrer la sala dedicada a la exposición con mayor facilidad.

A lo largo de la visita los grupos recorrieron la sala que está dividida por temática según la obra de Pierre Renoir. Entre las obras que los mayores pudieron contemplar se encontraban los autorretrato de Renoir, los bodegones *Las cebollas* y *Peonías*, desnudos como *Bañista rubia* y *Bañista peinándose* y paisajes como *La barca-lavadero de Bas-Meudon*. Al término de la visita a la exposición temporal, los mayores disfrutaron de tiempo libre para recorrer por cuenta propia diferentes salas del Museo del Prado.





El **2 de febrero** se organizó una excursión cultural de día completo a la localidad toledana de Oropesa.

Los **70 mayores** asistentes, después de reponer fuerzas con un desayuno, comenzaron la visita por la localidad acompañados por Pepe, el guía oficial del municipio. El guía nos explicó la historia y contó anécdotas del pueblo de sus edificios y de sus habitantes mientras el grupo recorría las calles de Oropesa visitando la Plaza Mayor, el Castillo del s. XIV, la Muralla del s. XIII, la Iglesia de San Bernardo y la Parroquia de Nuestra Señora de La Asunción.

A continuación, el grupo disfrutó de una visita guiada al Antiguo Hospital de Oropesa hoy convertido en Centro de Interpretación Corazón del Águila. Después el grupo se trasladó al restaurante para degustar un guiso de costillas y bacalao típico de la zona. Para terminar el día, el grupo se desplazó hasta la localidad cercana de Puente del Arzobispo y realizar una visita guiada al Centro de Interpretación de la Cerámica donde los asistentes pudieron ver una proyección en la que se explicaban los orígenes de la cerámica en el municipio. A continuación recorrieron las salas de exposición con piezas de diferentes siglos y lugares, y por último asistieron a la demostración artesanal de creación y decoración de piezas de cerámica.



RECITAL DE CASTAÑUELAS. GLORIA ALONSO

El **10 de febrero**, tuvo lugar en el Centro de Personas Mayores una actividad titulada *Recital de castañuelas* presentada por Gloria Alonso Moral.

La aportación voluntaria de Gloria posibilita el crecimiento del programa de dinamización del Centro de Personas Mayores de Boadilla del Monte.

Ante un público de más de **40 mayores**, Gloria tocó sus castañuelas acompañando entre otras piezas *Granada*, *La jota de la Dolores*, *La verbena de la paloma* o *Suspiros de España*.



EXCURSIÓN ALCÁZAR DE TOLEDO. MUSEO DEL EJERCITO

El jueves **24 de febrero**, los mayores interesados disfrutaron de una salida cultural de día completo para visitar el Museo del Ejército en el remodelado Alcázar de Toledo.

Los **50 mayores** asistentes comenzaron la vista acompañados por una guía oficial de Toledo quien explicó la historia y usos que había sufrido el Alcázar. A continuación, el grupo disfrutó de una visita guiada por el interior del Museo del Ejército recorriendo sus diferentes salas donde se explica la historia del Ejército español a través de numerosos elementos expuestos como armaduras, trajes, armas y banderas entre otros.



Para terminar la mañana el grupo disfrutó de tiempo libre que muchos aprovecharon para pasear por las calles de Toledo y comprar mazapanes y recuerdos típicos.

Tras el paseo, el grupo se trasladó al cercano municipio de Polán para degustar el menú de judías con matanza y caza. Durante la sobremesa pudieron disfrutar de un baile popular, aunque la mayoría decidieron aprovechar la espléndida y soleada tarde que hacía y salir a pasear por el pueblo.

VISITA GUIADA AL MUSEO POSTAL Y TELEGRÁFICO

Un grupo de **36 mayores** asistieron a la visita guiada por el Museo Postal y Telegráfico el **11 de marzo**.

El propósito de la vista guiada al Museo Postal y Telegráfico fue, por un lado, dar a conocer a nuestros mayores el desarrollo histórico de la comunicación postal, así como las infraestructuras necesarias para ejecutar su actividad a través de vídeos, maquetas, sellos, telégrafos, etc. Por otro lado la vista se programó respondiendo a la demanda de los usuarios.

Durante la hora y media que duró la visita, el grupo acompañado por un guía del museo recorrieron las diferentes salas que muestran la historia postal, los uniformes, el proceso de fabricación de los sellos y distintas colecciones, y la utilización del telégrafo y el teléfono en el mundo postal.



CHARLA LA RADIO DE NUESTRA VIDA. ALFREDO SORIANO

El jueves **17 de marzo**, tuvo lugar en el Centro de Personas Mayores una charla titulada *La radio de nuestra vida* presentada por Alfredo Soriano Vezanzones.

Ante un público de más de 30 incondicionales, Alfredo hizo un repaso por los recuerdos de la radio española de toda una generación. La charla comenzó explicando los comienzos de la radio en España en 1942 y se mencionó los programas de radio más famosos de las décadas de los 50, 60 y 70, los grandes locutores de radio que han trabajado en nuestro país, los inolvidables anuncios y las conocidas canciones que sonaban por entonces.



Al término de las explicaciones, Alfredo Soriano regaló a los presentes el visionado de una película compuesta por pequeños fragmentos de audio de los programas mencionados y las canciones de los anuncios más importantes, que los más de **30 asistentes** corearon de forma improvisada.

VIAJE A LA ALBERCA



El **martes 22 y el miércoles 23 de marzo, 37 mayores** del municipio disfrutaron de un viaje a la Sierra de Francia organizado desde la Concejalía de Personas Mayores.

El viaje comenzó con la realización de una matanza donde los mayores pudieron degustar las típicas perrunillas, el anís de la zona y las probaduras del cerdo acompañadas del buen vino de la tierra.

A lo largo del día grupo visitó Miranda del Castañar, La Alberca y la Peña de Francia donde acompañados por un guía se recorrieron calles viendo monumentos y casas típicas.

Al día siguiente, el grupo visitó el Museo de la Industria Chacinera en Guijuelo donde se explicó los distintos tipos de jamón según el origen del cerdo, denominación, alimentación, matanza y posterior curación. Antes de emprender viaje de vuelta a Boadilla del Monte los mayores visitaron, acompañados por una guía oficial, los municipios de Béjar y Candelario conociendo su historia, cultura y tradiciones.



NOS VAMOS DE MARCHA POR EL MONTE II

El sábado día **9 de abril**, tuvo lugar la actividad Nos vamos de marcha por el monte organizada desde el programa de actividades municipales del Centro de Mayores.

Un grupo de más de **40 vecinos** realizó una marcha por el Monte Norte con el objeto de conocer la torreta de prevención contra incendios. La visita estuvo guiada por los guardas forestales del Ayuntamiento quienes explicaron los protocolos de aviso y actuación en caso de incendio. Desde la torreta los participantes pudieron realizar una visualización de la Cuerda Larga del Guadarrama, así como, contemplar las magníficas vistas de la zona norte de Madrid.



JORNADA INTERGENERACIONAL CEIP PRÍNCIPE DON FELIPE

Como años anteriores, la dirección del C.E.I.P Príncipe Don Felipe invitó a los mayores del Centro Municipal de Personas Mayores a participar en sus jornadas dedicadas al día del libro.

En esta ocasión, Gloria Bermejo, voluntaria del programa de actividades del Centro de Mayores colaboró contando varios cuentos con apoyo de un montaje en formato digital. En la actividad, celebrada el jueves **14 de abril** participaron los niños de los tres niveles de infantil, unos 150 niños de 3, 4 y 5 años, disfrutaron de las aventuras creadas por la propia Gloria Bermejo con personajes infantiles muy conocidos por los niños. A través del montaje audiovisual los niños tuvieron la oportunidad de cantar y bailar canciones infantiles muy populares.



JORNADA INTERGENERACIONAL CEIP TERESA DE BERGANZA

Como años anteriores y con motivo de la celebración de la Semana Cultural del Colegio Teresa de Berganza, los mayores del Centro Municipal de Personas Mayores, fueron invitados a colaborar organizando y ejecutando bonitas actividades intergeneracionales. La jornada ha estado compuesta por varias actividades. El **martes 12 de abril**, Gloria O'shea fue invitada a las clases de 4º de primaria para que contara un cuento en inglés. El buen nivel de los alumnos permitió que la voluntaria mantuviese una conversación fluida en inglés sobre el relato contado.



Además, el **jueves 14** de abril los mayores voluntarios para esta actividad se dividieron en dos grupo. El primero de ellos, compuesto por 7 mayores acompañaron a los alumnos de 5º y 6º de primaria y realizaron una marcha por el monte de aproximadamente dos horas donde los mayores pudieron compartir conocimiento sobre la flora que tiene el monte de Boadilla.

El segundo grupo de mayores visitó las instalaciones de CEIP Teresa de Berganza donde realizaron tres actividades: un cuenta cuentos con soporte audiovisual, taller de recuperación de memoria lúdica y cuenta cuentos con papiroflexia. Gloria Bermejo fue la encargada de realizar el cuenta cuentos con soporte audiovisual creado por ella misma. Unos 200 niños, de 3, 4 y 5 años de los tres niveles de infantil disfrutaron de las aventuras con personajes infantiles muy conocidos por los niños. A través de un montaje audiovisual los niños han tenido oportunidad de cantar y bailar canciones infantiles muy populares.



En los tres grupo de 1º de primaria las encargadas de enseñar los juegos tradicionales fueron Berta Salguero y Salud López quienes acompañadas del cancionero popular español jugaron al diablo, la comba, la cuna, el truque y otros muchos juegos con los que disfrutaban en su infancia los mayores.

Por último los tres grupos de 2º de primaria participaron en el cuenta cuentos con papiroflexia que realizó María Montealegre con la ayuda de Charo Gil. A través del relato de un cuento los niños fueron transformando una hoja de papel en un muñeco.

NOS VAMOS DE MARCHA POR EL MONTE III

El **14 de abril**, dentro de las actividades intergeneracionales que se organizaron junto con el CEIP Teresa de Berganza, se hizo coincidir la tercera marcha prevista para los mayores con dichas actividades con el colegio que celebra su Semana Cultural. De esta forma se realizó una marcha por el monte donde niños y mayores pudieron disfrutar del rico entorno natural de su municipio y compartir conocimientos sobre la flora del monte.



CHARLA: EL CENTRO DE DÍA COMO LUGAR DE REHABILITACIÓN Y ENCUENTRO. GRUPO VITALIA.

El jueves **14 de abril** a las 17.30h. comenzó en la sala de cine del Centro Municipal de Personas Mayores una charla informativa titulada *El centro de día como lugar de rehabilitación y encuentro*. La charla estuvo dirigida y expuesta por los profesionales del grupo Vitalia, D. Sergio Castilla terapeuta ocupacional y director del centro de día Vitalia Pozuelo y Dña. Sonia Rodeiro, Gerente del mismo centro. El objetivo de esta charla, que recorrió los centros de mayores de la zona, fue dar a conocer a los mayores el funcionamiento de estos centros, sus funciones, los servicios y profesionales con los que cuenta y, principalmente desterrar falsas creencias acerca de los centros de día.

Antes de terminar, los **20 mayores** asistentes expusieron sus casos particulares y sus dudas lo que sirvió para despejar falsas creencias del resto de los asistentes respecto al ingreso en residencias y la asistencia a centros de día.



EXCURSIÓN TALAVERA.



El **11 de mayo** se organizó para los mayores interesados una salida cultural de día completo a la localidad toledana de Talavera de la Reina.

Los **52** mayores asistentes, tras reponer fuerzas con un desayuno casero, comenzaron la vista por la localidad acompañados por una guía local quien explicó la historia y curiosidades del municipio mientras el grupo recorría las calles del casco antiguo: la Muralla, la Basílica de Ntra. Señora del Prado, los jardines y el Museo de la Cerámica entre otros.

Para terminar la mañana el grupo disfrutó de una demostración artesanal de creación y decoración de piezas de cerámica.

Tras la compras pertinentes, el grupo se desplazó al cercano municipio de Alcabón para degustar un cocido madrileño en la almazara más antigua de España.

Durante la sobremesa pudieron disfrutar de una visita guiada a dicha almazara y bodega o un paseo por el pueblo para visitar su recién restaurada iglesia hasta la hora de regreso a Boadilla del Monte.



II CERTAMEN DE POESÍA

Tras la buena acogida que tuvo el año pasado y el interés que muestran los mayores de Boadilla del Monte por la poesía, este curso se repite la experiencia en el Segundo Certamen de Poesía Local para Mayores. Durante los meses de marzo y abril se fueron presentando voluntarios y fue el pasado jueves 26 de mayo cuando entre todos ellos hicieron disfrutar a los más de 30 asistentes que se congregaron en el Centro Municipal de Personas Mayores para presenciar el recital de poesía.

muestran los mayores de Boadilla del Monte por la poesía, este curso se repite la experiencia en el Segundo Certamen de Poesía Local para Mayores. La cita tuvo lugar en la sala de cine del centro de mayores con la intervención de Laureano Mayoral, Francisco Castro, Emilio Carchenilla, María Motealegre, Patricio Fernández, Eulalia Cabezas y José Luis Calle.



VISITA GUIADA EXPOSICIÓN HEROÍNAS

El viernes **20 de mayo** los mayores de Boadilla del Monte disfrutaron de una visita guiada a la exposición temporal titulada *Heroínas* que acogió en esos días la sala de arte de la Fundación Caja Madrid situada en la Plaza de San Martín de Madrid.

La exposición *Heroínas* presentaba una visión original de la representación de la mujer en el arte occidental en un amplio arco cronológico, desde el Renacimiento hasta la actualidad.

Los **41 asistentes**, divididos en dos grupos, recorrieron los espacios del recinto disfrutando de diferentes apartados temáticos donde la mujer es protagonista: la mujer como guerrera, las magas, las lectoras o instruidas en el S.XIX, etc. Al término de la vista guiada y antes de emprender el regreso a Boadilla del Monte los mayores disfrutaron de unos minutos de tiempo libre para pasear por las calles de Madrid.



VISITA GUIADA MUSEO ROMÁNTICO.

El **31 de mayo**, un grupo de **40 mayores** de Boadilla del Monte disfrutaron de una visita guiada por el Museo Romántico.

Tras su reciente remodelación, el grupo de mayores de Boadilla visitó las instalaciones del Museo Romántico divididos en dos grupos. Con entradas a diferente hora, recorrieron las 24 estancias del museo que ofrece una visión global sobre el arte y la historia de la España del Romanticismo. A través de este paseo, los mayores pudieron apreciar la riqueza de su propuesta expositiva pictórica, decorativa y arquitectónica.

Durante la hora y media que duró la visita, el grupo acompañado por un guía del museo recorrieron las diferentes salas que muestran no solo distintas colecciones si no objetos de la vida cotidiana de la alta burguesía de la época.



NOS VAMOS DE MARCHA POR EL MONTE IV

El **2 de junio** se realizó la última marcha por el monte de este curso 2010/2011 cerrando de esta manera el Taller de Naturaleza.

Un grupo de mayores de **9 personas** asistieron a esta marcha por el Monte de Boadilla con el objeto de disfrutar del rico entorno natural del municipio y mantener una actividad física saludable. Esta vez la marcha se realizó por el monte Sur después de haber sido modificada en varias ocasiones por las condiciones meteorológicas adversas.



ACTO DE ENTREGA DE DIPLOMAS DINÁMICA OCUPACIONAL Y VISIONADO TRABAJOS AUDIOVISUALES.

El Centro Municipal de Personas Mayores de Boadilla del Monte celebró el fin de curso 2010 - 2011 con dos actos de clausura. El jueves **9 de junio** los mayores se reunieron casi **100 personas** en el salón de actos del Centro de Formación para presenciar el visionado de trabajos realizados por el grupo audiovisual durante todo el curso.



Dentro de estos trabajos varios alumnos presentaron un excelente reportaje sobre las actividades Dinámica Ocupacional y Estimulación Cognitiva donde se reflejaba tanto el punto de vista profesional de los talleres a través de los comentarios de las profesoras como la visión de los participantes y sus familiares.

Cuando se terminó la presentación de trabajos, todos los integrantes de los talleres de Dinámica Ocupacional y Estimulación Cognitiva recogieron los diplomas de participación de mano de la Alcaldesa en esos momentos, Dña. Mercedes Nofuentes.

ACTO DE CLAUSURA DEL CURSO DE ACTIVIDADES 2010-2011.



La tarde del **10 de junio** se celebró la fiesta de fin de curso en el Auditorio Municipal. Por cuarto año consecutivo, los mayores mostraron a sus familiares, amigos y vecinos, que abarrotaron el Auditorio Municipal, el resultado de un año de trabajo.

La encargada de conducir la jornada fue, al igual que en años anteriores, nuestra vecina Isabel Fraguas quien con su gran simpatía y espontaneidad condujo la presentación de las distintas demostraciones de gimnasia, baile, tai chi y el Grupo Coral.



Además, las más de **400 personas** que asistieron al evento, pudieron disfrutar de dos obras de teatro interpretadas por los mayores, la intervención del Grupo Rociero de la Asociación de Mayores y las sevillanas de los alumnos de la Escuela de Danza de Pilar Domínguez.



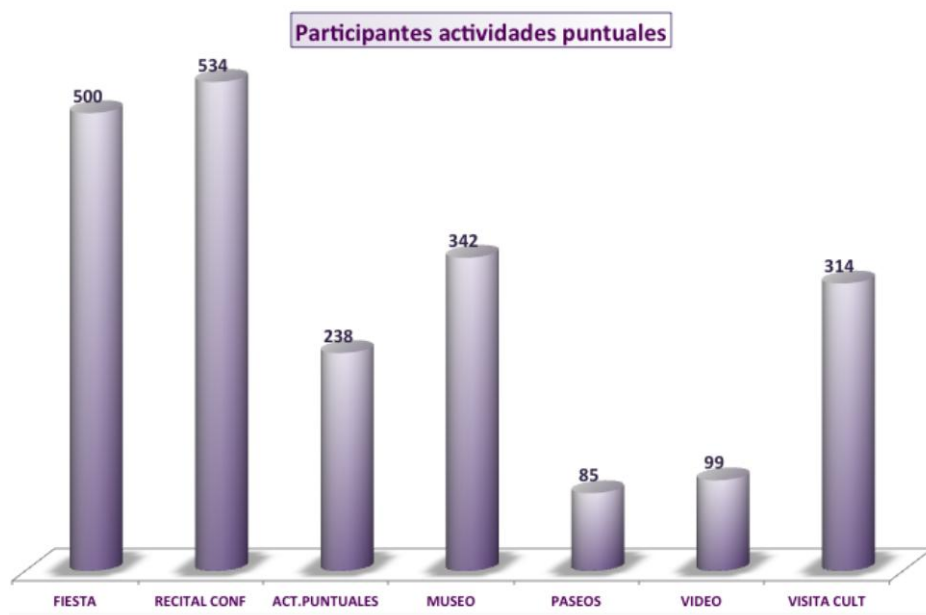
Tras el reconocimiento a los profesionales y voluntarios que han participado durante este curso en el programa de actividades del Centro Municipal de Personas Mayores, la fiesta se trasladó al hall del propio Auditorio donde los asistentes disfrutaron de un gran baile con orquesta y una merienda.

RESUMEN ESTADÍSTICO

7. EVALUACIÓN FINAL Y RESUMEN ESTADÍSTICO

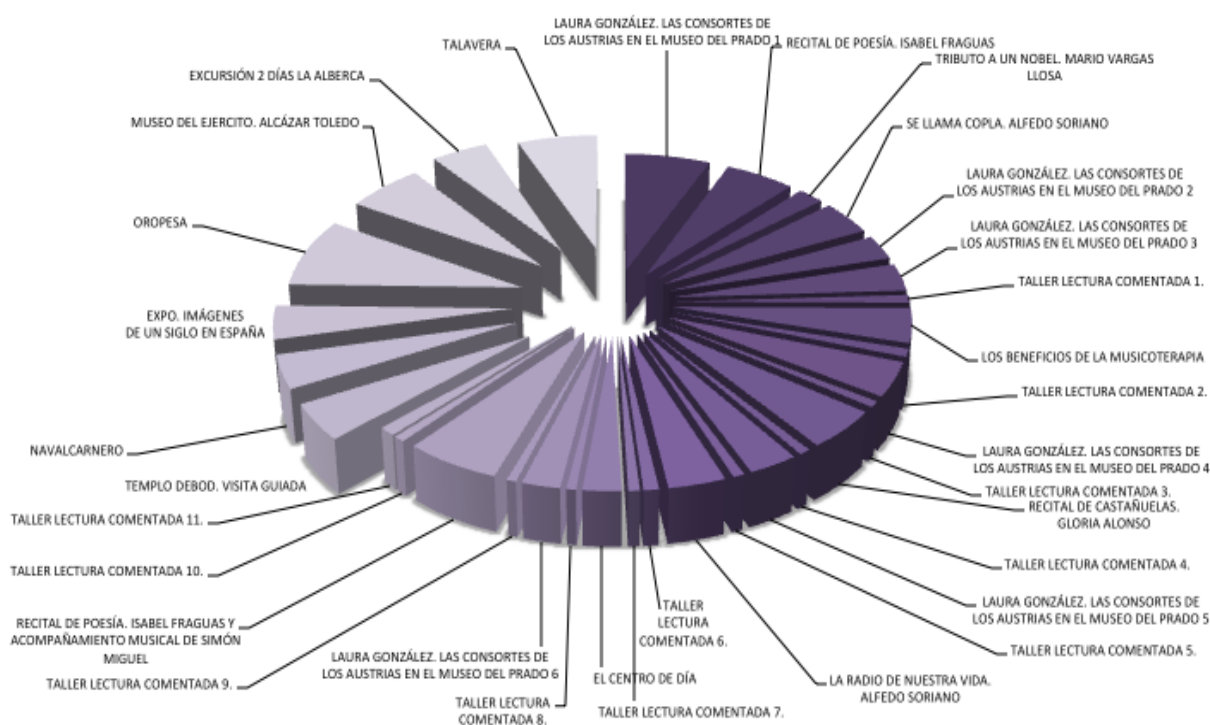
Nuestra actividad en cifras:

- ❑ TOTAL DE INSCRIPCIONES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES: 1.058
- ❑ TOTAL DE USUARIOS ACTIVOS EN JUNIO: 493
- ❑ PERSONAS QUE PARTICIPAN, AL MENOS, EN UNA ACTIVIDAD PERMANENTE: 415
- ❑ TOTAL ACTIVIDADES PERMANENTES: 17
- ❑ TOTAL GRUPOS: 28
- ❑ TOTAL ACTIVIDADES PUNTUALES: 72
- ❑ TOTAL PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES PUNTUALES: 2.112
- ❑ TOTAL ACTIVIDADES FUERA DEL CENTRO: 25
- ❑ TOTAL PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES PUNTUALES FUERA DEL CENTRO: 1.254
- ❑ TOTAL ACTIVIDADES EN EL CENTRO: 47
- ❑ TOTAL PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES PUNTUALES EN EL CENTRO: 858
- ❑ TOTAL VOLUNTARIOS COLABORADORES: 23
- ❑ ENTRADAS AL BLOG <http://mayoresdeboadilla.blogspot.com/>: 14.000



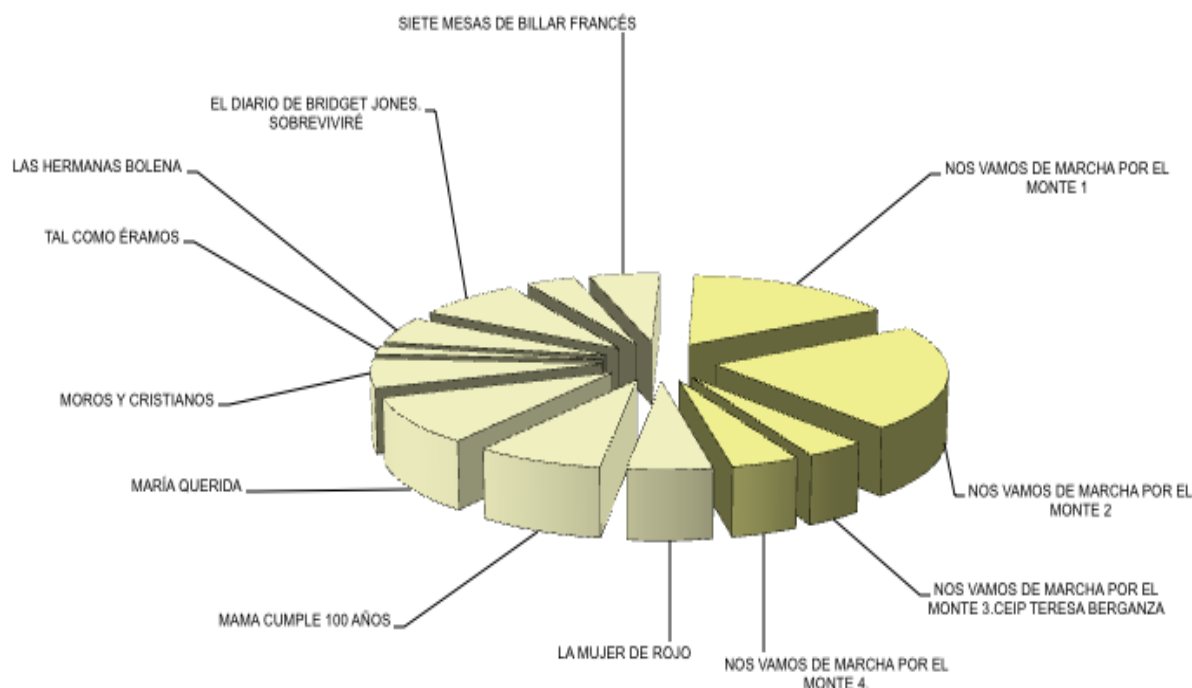
TOTAL PARTICIPACIÓN EN 72 ACTIVIDADES:
2.112 personas

PARTICIPANTES ACTIVIDADES CULTURALES, RECITALES Y CONFERENCIAS



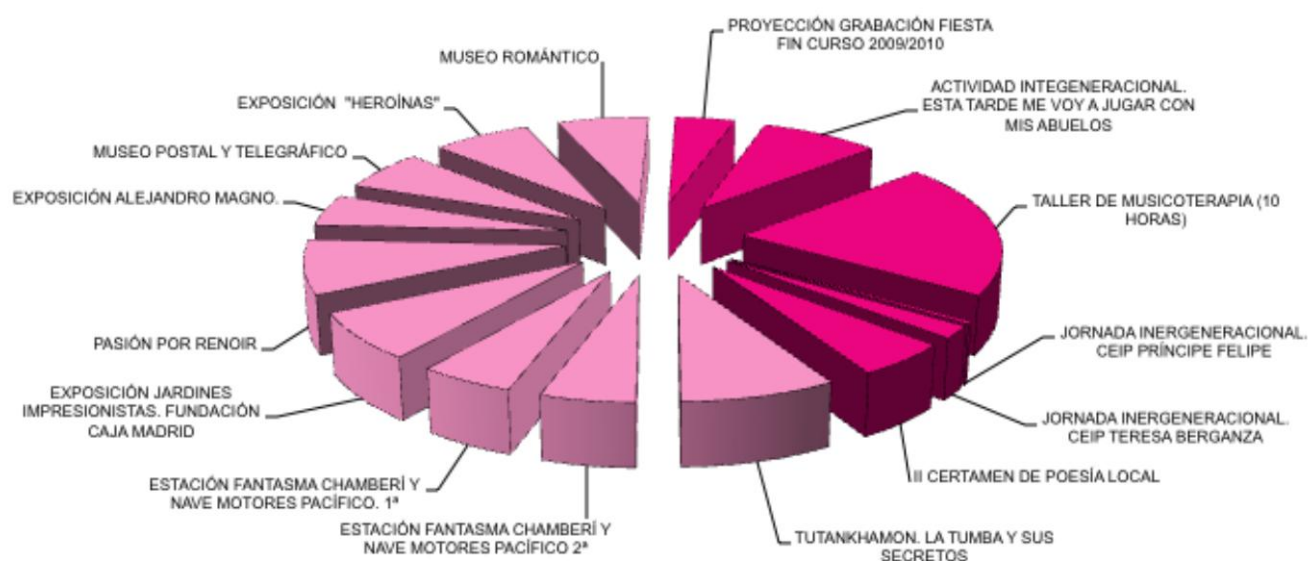
TOTAL PARTICIPACIÓN EN 34 ACTIVIDADES:
1.364 personas

PARTICIPANTES EN PASEOS Y VIDEOFORUMS



TOTAL PARTICIPACIÓN EN 13 ACTIVIDADES:
168 personas

PARTICIPANTES ACTIVIDADES PUNTUALES Y MUSEOS



TOTAL PARTICIPACIÓN EN 25 ACTIVIDADES:
580 personas

Historico de inscripciones en actividades permanentes

EVALUACIÓN FINAL

El siglo XXI será el de las poblaciones que tienden a envejecer insertadas en sociedades cuya estructura asentará la abundante presencia de personas mayores. De esta irrefutable realidad se hacen y se podrán hacer innumerables lecturas e interpretaciones. Desde el punto de vista económico, es habitual asociar al envejecimiento como sinónimo de carga en términos de costo debido a menudo a una proyección mediática basada en la fragilidad y la dependencia de las personas mayores. Del mismo modo, se suele creer que la prolongación de la vida va unida a un mayor gasto de atención social y sanitaria, que de alguna manera, podría poner en peligro las bases de los Estados de Bienestar occidental.

Estos análisis que presentan el envejecimiento como un problema social ocultan, sin lugar a dudas, aspectos tales como las altas contribuciones que nuestros mayores realizan a la familia y a la sociedad. En este sentido, no interesa reconocer al pensionista jubilado con principal sustentador de algunas unidades familiares, como transmisor de bienes patrimoniales o como proveedor de ayuda informal: atención a los nietos, cuidador de personas en situación de dependencia o aportaciones a diferentes programas de voluntariado.

Lo antes expuesto, implica asumir nuevos desafíos en el trabajo e intervención con las personas mayores y planificar, con ellos y para ellos, políticas específicas respecto a ésta nueva situación. Por lo tanto, la calidad de vida de las personas mayores habría que medirla en términos de cómo se interviene en los diferentes campos de la vida social sin atender exclusivamente a los ratios económicos que asocian la idea de dependencia con la figura del mayor.

Las nuevas teorías del envejecimiento basadas en el modelo de desarrollo de la vejez sitúan a la actividad y a la participación como paradigmas válidos de intervención que presentan al envejecimiento como una etapa plena de desarrollo evolutivo (Lirio Castro et al: 2009). Por lo tanto, la calidad de vida de las personas mayores habría que medirla en cómo se actúa en relación con la participación activa de éstos en los diferentes ámbitos de la vida social, apartando en la medida de lo posible las ideas de fragilidad y dependencia.

Gracias al esfuerzo de generaciones como las que hoy son usuarios y los avances de la medicina, entre otros, el envejecimiento de la población se ha visto más que como un déficit como una oportunidad para muchas personas que, a partir de su entrada en el círculo del pensionista, han podido experimentar con su participación. Además, las posibilidades que hoy tienen estas generaciones pasan por adoptar una nueva visión del envejecimiento entendida como una etapa plena y satisfactoria de desarrollo evolutivo.

El programa de dinamización del Centro Municipal de Personas Mayores de Boadilla del Monte, en su espíritu, pretende demostrar que la participación de las personas mayores es uno de los ejemplos más claros de lo que, hoy en día, entendemos como ciudadanía, nacida de la conciencia de que los problemas tienen solución y que, por supuesto, pasan por la participación activa.

La calidad de vida de los mayores de Boadilla del Monte en definitiva, no se puede medir únicamente con ratios económicos sino en cómo las personas pueden sentirse viendo cómo contribuyen al progreso de su comunidad sin sentirse marginadas o ignoradas en la toma de decisiones, o limitadas a la hora de practicar sus aficiones o desilusionadas por no poder emprender proyectos personales.

En este sentido, la intervención que plantea nuestro Ayuntamiento con sus mayores es la de propiciar la participación y fomentar las relaciones con el objeto de combatir la soledad y prevenir el aislamiento. El resultado obtenido ha sido el fruto de la planificación municipal materializada por el equipo técnico de gestión. Se trata, pues, de ejecutar correctamente las políticas sociales municipales diseñadas para el bienestar de la comunidad y, más concretamente, para nuestro colectivo de personas mayores.

Otro año más, las cifras de participación son muy satisfactorias. El incremento de casi el 23% en el número de inscripciones por actividad, el aumento del 12% en los datos de participación media, la creación de tres grupos nuevos o la puesta en marcha de 6 nuevas actividades, son algunas de las cifras que por si solas justifican la intervención. En cualquier caso, el programa ofertado por el Área Municipal de Mayores responde al compromiso alcanzado por la Corporación Municipal con los mayores para la mejora y ampliación de las prestaciones sociales y, más concretamente, las relacionadas con la participación en programas de animación cultural, de ocio y de tiempo libre de este colectivo.

Si el curso 2009/2010 supuso la consolidación real de la participación voluntaria en el programa, el curso que ahora cerramos ha visto aumentada la participación voluntaria hasta las veintitrés personas. Seguimos pensando que la proyección al resto de la población del trabajo voluntario realizado es una pieza clave para la dinamización en el futuro inmediato. Si a esto le unimos la utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación y la información como herramienta preventiva contra las nuevas formas de aislamiento social, obtenemos un programa de calidad, participativo y eficiente.

En este sentido, los datos vertidos por el cuestionario de satisfacción realizado a 280 usuarios (59% de las personas activas en el mes de junio) no pueden ser más solventes. El aumento de la calidad de vida, el grado de satisfacción general y la valoración de los profesionales que trabajan en los programas han sido los aspectos mejor puntuados por los mayores todos ellos con calificaciones superiores al 8,5 sobre un máximo de 10.

El programa de gestión y ejecución de las actividades del Centro Municipal de Personas Mayores de Boadilla del Monte es fruto de la confianza depositada en nuestra asociación por los responsables municipales. A ellos y a nuestros mayores les debemos la oportunidad que nos brindan de seguir creciendo como personas, como profesionales y como entidad socialmente responsable.