



1. Presentación:

El Centro Municipal de Mayores (CM) se encuentra ubicado en la Avenida Labradores Nº 24 en Tres Cantos, es un establecimiento público, no residencial, abierto y dirigido a las personas mayores del Municipio.

Está destinado fundamentalmente al mantenimiento de una vida activa de los usuarios mayores, y a la prevención de la dependencia y el aislamiento, promoviendo la convivencia, la integración, y la participación, mediante la organización de actividades físicas, intelectuales, culturales, artísticas y de ocupación del ocio y tiempo libre.

La Dirección política la ostenta el Concejal del Mayor del Ayuntamiento de Tres Cantos, correspondiéndole la dirección técnica, a la Directora de Servicios Sociales y Promoción del Mayor, o en su ausencia, a la Coordinadora del Centro Municipal de Mayores.

2. Normativa aplicada:

Ley 11/2003, de 27 de marzo, de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.

Ley orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, de Protección de Datos de carácter Personal

Ley 7/1985 de 2 de Abril, Reguladora de las Bases de Régimen Local.

El Pleno del Ayuntamiento de Tres Cantos, en sesión ordinaria celebrada el 27 de junio de 2013, adoptó un acuerdo por el que se aprueba inicialmente el Reglamento del Centro Integral Municipal de Personas Mayores del municipio de Tres Cantos.

ORDEN 787/2021, de 18 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 572/2021, de 7 de mayo, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma declarado por el Real Decreto 926/2020, de 25 de octubre.

3. Obejtivos generales del CM

- ✦ Favorecer la participación y relación social de las personas mayores del municipio.
- ✦ Diseñar, promover y ejecutar servicios y actividades dirigidas a facilitar un envejecimiento activo y saludable.
- ✦ Prevenir situaciones de vulnerabilidad y riesgo social .
- ✦ Detectar situaciones de vulnerabilidad, riesgo social o soledad y derivarlos a Servicios Sociales.
- ✦ Fomentar el voluntariado.
- ✦ Implantar y evaluar periódicamente criterios de calidad en relación a los servicios y actividades gestionados.

4. Metodología:

Para la consecución de los objetivos previos se cuenta con un equipo multidisciplinar, que junto con la Junta Rectora de Mayores del Centro, y los diferentes agentes sociales que participan, colaboran en el diseño de proyectos y actividades.

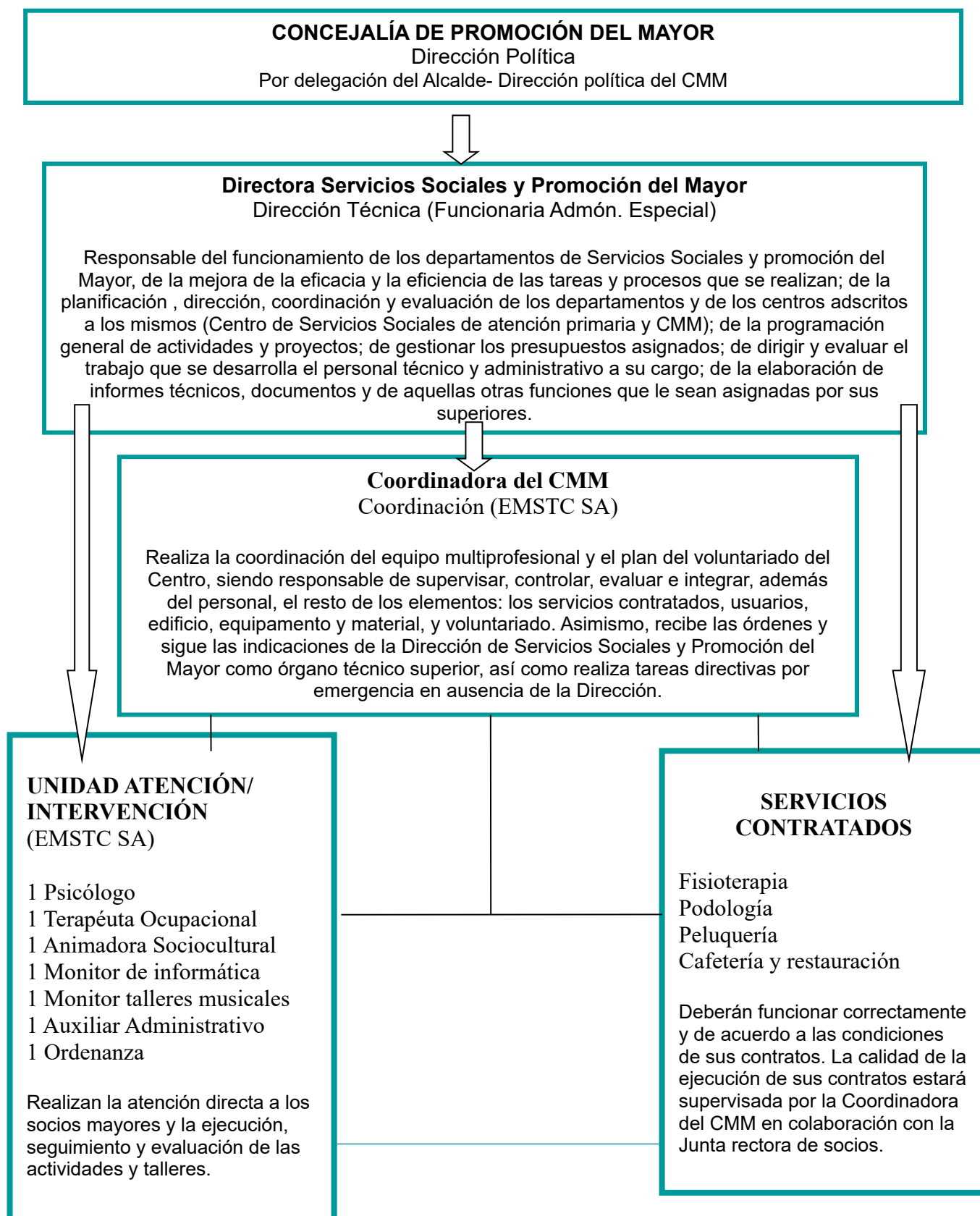
Ayuntamiento, 1.
28760 Tres Cantos. Madrid

T: +34 912 938 000

www.trescantos.es



5. Estructura orgánica y funcional del Centro



5.1. ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO FÍSICO-SOCIALES

5.1.1 BAILES DE SALÓN

La programación de los bailes de salón, se ha realizado, aunque no se ha podido sacar a oferta pública. Tras la *ORDEN 787/2021, de 18 de junio, de la Consejería de Sanidad* en el que se regulan las actividades en centros de mayores.

Así, hasta que la regulación sanitaria lo permita, no podrá desarrollarse esta actividad en el centro.

5.1.2. BAILE ESPAÑOL

Objetivos

- Proporcionar a los alumnos los conocimientos básicos del Baile Español.
- Crear un ambiente distendido y fomentar la participación.
- Potenciar el Baile para mejorar la expresión corporal y la coordinación, y sensibilizar sobre la importancia que tiene el baile como actividad Terapéutica, recreativa y social.
- Desarrollar e incentivar la capacidad creativa y expresiva de los alumnos a través del Baile Español.

Contenidos

- Introducción al Baile Español
- Posiciones y figuras básicas del Baile Español.
- Elaboración de coreografías
- Sevillanas, Escuela Bolera, Rumba, Flamenco básico.

Metodología

La metodología de las clases se ve marcada por la regulación sanitaria actual, teniendo que adaptar las clases para que los alumnos puedan aprender los diferentes movimientos y estilos de manera individual.

Comenzamos las clases con sesiones de calentamiento con las distintas posiciones del Baile Español.

Aprendizaje de las Sevillanas de forma individual y en pareja. Sevillanas de cuatro y Sevillanas en Rueda (Nivel Medio y Avanzado).

Realización de distintas coreografías de Escuela Bolera, Rumbas, Flamenco básico...

Evaluación de Resultados

Los talleres de Baile Español han tenido unas solicitudes menores a las que otros años, debido a que tan solo se ha podido escoger una actividad de las que imparte el personal del centro. Además, el aprendizaje de manera individualizada ha provocado cierto rechazo entre los socios y socias que habitualmente participan en este taller.

5.1.3. BAILES EN LÍNEA

OBJETIVOS

- Proporcionar a los alumnos los conocimientos necesarios de los distintos estilos de baile
- Crear un ambiente distendido y fomentar la participación
- Vivenciar sesiones rítmico-musicales
- Potenciar el Baile para mejorar la expresión corporal y la coordinación, y sensibilizar sobre la importancia que tiene el baile como Actividad Terapéutica, Recreativa y Social
- Desarrollar e incentivar la capacidad creativa y expresiva de los alumnos, a través de la música.

CONTENIDOS

- Ritmos Latinos(Cha cha chá, Merengue, Bachata, Salsa, Cumbia...)
- Bailes en Línea (varios estilos, pasodoble, vals, bolero, country y muchos más...)
- Coreografías grupales de distintos estilos de baile.

METODOLOGÍA

Sesión de calentamiento.

Prácticas de ritmo y movimiento

Aprendizaje de pasos de los distintos bailes

Adaptación de los pasos sobre un fondo musical.

Montaje de Coreografías de distintos estilos de baile.

Estiramientos.

EVALUACIÓN DE RESULTADOS

El taller de Baile en línea es uno de lo más demandados por los alumnos. Todos los grupos están al completo. Predomina mayoritariamente el número de mujeres. Éste taller, está dirigido especialmente, a las personas que no quieran bailar en pareja. Todos los bailes que hacemos, se bailan en línea y de forma individual. En algunas ocasiones se realizan bailes grupales. Ahora con las medidas sanitarias no se realizan

Es importante que los alumnos no tengan ninguna limitación física o dolencia, ya que se realiza mucho esfuerzo físico.

Los alumnos están encantados con estas clases y disfrutan mucho.

5.1.4 TEATRO MUSICAL

Se trabajará la expresión corporal, capacidad creativa y la musicalidad a través del baile y la voz, fomentando la capacidad participativa y el trabajo en equipo.

Está dirigido a aquellos alumnos que tiene vocación actoral.

5.1.5 ACTIVIDADES RELACIONALES

ENCUENTRO SOCIAL ONLINE

Se crea un grupo de tertulia y dinámicas grupales ONLINE, atendiendo a las nuevas necesidades generadas por la alerta sanitaria, e intentando facilitar el acceso a todas aquellas personas que por edad, enfermedad, o cualquier otro tipo de circunstancias no pueden acudir de manera presencial a las actividades. Todas las actividades están dirigidas y dinamizadas por la animadora sociocultural del centro.

Objetivos:

1. Estimular la iniciativa y la participación
2. Desarrollo de las habilidades sociales. Trabajar la interacción, la comunicación y
3. la participación.
4. Desarrollar la capacidad de escucha activa
5. Crear un ambiente distendido

Contenidos:

- Realización de dinámicas de grupo, a través de ejercicios de escritura y lectura, juegos, música. Expresión oral.
- Charlas y debates sobre alguna temática

SALIDAS CULTURALES

Se inicia la creación de un grupo en el que hacer visitas culturales fuera del centro de mayores.

Objetivos:

1. Favorecer las relaciones personales
2. Desarrollo de las habilidades sociales. Trabajar la interacción, la comunicación y la participación.
3. la participación.
4. Propiciar el trabajo grupal como espacio socio-temporal para la relación consigo mismo y con los demás en un ambiente distendido.
5. mismo y con los demás en un ambiente distendido.
6. Fomentar la autoestima como medio para el equilibrio personal.

Contenidos:

Visitas a espacios culturales, y lugares de interés. Paseos y dinámicas de grupo dentro del Municipio.

Fecha	Contenido	Nº participantes	Observaciones
19/10/2021	Visita Ayto y exposiciones	7	
26/10/2021	Paseo parque central	5	
2/11/2021	Expo. Ayto y Cultural	6	
16/11/2021	Visita Ayto y exposiciones	6	
30/11/2021	Exposiciones y paseo	5	Una de las participantes se va antes de tiempo porque se encuentra mal, nos ponemos en contacto más tarde para interesarnos.
14/12/2021	Visita Decoración navideña y Belenes Ayto	6	

5.1.5. ACTIVIDADES FÍSICAS

Metodología

Valoración de las capacidades y problemas físicos, psicológicos, sensoriales y sociales del socio, con un adecuada atención y posible derivación a otros profesionales del equipo multidisciplinar del Centro de Mayores.

Capacitarle al usuario para alcanzar el mayor grado de independencia posible en su vida diaria, contribuyendo a la recuperación de su patología y/o facilitando la adaptación a su discapacidad.

La terapeuta ocupacional da atención personalizada en los siguientes horarios:

Lunes, miércoles y viernes:

Mañanas 14:00 a 15:00hs

Tardes 19:00 a 20:00hs

Si es necesario después de la valoración e intervención se realiza un informe de derivación a la coordinadora del centro, quien emite el informe a los recursos municipales que correspondan.

5.1.5. GRUPOS DE GIMNASIA

Gimnasia 1

Dirigido a personas activas con excelente forma física. La clase transcurre en su mayor parte de pie. Pudiéndonos tumbar en esterillas para realizar ejercicios en el suelo.

Gimnasia 3

Dirigido a personas que quieran mantener su condición física. La clase se realiza en su mayor parte sentados, aunque tiene un periodo de tiempo dedicado a ejercicios de pie.

Gimnasia 2

Dirigido a personas que están activas y en buena forma física. La clase transcurre de pie. Con posibilidad de tumbarnos o sentarnos para realizar ejercicios de fortalecimiento abdominal y piernas.

Gimnasia 4

Dirigido a personas con movilidad reducida y/o que utilicen ayudas técnicas (bastón, silla de ruedas...). La clase transcurre sentada en sillas.

OBJETIVOS

Mantener y/ o mejorar las capacidades físicas, cognitivas y sociales.

Activar y poner en movimiento el cuerpo y la mente para estar en forma.

Promover la interacción con los demás socios.

CONTENIDOS

Sesiones de ejercicios de mantenimiento físico. Donde se utilizan diferentes materiales como pesas, gomas, balones, picas, colchonetas, aros... Dicho material se combina con la música específica, aportada por la terapeuta, para realizar la gimnasia adecuada al ritmo y psicomotricidad de los socios.

METODOLOGIA

La gimnasia, en todos sus niveles, combina un ejercicio aeróbico, muscular y de flexibilidad que varía de una clase a otra, por lo que es preciso apuntarse y tener la valoración precisa por la terapeuta ocupacional para apuntarse a la sesión adecuada según las capacidades, necesidades y posibilidades de cada persona.

5.1.6. GRUPOS DE PILATES

OBJETIVOS

Mantener y/ o mejorar las capacidades físicas, cognitivas y sociales.
Activar y poner en movimiento el cuerpo y la mente para estar en forma.
Promover la interacción con los demás socios.

CONTENIDOS

La actividad fusiona la mente y el cuerpo para realizar un muy buen entrenamiento físico. Lo que hace que lleguemos a tener una salud más plena. La clase transcurre en su mayor parte en esterillas, y pueden acompañarse de materiales (como gomas, balones...) para facilitar o intensificar la ejecución del ejercicio.

METODOLOGIA

La terapeuta ocupacional transmite el Método Pilates adaptado al Centro de Mayores. La esencia del método son los principios que harán que el ejercicio sea más que un simple movimiento de nuestro cuerpo: respiración, precisión, control, centralización, coordinación, entre otros...

5.1.7. GRUPOS DE ESTIRAMIENTOS

OBJETIVOS

Mantener y/ o mejorar las capacidades físicas, cognitivas y sociales.
Activar y poner en movimiento el cuerpo y la mente para estar en forma.
Promover la interacción con los demás socios.

CONTENIDOS

El taller pretende alcanzar y/o mejorar la flexibilidad de sus articulaciones, reducir la tensión muscular y lograr un movimiento más libre.

METODOLOGIA

Se realizan ejercicios específicos aplicando técnicas sencillas y directas que nos ayudan a ser más flexibles. Este trabajo ayuda a relajarnos.

Los estiramientos mantienen los músculos elongados y preparados para el esfuerzo diario.

5,2 ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO COGNITIVO

5.2.1. GRUPOS DE MEMORIA

La memoria es el soporte de nuestras acciones, de nuestras experiencias, de nuestros conocimientos, de nuestros aprendizajes, al tiempo que es uno de los procesos cognitivos que se asocia al envejecimiento con mayor frecuencia.

Los talleres para estimulación de la memoria están basados en un modelo de intervención funcional, reconociendo los cambios por los que transita una persona en la edad adulta, al mismo tiempo que las capacidades que posee; procurando mantener y recuperar una eficiencia mental compatible con una vida personal y social activa.

Se crea un grupo de memoria ONLINE, atendiendo a las nuevas necesidades generadas por la alerta sanitaria, e intentando facilitar el acceso a una actividad preventiva, considerada prioritaria, a todas aquellas personas que, por edad, enfermedad, o cualquier otro tipo de circunstancias no pueden acudir de manera presencial a las actividades.

Objetivos generales:

- 2 Mejorar la calidad de vida de los participantes y potenciar un envejecimiento activo manteniendo la capacidad funcional y la independencia.
- 3 Mejorar las habilidades y capacidades cognitivas de las personas mayores
- 4 Dotar de las estrategias necesarias para paliar los efectos de los déficits cognitivos en el funcionamiento de su vida diaria
- 5 Proponer actividades tendientes a prevenir el envejecimiento cerebral, circunscriptas al ámbito de la memoria en tanto proceso cognitivo.

Objetivos específicos:

- 2 Comprender y optimizar el funcionamiento del proceso de memoria en la edad adulta desde los aspectos biológicos, psicológicos y sociales.
- 3 Analizar los juicios sociales que giran en torno a la memoria, y su incidencia en la persona.
- 4 Redefinir el concepto de memoria en relación con el contexto de vida
- 5 Conocer las estructuras de la memoria.
- 6 Desarrollar estrategias que posibiliten mantener una memoria activa.

- 7 Aumentar los conocimientos sobre qué es y cómo funciona la memoria (metamemoria).
- 8 Aprender la autoobservación, el registro y el análisis de los olvidos de memoria poniendo en marcha mecanismos para prevenir y minimizar estos déficits.
- 9 Aprender a utilizar estrategias para mejorar el recuerdo de información y generalizar su uso en la vida cotidiana.
- 10 Estimular las funciones cognitivas superiores mediante ejercicios y actividades
- 11 Aprender técnicas de relajación.
- 12 Mejorar la autoestima, el bienestar y la percepción de autoconfianza / valía personal.

- 13 Reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.
- 14 Promover la socialización y un espacio de interacción entre iguales
- 15 Mejorar el funcionamiento de los procesos cognitivos básicos
- 16 Mejorar la capacidad de discriminar lo relevante de lo irrelevante (o la atención selectiva)
- 17 Mejorar la capacidad de mantener la atención durante un periodo de tiempo (o la atención sostenida).
- 18 Mejorar la orientación espacial.
- 19 Mejorar la capacidad de razonamiento.
- 20 Mejorar los procesos implicados en la lecto-escritura.
- 21 Disminuir los olvidos cotidianos
- 22 Aumentar la capacidad memorística
- 23 Aumentar el conocimiento y mejorar el uso de los medios de comunicación

Metodología y actividades:

- 2 Qué es la memoria
- 3 Cómo funciona
- 4 Qué tipos hay
- 5 Factores que influyen en la memoria: ansiedad, el estado de ánimo
- 6 Cómo ejercitar y mejorar la memoria
- 7 Atención selectiva
- 8 Orientación espacial
- 9 Razonamiento lógico básico
- 10 Alteraciones en la lecto-escritura
- 11 Comprensión verbal
- 12 Recuerdo de nombres y caras
- 13 Recuerdo de números
- 14 Recuerdo de listas
- 15 Técnicas de asociación
- 16 Técnicas de visualización

17 Ayudas externas, nemotécnicas.

Atención selectiva

- 2 Encontrar diferencias: Ejercita la comparación ordenada para no dejar ningún detalle sin encontrar
- 3 Completar dibujos significativos: La ausencia de partes esenciales de dibujos requiere de una buena capacidad de observación a la vez que de una correcta representación en la memoria a largo plazo de determinadas experiencias visuales
- 4 Marcar en una serie los dibujos distintos/iguales: Consiste en encontrar pequeñas diferencias en dibujos relativamente complejos.
- 5 Marcar una combinación de letras en un texto: De esta manera se entrena la capacidad de discriminación de lo relevante con respecto a lo irrelevante.

Orientación espacial

- 2 Callejeros: Marcar itinerarios de un punto a otro del mapa
- 3 Laberintos: Permite anticipar mentalmente una acción antes de realizarla sobre el papel.
Exige
- 4 también operaciones de atención selectiva y percepción secuencial.
- 5 Ejercicios de visualización: Observar un dibujo durante un tiempo determinado y responder a preguntas acerca de la posición y orientación de ciertos detalles.

Comprensión verbal

- 2 Lectura de un texto y preguntas sobre el contenido del mismo.
- 3 Búsqueda de sinónimos y antónimos: La sinonimia y la antonimia de las palabras entra en las relaciones de significado y ayuda a apreciar matices y contraposiciones en el vocabulario
- 4 Completar frases: Sirve para medir la comprensión verbal de los textos. Se utiliza para que se comprendan bien los significados de una palabra utilizada en distintos contextos.

- 5 Ordenar oraciones secuencialmente para que tenga sentido.
- 6 Recuerdo de nombres: Ejercicios de asociación, repetición y visualización para recordar los nombres de los compañeros, personajes famosos...
- 7 Recuerdo de números: Ejercicios de asociación y repetición para recordar números importantes como números de teléfono, el número del DNI etc...
- 8 Recuerdo de listas: Ejercicios en los que tienen que recordar pequeñas listas de objetos
- 9 Recados: Fichas en las que tienen que ir diariamente apuntando cosas concretas que han hecho en días anteriores y las cosas que tienen que hacer en días posteriores.
- 10 La estructuración del ambiente. (Un sitio para cada cosa): Ejercicios en los que tienen que adjudicar sitios concretos para objetos cotidianos para evitar los extravíos y diariamente acostumbrarse a cumplir con esos sitios. Tendrán fichas como tareas para casa que se irán cumplimentando con el fin de crear hábitos.

El número de usuarios se marca teniendo en cuenta la actual normativa sanitaria, por lo que se reduce a 18 personas por grupo.

Los criterios de inclusión y exclusión y los cambios de grupo corren a cargo del psicólogo especialista junto con la coordinadora del centro.

5.2.2. GRUPOS DE PSICOESTIMULACION COGNITIVA

Están destinados a personas empadronadas en Tres Cantos afectadas por la enfermedad de Alzheimer u otras demencias que se encuentren en fase leve o leve de la enfermedad.

Son grupos terapéuticos de atención específica guiado por psicólogos. En los grupos se realizan distintas actividades que pretenden retardar el deterioro cognitivo existente en aquellas personas afectadas por la enfermedad neurodegenerativa en grado leve o leve-moderado.

Los participantes estarán distribuidos en grupos de no más de 15 personas, teniendo en cuenta el grado de afectación de la enfermedad.

Objetivos generales

1. Mantener y estimular la capacidad cognitiva del enfermo.
2. Mantener y estimular su capacidad funcional.
3. Prevenir estados emocionales o conductuales alterados.
4. Promover actividades saludables y potenciar las habilidades sociales del enfermo.
5. Intervenir con la persona cuidadora del enfermo y la familia.

Objetivos específicos:

Objetivos de memoria y atención

- 2 Ejercitarse para observar detalles y hacer un esfuerzo de precisión y coordinación visomotriz
- 3 Optimizar los niveles de atención sobre los estímulos y materiales
- 4 Tomar conciencia de la importancia de la atención y la observación para aprender datos y luego memorizarlos eficientemente
- 5 Desarrollar la atención a partir de estímulos sensoriales a fin de constituir referentes que faciliten la evocación
- 6 Entrenar la atención sostenida

- 7 Entrenarse en concentrarse en una tarea a fin de desarrollar la capacidad de atención para facilitar la retención y evitar interferencias en la memorización.
- 8 Ejercitar la memoria inmediata, mediante la presentación de estímulos visuales y auditivos

- 9 Optimizar la memoria reciente, mediante la presentación de estímulos verbales y visuales
- 10 Ofrecer elementos emotivos que favorezcan la permanencia de los recuerdos lejanos.

Objetivos de pensamiento y lenguaje

- 2 Aprender a organizar la percepción agrupando y clasificando por categorías
- 3 Aprender a encontrar relaciones en estas categorías
- 4 Identificar un todo a partir de uno o más elementos
- 5 Desarrollar y ejercitar el razonamiento lógico-abstracto
- 6 Aprender a introducir un orden en el desorden
- 7 Desarrollar el sentido práctico de la organización
- 8 Estimular a dar soluciones creativas a ciertos problemas.
- 9 Estimular el lenguaje comprensivo y expresivo
- 10 Favorecer el acceso léxico, la categorización y conceptualización.
- 11 Ejercitar el lenguaje y el vocabulario.
- 12 Estimular el lenguaje expresivo de conversación
- 13 Estimular el lenguaje narrativo
- 14 Desarrollar, mantener y mejorar las capacidades comunicativas en el ámbito social y familiar.

Metodología y actividades

Los materiales que podemos utilizar para estimular las funciones cognitivas engloban objetos de la vida cotidiana, pasando por juegos y juguetes psicoeducativos y de estrategia, cuadernos de pasatiempos, etc., hasta material más especializado como láminas de imágenes, cuadernos de ejercicios y programas de estimulación cognitiva. El soporte y el formato de presentación puede ser muy diverso: materiales visuales que codifican sus mensajes a través de representaciones icónicas, materiales auditivos que emplean el sonido como la modalidad de

codificación predominante, materiales verbales que se basan en el uso del lenguaje (dígitos, letras, palabras, historias), etc. Contar con esta diversidad de materiales disminuye la monotonía, y por lo tanto aumenta la motivación del sujeto y su posible rendimiento cuando el sujeto tiene que realizar durante una misma sesión varias actividades consecutivas.

Los criterios de inclusión y exclusión y los cambios de grupo corren a cargo del psicólogo especialista junto con la coordinadora del centro para el grupo de estimulación cognitiva. Asimismo se trabajará en coordinación con los Servicios Sociales de Tres Cantos, para evaluar y hacer seguimientos de las derivaciones que desde esa área se realicen.

Para la inclusión de usuarios en el grupo de psicoestimulación de alzheimer hay una serie de premisas que son la valoración de un equipo multidisciplinar de cada caso en el que se incluyen algunas de las técnicas que se detallan a continuación:

Criterios diagnósticos de demencia del DSM-IV :

1. Desarrollo de déficit cognoscitivo múltiple que se manifiestan por:

Alteración de la memoria (alteración de la capacidad de aprender nueva información

o recordar información previamente aprendida).

2. Una ó más de las siguientes alteraciones cognoscitivas:

Afasia

• Apraxia

• Agnosia

• Alteración de la función ejecutiva (capacidad para el pensamiento abstracto y para planificar, iniciar, secuenciar, monitorizar y detener un comportamiento complejo).

Cuestionario utilizado para valorar el estado de los usuarios:

Mini Mental State Examination de Folstein (MMSE)

Se trata de un test de cribaje de demencias. Establece el grado del estado mental cognoscitivo y es útil también en el seguimiento evolutivo de las mismas. Está considerado como uno de los test de cribaje más válidos y fiables para demencia leve y moderada.

Requiere de 40-50 minutos para su realización y sus ítems están agrupados en 5 apartados que exploran y puntúan las siguientes áreas cognitivas:

- Orientación: temporal y espacial.
- Memoria inmediata.
- Atención y cálculo.

- Recuerdo diferido.

- Lenguaje y construcción.

Puntúa como máximo un total de 30 puntos, y su punto de corte se establece en 24 puntos, el cual indica demencia. Si la puntuación es menor, de 23 a 21 puntos se considera demencia leve; si es de 20 a 11, se considera demencia moderada; y por último, si es menor de 10 se considera demencia severa.

5.2.3. TALLER DE EMOCIONES

La programación de seguimientos individualizados que se inició en 2020, y se mantiene con las personas más vulnerables, hace que se detecten nuevas necesidades entre los y las socios del centro.

Se considera prioritario, incluir entre las nuevas actividades un taller para hacer frente a las consecuencias a nivel emocional que han provocado las restricciones y la alerta sanitaria en la población mayor que atendemos.

Los socios expresan emociones de diferentes tipos, que en muchas ocasiones no saben identificar, por lo que se fijan los siguientes objetivos:

1. Conocimiento básico de las emociones.
2. Identificación de las emociones básicas y primarias.
3. Conocimiento básico sobre inteligencia emocional.
4. Creación de un grupo de escucha mutua, en que puedan expresar sus inquietudes aplicando los nuevos conocimientos. Siempre dirigido por la psicóloga.

5.3. ACTIVIDADES MUSICALES

5.3.1 CASTAÑUELAS

OBJETIVO GENERAL

Acercar a los mayores a un instrumento típico como son las castañuelas favoreciendo la habilidad manual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Disfrutar de la actividad.
- Recuperar o activar la movilidad de las manos, brazos y muñecas.
- Mejorar la coordinación dinámica y sensorial
- Trabajar el sentido musical
- Crear un ambiente distendido.
- Aumentar la percepción positiva de sí mismos.
- Favorecer el trabajo en equipo, aportando lo mejor de uno mismo.

METODOLOGÍA

TÉCNICA :

Movimientos de auto-masaje con calentamiento, estiramientos.
Aplicación de los distintos “palos” de las castañuelas.
Ejercicios básicos y desarrollos de los mismos.
Aplicación y desarrollo del método de aprendizaje.
Adaptación de los conocimientos, y composiciones sobre un fondo musical.

PARTICIPATIVA : Fomentando la implicación de los participantes en las actividad.

FLEXIBLE : Adaptando los ejercicios según las necesidades básicas del grupo y de cada alumno/a

MOTIVADORA : Animar al alumno a desarrollar la actividad, valorando el trabajo, el esfuerzo y reforzando sus cualidades

LÚDICA : Potenciando la distensión en el grupo mediante dinámicas.

EVALUACIÓN DE RESULTADOS

En los grupos de Castañuelas han tenido un muy buen funcionamiento durante todo el curso. Se ha desarrollado con normalidad, los alumnos han estado muy implicados y receptivos, respondiendo positivamente al método de aprendizaje. Los objetivos se han cumplido, ya que han evolucionado y han adquirido conocimientos fundamentales.

En el grupo más avanzado ya podemos trabajar más composiciones ya que tienen un nivel más alto y no se pierde tanto tiempo en practicar los ejercicios básicos, aunque el método de trabajo es igual para todos.

En todos los grupos se ha creado un ambiente muy distendido y relajado, disfrutando de la actividad a la vez que aprendiendo.

5.3 ACTIVIDADES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

5.3.1. TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA

PROGRAMA:

Dirigido a: usuarios con conocimientos mínimos o básicos de informática que desean adquirir unos conocimientos medios del uso del ordenador e internet.

Material disponible: 8 ordenadores personales (PC) con procesador Pentium 4, conexión a Internet y sistema operativo Windows, al que se ha añadido el conjunto de programas gratuito para oficina Openoffice 4 (muy similar al Office de Microsoft), que incluye programas de edición de texto, de presentación de diapositivas, de hoja de cálculo y de base de datos.

Objetivos: Uso básico del ordenador, con dos finalidades: un conocimiento básico del hardware disponible (especialmente las herramientas básicas: teclado, ratón y monitor) y un conocimiento básico del software disponible (sistema operativo Windows y los dos programas principales: Explorador de Windows y Navegador de Internet)

Metodología y contenido:

Introducción al mundo de la informática, cómo funciona el ordenador y cómo nos comunicamos con él. Dispositivos de salida y entrada de datos. Cómo guardar y conservar la información: dispositivos de almacenamiento de datos.

Conocimiento y uso de los dos programas principales del ordenador: Explorador de Windows, que permite acceder a la información de nuestro ordenador, y Navegador de Internet, que

permite acceder a información que está en otros ordenadores distintos al nuestro y a los que estamos conectados por cable o por wifi. En nuestro ordenador iremos usando el Explorador para ver los datos que tenemos en discos duros y memorias usb, distinguir los tipos de archivos y carpetas y saber crear carpetas para ordenarlos, usando los comandos universales de copiar, cortar y pegar. En Internet iremos usando el Navegador para llegar a la página web de Google,

aprender cómo buscar información y cómo llegar y usar otras páginas web básicas como el correo electrónico, la nube, youtube y maps y cómo registrar nuestras páginas web favoritas. Correo electrónico: contactos, grupos, carpetas. Nube: subir y compartir archivos, crear nuevos documentos.

Igualmente es objetivo del curso resolver las dudas de los usuarios y atender sugerencias, siempre que lo permitan los medios técnicos y no se alejen de los objetivos básicos del curso.

Ante el aumento significativo de los trámites de manera telématica con motivo de la adaptación a las necesidades de distancia social como consecuencia de la pandemia, se han generado nuevos grupos de apoyo al manejo de dispositivos móviles.

Se han abierto tres grupos nuevos de Android, para poder acercar y facilitar a nuestros socios a trámites que realizan de manera habitual, y que actualmente se ha reducido la atención directa. Se incluye la instalación de aplicaciones de su interés como la de cita y tarjeta sanitaria, recomendaciones seguras para realizar pagos por internet, y sobre todo consejos para evitar estafas habituales.

6. ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	FECHA	AFORO	OBSER.
Taller Jurídico	Imparte Colegio de Abogados de Madrid. Desde la DG Mayor. Programa Envejecimiento Activo. Derecho de sucesiones: testamento y declaración de herederos.	20 octubre	30	
Taller Ejercicio y hábitos saludables	Imparte Colegio de Fisioterapeutas de Madrid. Desde la DG Mayor. Programa Envejecimiento Activo.	5 noviembre	30	
Encuentro Voluntario	Intercambio de experiencias, charlas y compartir problemas o inquietudes, para así mejorar en la función del voluntario. Agradecimiento a su labor.	23 noviembre	40	
Encuentro Junta	Intercambio de experiencias, y agradecimiento a su labor.	30 noviembre	35	
Viaje a Mercadillos Navideños	Viaje cultural y relacional. Empresa Postcard Tavel.	10 al 14 diciembre	31	Se decide suspender debido al incremento exponencial de los casos de COVID en destino.
Taller "APPrende a usar tu móvil"	Imparte Secot. Desde la DG Mayor. Programa Envejecimiento Activo.	15 diciembre	35	Taller que más éxito tiene de los solicitados a la CAM, y los usuarios demandan más.
Fiesta de Navidad	Relacional.	21 diciembre	300	A pesar de programarse en un espacio amplio, que cumpla la normativa

				sanitaria, se cancela ante el aumento exponencial de casos COVID.
Homenaje socios de mérito	Reconocimiento a aquellos socios/as que de manera significativa han colaborado con el centro, nombrándoles socios/as de mérito.	21 diciembre		A pesar de programarse en un espacio amplio, que cumpla la normativa sanitaria, se cancela ante el aumento exponencial de casos

7. SERVICIOS:

7.1 FISIOTERAPIA

Entendemos por fisioterapia en geriatría, el conjunto de actuaciones tendentes a conseguir que las personas de mayor edad puedan desenvolverse con la máxima independencia en su entorno o, en ausencia de ésta, hacerlo utilizando recursos existentes para lograr los más óptimos niveles de calidad de vida.

El objetivo fundamental es aumentar la calidad de vida durante la fase del envejecimiento. Los objetivos generales que se plantean desde el área de fisioterapia son los siguientes:

- Evaluación de las capacidades físicas de los pacientes, así como elaboración de un registro de su evolución.
- Mantenimiento de arcos de movimiento y fuerza funcionales.
- Mantenimiento de las habilidades motoras y coordinación.
- Disminución de caídas mediante la reeducación de la marcha y del equilibrio.
- Mantenimiento y mejora, en los casos que sea posible, de las capacidades funcionales.
- Potenciación de la autonomía personal de cada paciente.
- Alivio del dolor mediante medios físicos.
- Evitar la aparición signos de alerta de inactividad física (falta de fuerza, úlceras por presión, fatiga...) mediante ejercicio, motivación e higiene postural.
- Ayudarles a aceptar las posibles limitaciones que pueden presentar.
- Mantenimiento o mejoría de la capacidad de relación.
- Preservar la dignidad de las personas.

Los objetivos específicos van relacionados con el diagnóstico fisioterápico, que consistirá en un sistema de evaluación funcional y un sistema de registro e historia clínica de fisioterapia, en función de los cuales, se plantearán unos objetivos terapéuticos.

Ámbitos de actuación de la fisioterapia:

- Preventivo
- Mantenimiento
- Rehabilitador

- Paliativo

Preventivo

Se encargará de la prevención de enfermedades, lesiones musculotendinosas, dolor...

La fisioterapia preventiva se realiza para retrasar los procesos de envejecimiento y para aumentar la calidad de vida de los mayores, así como para mantener la independencia de estos el mayor tiempo posible.

Se pretende alargar los periodos de bienestar personal y disminuir la incidencia de las enfermedades ligadas en mayor medida al tipo de vida y a la conducta de cada individuo. Se trata de que los usuarios desarrollen hábitos y costumbres sanas y los incorporen a su vida cotidiana.

Objetivos específicos:

- Mejorar la capacidad física personal de la persona mayor.
- Mejorar la calidad de vida de la persona mayor.
- Evitar el deterioro progresivo mediante actividades de fisioterapia grupal.
- Actuar anticipadamente para evitar o prevenir la lesión en la persona mayor.
- Prevenir dolores, desgastes, alteraciones posturales e instauración de dolencias.
- Prevenir y mejorar el estado físico y psicológico de la persona mayor.
- Bienestar general de la persona mayor.

Mantenimiento

Este aspecto está destinado a aquellas personas mayores que tienen cualquier patología crónica susceptibles de tratamiento fisioterápico. Dentro de las patologías más frecuentes, están las reumáticas como la artrosis, osteoporosis, artritis, así como el mantenimiento de otras enfermedades de tipo neurológico.

Objetivos específicos:

- Mantener la amplitud articular y fuerza muscular.
- Potenciar capacidades residuales.
- Mantenimiento de las funciones comprometidas.
- Prevenir complicaciones o consecuencias de la evolución de las enfermedades.

- Disminución de la sintomatología nociva e invalidante.
- Mejora la capacidad física y emocional de la persona mayor.
- Mantener la funcionalidad el mayor tiempo posible.
- Ayudar al paciente a vivir y entender su enfermedad y retrasarla en la medida de lo posible.
- Mejorar su calidad de vida.

Rehabilitador

Engloba el conjunto de procedimientos fisioterápicos dirigidos a ayudar a la persona mayor a alcanzar el máximo potencial físico compatible con su deficiencia fisiológica o anatómica, intentando restablecer o restaurar la salud.

Objetivos específicos:

- Recuperación funcional.
- Ayudar a la persona mayor a conseguir el máximo nivel de funcionalidad.
- Prevenir complicaciones.
- Reducir la incapacidad.
- Aumentar la independencia.
- Reactivación del usuario.
- Resocialización del usuario.
- Reincorporación de la persona mayor a su estilo de vida anterior a la deficiencia o discapacidad.
- Reducir síntomas de discapacidad o deficiencia.
- Mejorar el estado muscular y articular.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Recuperación para la realización de las AVD.
- Recuperación funcional y de su autonomía personal.
- Mejora la calidad de vida.

Paliativo

Aliviar el sufrimiento físico en casos de patología crónica y progresiva. Atención que se basa en mejorar la calidad de vida de la persona mayor con una enfermedad grave o crónica.

Objetivos específicos:

- Empatizar con la persona mayor sobre su estado de salud.
- Concienciar a la persona mayor sobre su situación físico-funcional (aportando la información que precise o demande).
- Paliar el sufrimiento.
- Prevenir o tratar los síntomas de la y los efectos secundarios del tratamiento de la enfermedad.

- Realizar tratamiento más adaptado a la patología.
- Retardar la aparición de sintomatología asociada al inmovilismo.
- Potenciar las capacidades residuales.
- Aliviar los síntomas de la enfermedad.
- Reducir o frenar el dolor o molestia.
- Mejorar su calidad de vida.

Otros objetivos

La fisioterapia en geriatría está destinada a la prevención de un envejecimiento acelerado y de una degeneración demasiado rápida de las aptitudes funcionales.

Entre estos objetivos se encuentran los siguientes:

- Conservar o mejorar las aptitudes funcionales sin olvidar las psicológicas y motrices del usuario.
- Contribuir al mantenimiento y mejora de la movilidad, ayudando a la adaptación a situaciones de discapacidad, todo con el fin de lograr la máxima independencia.
- Conocer siempre el estado cognitivo del usuario para adecuar el tratamiento a su nivel de comprensión mediante órdenes, imitación, gestos, etc.
- Evitar limitaciones severas de la amplitud articular en usuarios con inmovilidad crónica. Lograr una apreciación del movimiento y de las funciones normales orientadas hacia:
 - La movilidad de las articulaciones.
 - La fuerza muscular.
 - La coordinación del movimiento.
 - La tolerancia al ejercicio.
 - La lateralidad adecuada.
 - La alineación corporal.

▪ TRATAMIENTOS DE FISIOTERAPIA

- Rehabilitación.
- Fisioterapia Respiratoria.
- Drenaje linfático manual.
- Marcha, Equilibrio y postura.
- Intervención en Caídas.
- Terapia Antiálgica.
- Fisioterapia de Mantenimiento.

Cada paciente recibe un tratamiento de Fisioterapia individualizado en función de sus necesidades físico-cognitivas.

Rehabilitación funcional

Está destinada a diferentes patologías que cursen con pérdida de fuerza muscular y limitación del rango articular de las extremidades y tronco.

En aquellos usuarios con trastornos de movilidad, con presencia de cuadros de dolor, disminución de fuerza y descoordinación muscular, limitación articular, alteraciones de la marcha y alteraciones de la estabilidad.

Rigidez capsuloligamentosas. Retracciones miotendinosas.

Hipotonía muscular y/o flaccidez.

Objetivos:

- Mejorar la calidad de vida del usuario.
- Mantener la máxima independencia del paciente para el desarrollo de las AVD y para su propia movilidad.
- Mantener su estado funcional articular y muscular conservando la movilidad residual.
- Restablecer la función perdida cuando sea posible.

Se emplearán diferentes aspectos de fisioterapia como terapia manual (con la utilización de diferentes técnicas específicas de fisioterapia), cinesiterapia (pasiva, activa-asistida, activa-libre y activa-resistida), mecanoterapia, etc.

Drenaje linfático manual:

Se puede definir como una serie protocolizada de maniobras manuales muy suaves que, se realizan con el fin de drenar o desplazar la [linfa](#) que por cualquier causa [patológica](#) se encuentra estancada ([edema](#)) a territorios linfáticos sanos para su evacuación normal hacia el torrente venoso.

Objetivos:

- Relajación muscular.
- Apertura de los capilares linfáticos.
- Eliminación de las macromoléculas y los residuos celulares.
- Evitar: pesadez en las piernas, fatiga física, celulitis, artralgias y mialgias.
- Activa los ganglios linfáticos.
- Activar las defensas del sistema inmunitario.

Fisioterapia respiratoria

Se trata de afrontar las diversas alteraciones respiratorias que pueda presentar el paciente geriátrico.

En todo paciente con problemas respiratorios cualquiera que sea su origen.

Objetivos:

- Mejorar y/o mantener la capacidad respiratoria.
- Mejorar y/o mantener la mecánica ventilatoria.
- Mejorar y/o mantener la capacidad de adaptación al esfuerzo.
- Fortalecer la musculatura respiratoria.
- Favorecer la capacidad de expectoración.

Se realizan los siguientes tratamientos:

- Potenciación de respiración diafragmática.
- Técnicas de expansión costal.
- Control respiratorio tras esfuerzo.
- Técnicas de ahorro energético y simplificación de trabajo.
- Otras técnicas específicas de fisioterapia respiratoria.

Marcha, equilibrio y postura

Trata las patologías que provoquen o exista riesgo de provocar una alteración del equilibrio, marcha y/o postura. Indicado en pacientes con riesgo de inmovilismo, bien sea por algún problema físico, por tendencia al sedentarismo o como consecuencia de alguna enfermedad aguda o crónica.

Objetivos:

- Potenciar la marcha y el equilibrio en usuarios que presentan alteraciones y dificultades en la deambulación.
- Restablecer la marcha, equilibrio y postura en el paciente que la ha perdido.
- Adecuar la ayuda técnica a cada usuario y educarle en su correcto manejo.

- Evitar el sedentarismo.

Se emplearán diferentes herramientas de fisioterapia tales como:

Equilibrio

- Transferencias (sedestación-bipedestación y viceversa).
- Ejercicios de apoyo monopodal (ojos abiertos- ojos cerrados).
- Ejercicios con diferentes bases de sustentación.
- Ejercicios frente al espejo.

Marcha

- Marcha en paralelas.
- Rampa-escaleras.
- Marcha asistida: la realizarán aquellos usuarios que necesitan ayuda y/o supervisión para la marcha.
- Marcha con obstáculos, en línea recta, zigzag, lateral, etc.

Postura

- Reeducación postural frente al espejo.
- Cambios posturales.
- Medidas de higiene postural.

Intervención en caídas

En la mayor parte de los casos la caída en una persona mayor suele ser consecuencia de una inadaptación entre la persona y su entorno, de origen multifactorial.

Objetivos:

- Disminuir la frecuencia.
- Minimizar los daños derivados.
- Identificación e intervención de factores de riesgo.
- Reeducación de la marcha.
- Mejora del equilibrio.
- Mejora de fuerza y movilidad articular.
- Enseñanza al paciente en destrezas para levantarse del suelo

Fisioterapia antiálgica:

El dolor es el síntoma que más preocupa y que más alteración funcional produce.

Son susceptibles de este tratamiento todos aquellos pacientes que presenten patologías o alteraciones que cursen con dolor tipo: articular (artrosis); muscular (contracturas); ligamentoso (esguince)...

Objetivos:

- Disminuir o eliminar el dolor.
- Mejorar la calidad de vida del usuario.

Se emplearán diferentes herramientas de fisioterapia, siempre que el usuario no presente ninguna contraindicación para poder recibir la misma, tales como:

- Electroterapia analgésica (TENS)
- Ultrasonidos.
- Termoterapia superficial (INFRARROJOS).
- Parafina.

Fisioterapia de mantenimiento

Destinada a prevenir la aparición de limitaciones que van a impedir o limitar la realización de una serie de actividades.

Indicado para mayores de 65 años con pérdida de capacidades de adaptación asociadas a la edad.

Objetivos:

- Mantener la funcionalidad plena o residual de los pacientes para conseguir la máxima independencia.
- Evitar rigidez y retracciones de las articulaciones.

- Evitar pérdida de fuerza muscular en extremidades.
- Evitar la aparición de edemas en MMII.
- Favorecer la marcha.
- Mantener y/o mejorar el equilibrio.
- Estimular las capacidades psicomotrices.

7.2 PODOLOGÍA

El cuidado de los pies durante la tercera edad, junto con tratamientos ortopodológicos y ayudas para la marcha puede mejorar la independencia del anciano, prevenir caídas y otros problemas asociados a la inmovilidad.

Caminar bien aumenta la autoestima, permite mantener relaciones sociales satisfactorias y mejora considerablemente la calidad de vida.

La atención del pie en los ancianos y la capacidad de continuar siendo ambulatorios es uno de los

objetivos fundamentales de la atención geriátrica.

Existen muchos signos iniciales de enfermedades generales, de complicaciones asociadas con otras

dolencias y deterioros residuales de enfermedades crónicas que se manifiestan con frecuencia en el pie.

El pie es un reflejo de la salud y puede poner de manifiesto las necesidades de los pacientes.

El que un anciano pueda o no caminar por sí sólo puede ser la línea que separe entre la institucionalización y la permanencia como miembro activo de la sociedad.

Los objetivos principales del tratamiento del pie geriátrico son:

- Mejorar la situación de salud de las personas mayores.
- Prevenir el empeoramiento de las situaciones de movilidad y salud.
- Educar y promover prácticas de higiene y salud personal.
- Facilitar el acceso a los servicios de podología a las personas mayores.
- Limitar la invalidez.
- Preservar la máxima función normal.
- Restaurar el mayor nivel posible de actividad independiente en el paciente.

El paciente geriátrico necesita el servicio de podología para:

- Aumentar su bienestar social.
- Reducir la posibilidad de complicaciones médicas o quirúrgicas.
- Reducir la atención institucional.
- Reducir o erradicar la posibilidad de una hospitalización como resultado de una patología podal grave.
- Eliminar parte del esfuerzo y la tensión provocados por el malestar del pie.

En estos aspectos, el objetivo final consiste en mantener a las personas de la tercera edad en un estado óptimo.

Las personas mayores requieren una valoración periódica y curas podológicas continuas debido también a las complicaciones relacionadas con los trastornos crónicos propios de la edad, tales como artritis, diabetes y trastornos vasculares.

Una persona de edad avanzada puede tener muchos problemas si el cuidado de sus pies no es el adecuado. Suelen tener dificultad para cortarse las uñas de los pies al no tener suficiente flexibilidad o las herramientas necesarias. Esto es un inconveniente porque pueden producirse pequeñas heridas que se infecten y den lugar a problemas mayores.

TRATAMIENTOS

QUIROPODIA

Consiste en el corte y pulido de uñas, tratamiento de uñas encarnadas, callosidades, papilomas, micosis, hiperhidrosis (aumento de sudoración), etc.

7.3. PELUQUERÍA

El servicio se presta de lunes a viernes de 10,00 a 19,30 los usuarios disponen de la publicación de los precios actualizados y de manera fácilmente visible para el acceso al servicio.

Dicho servicio se presta a través de la contratación de manera externa.

7.4. ADECUACIÓN DE LOS SERVICIOS A PROTOCOLOS COVID

Los servicios de podología, peluquería y fisioterapia se reanudan en el centro de mayores en junio 2020, adecuándose a la normativa sanitaria para atender así de forma segura a los usuarios:

Todas las salas de peluquería tendrán en stock suficiente material de prevención:

- Guantes desechables.
- Solución hidroalcohólica.
- Mascarillas para trabajadores y para personas usuarias, para casos de posibles incidencias con la que tienen que llevar puesta.
- Batas o uniforme y cubre uniformes.
- Protección ocular o facial.
- Termómetro para toma de temperatura previa al acceso al servicio.

El servicio deberá darse siempre con cita previa telefónica, con día y hora fijada Previamente. En el momento de dar cita telefónica al usuario/a, se realizará una valoración inicial para conocer el estado de salud de la persona, preguntándole lo siguiente:

- ¿Ha tenido fiebre en los últimos 15 días?
- ¿Ha tenido tos o dolor de garganta, escozor o picor en los últimos 15 días?
- ¿Ha tenido sensación de falta de aire en los últimos 15 días?
- ¿Ha estado en contacto o conviviendo con alguna persona sospechosa o confirmada de coronavirus?
- ¿Ha pasado la enfermedad del COVID- 19? En caso de haber pasado la enfermedad,
- ¿sigue usted en cuarentena?
- ¿Su estado general es bueno?

En el caso que todas las preguntas realizadas telefónicamente hayan sido negativas, se procederá a la reserva del servicio mediante cita previa.

En el caso de que una o más preguntas sean positivas, se le explicará que no es posible atenderle y se le pedirá que en 15 días vuelva a solicitar cita para su valoración. Se realizará un registro de citas con el fin de comunicar cualquier cambio en el estado de salud compatible con el COVID19 de los usuarios atendidos y comunicarlo a la DG de Salud Pública y la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia.

Las citas entre personas usuarias deberán ser cada 40 minutos, 30 minutos para el servicio y 10 para preparación del espacio para la siguiente persona usuaria.

Se deberá insistir en la importancia de la puntualidad, para evitar acumulación de personas en la sala de espera que, como mucho debe limitarse a una persona, o dos en caso de personas dependientes que precisen acompañante.

La persona esperará a ser atendida en la zona que le indiquen y pasará a la sala cuando sea llamada por el profesional de peluquería, siguiendo en todo momento las instrucciones

indicadas.

Hay que mantener la temperatura idónea y los espacios han de ser ventilados regularmente (mientras se realiza la limpieza de la sala entre personas usuarias, por un tiempo no inferior a 5 minutos).

Además de lo anterior, para la prestación del servicio de peluquería, los centros municipales de mayores deberán cumplir con las medidas establecidas por las autoridades sanitarias para estos establecimientos.

7.5 DATOS DE ATENCIÓN CON ADECUACIÓN COVID

La atención cerrada en marzo de 2020 se reanudó en junio de 2020 con todas las medidas adecuadas a los protocolos sanitarios establecidos.

La atención de 2021 se realiza manteniendo todas las medidas de seguridad por covid-19. Los datos de atención son los siguientes:

Serv/mes	ENER	FEB	MAR	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOS	SEPT	OCT	NOV	DIC	TOTAL
FISIOTERAPIA	167	281	307	294	303	304	186	48	175	197	202	136	2600
PODOLOGÍA	142	189	215	192	211	211	247	85	237	202	205	156	2292
PELUQUERÍA	154	243	259	272	251	302	284	68	305	287	278	229	2932

Seguimiento Individual Equipo Multidisciplinar	ENER	FEB	MAR	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOS	SEPT	OCT	NOV	DIC	TOTAL
Atención telefónica	85	92	75	90	95	83	52	23	135	125	122	98	1066
Atención presencial e individual	25	34	52	51	56	42	15	12	72	82	92	83	619

7.6. CAFETERÍA

El servicio se presta de lunes a viernes de 8,00 a 21,00 los usuarios disponen de la publicación de los precios actualizados y de manera fácilmente visible para el acceso al servicio. Dicho servicio se presta a través de la contratación de una empresa para la prestación del servicio.

Desde el 1 de enero hasta el 1 de junio la cafetería permaneció cerrada por las instrucciones sanitarias de la Comunidad de Madrid derivadas de la pandemia. Sin embargo, de enero a abril

se generó un servicio extraordinario de comida a domicilio para paliar los efectos de la pandemia en las personas mayores. La empresa contratada para el servicio de cafetería y restaurante elaboraba en la cocina del centro de mayores las comidas y las servía en los propios domicilios de las personas mayores que lo demandaron. En el mes de abril la demanda cayó y se dejó de prestar el servicio extraordinario de comida a domicilio.

La Cafetería volvió a abrir en el mes de junio pero tuvo muy baja asistencia de personas mayores durante todo el verano, reactivándose en el mes de octubre con el comienzo del curso y las actividades del centro.

8. VOLUNTARIADO

El Centro de Mayores tiene elaborado un Plan de Voluntariado que se ejecuta en coordinación con el Punto de voluntariado del Ayuntamiento de Tres Cantos. A través del Plan de Voluntariado se pretende que una serie de actividades sean impartidas por voluntarios, en su mayoría mayores, los cuales desean transmitir sus conocimientos acerca de un tema en concreto a otros mayores.

Desde el municipio a través del punto de voluntariado (PV) se trabaja buscando el compromiso y la participación de los ciudadanos que normalmente ya no realizan ninguna actividad laboral, y que de manera consciente gratuita y estable para colaborar, en este caso con los mayores. A través de una responsable de voluntariado, el Centro genera una serie de compromisos para con los voluntarios:

- ⤴ Recibir Formación y Orientación.
- ⤴ Ser asegurados contra el riesgo de accidente y enfermedad derivados de su actividad voluntaria.
- ⤴ Realizar seguimiento de su actividad.
- ⤴ Colaborar ante cualquier problema que se suscite de la realización de la actividad.

Así, la Coordinadora del Centro es la responsable del control de la ejecución del Plan de Voluntariado y debe comprobar que todos los voluntarios se encuentren inscritos en el punto

de voluntariado, realicen las actividades para las que se comprometieron de manera adecuada, valorar el trabajo del voluntario.

Durante el 2020 el centro cuenta con 30 voluntarios, quienes participan en las actividades de manera habitual hasta marzo de 2021.

9. PARTICIPACIÓN DE L@S USUARI@S

Desde el Centro se promueve la participación en la rutina diaria, no sólo a través de las actividades o servicios a los que [l@s usuari@s](#) acuden sino a través de distintos mecanismos:

- ✦ A través del voto para la elección de la Junta Rectora del Centro, órgano representativo.
- ✦ Participando en las Asambleas de la Junta.
- ✦ A través de los diferentes profesionales o directamente de la Coordinación del Centro, ya que siempre se prestará atención adecuada a las necesidades de los [usuari@s](#).
- ✦ A través del sistema de quejas y sugerencias. Desde el Centro en el Buzón de sugerencias o en el Registro del Ayuntamiento solicitando el modelo de quejas.

Pese a la nueva atención, se mantienen los cauces de comunicación con los socios, y con la junta rectora del centro, quienes siguen transmitiendo a la dirección del centro las preocupaciones, dudas, agradecimientos etc de los socios con los que mantienen contacto. Además el correo electrónico o el teléfono se han mantenido en continua atención.

10. INSPECCIONES 2021

TIPO	FECHA	ACTIVIDAD	A SUBSANAR:
------	-------	-----------	-------------

Inspección Sanidad	10/06/2021	Cafetería	<ul style="list-style-type: none"> • Reparación de azulejos en la esquina del pasillo de las cámaras de refrigeración. • Reparación o sustitución de la mosquitera de la entrada trasera. • Poner mosquitera en la puerta de acceso a cocina desde cafetería. • Señalización adecuada de los baños.
Inspección CIRA	16/07/2021	Centro	<ul style="list-style-type: none"> • Relación de trabajadores. • Continúan las manchas en techo en los talleres 1 y 3 de la segunda planta. Se observa que hay manchas de humedad en el techo del baño adaptado de segunda planta (junto al calentador)
Inspección de Sanidad	26/10/2021	Cafetería	Actualización de los registros de: mantenimiento de comidas en caliente y limpieza y cambio de aceite en la freidora. Guardar comidas testigo.

10. EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES Y SERVICIOS

Con periodicidad anual se lleva a cabo entre los usuarios del Centro una encuesta de satisfacción que evalúa de manera sencilla la calidad de las actividades y los servicios que se prestan para así poder mejorar.

Durante quince días los usuarios del Centro que decidieron participar cumplimentaron el cuestionario valorando los siguientes ítems:

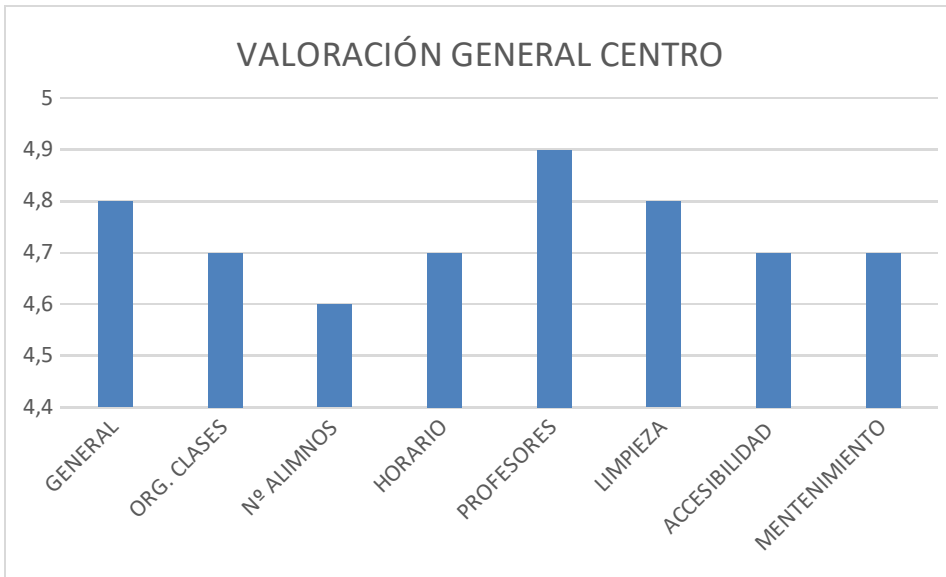
Respecto de las actividades del Centro: organización de las clases, adecuación del número de alumnos por clase, horarios, profesores/personal.

De las instalaciones del Centro: limpieza, accesibilidad, mantenimiento.

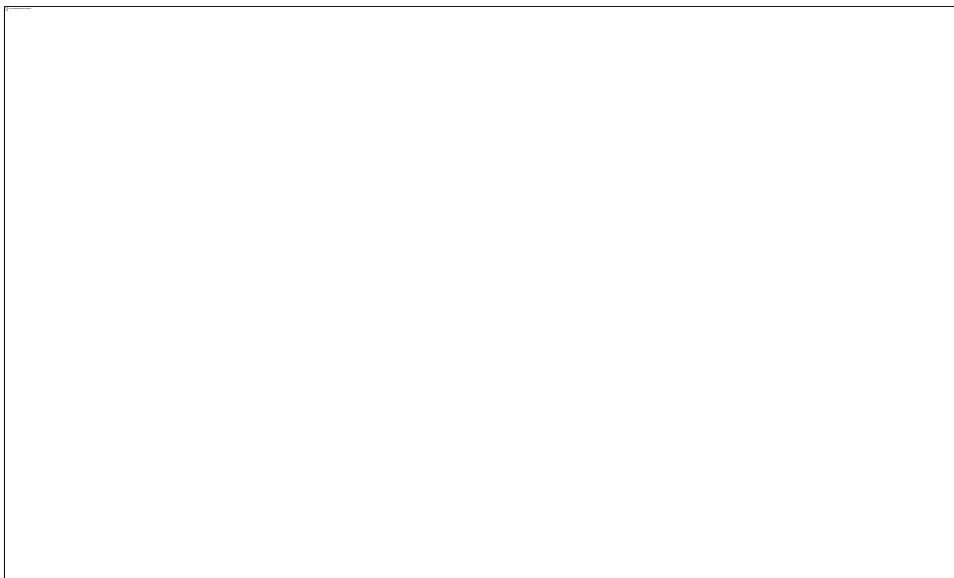
- Cafetería: relación calidad/precio, trato del personal, higiene/limpieza.
- Peluquería: relación calidad/precio, trato del personal.
- Podología: relación calidad/precio, trato del personal.
- Fisioterapia: relación calidad/precio, trato del personal.

De las 180 instancias cumplimentadas en total en las que se valoran los ítems anteriormente descritos, puntuando del 1 al 5, siendo 1 mal y 5 muy bien. Así, se obtienen los siguientes gráficos y conclusiones:

Valoración general del centro:



Valoración Servicios:



Ninguno de los ítems se puntúa por debajo de 4.

10.2. SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PERIODICIDAD	INDICADOR	RESULTADO	MEDIAS CORRECTIVAS
Baile Español	Fomentar la asistencia en los grupos de baile español.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 10.	6	Eliminar el grupo, incluyendo a los participantes en otra actividad. Crear un grupo que se ajuste a las necesidades del centro.
Bailes en línea	Fomentar la asistencia en los grupos de baile en línea.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 15	18	
Castañuelas	Fomentar la asistencia en los grupos de castañuelas.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 10	15	
Teatro Musical	Fomentar la asistencia en los grupos de teatro musical.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 8	8	La actividad se inicia con las participantes previas a la pandemia respetando así la actuación ya preparada
Pilates y Estiramientos.	Fomentar asistencia en pilates y estiramientos.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 12.	12	Aunque se cumple se ha observado que la asistencia decae los viernes por la tarde, por lo que se ampliarán las plazas.
Nuevas tecnologías	Fomentar la participación en los grupos de informática.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 6	7	
Talleres de Gimnasia	Fomentar la asistencia continuada.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 12.	12	
Memoria	Fomentar la asistencia a las clases de memoria	Anual	Media asistencia anual mayor o igual a 14	14	Se excluye el grupo online.

	de los grupos.				
Psicoestimulación	Fomentar la asistencia a las clases de psicoestimulación de los grupos.	Anual	Media asistencia anual mayor o igual a 8 personas	8	
Actividades Generales	Conseguir un grado de satisfacción alto de los usuarios.	Anual	Puntuación en la encuesta de satisfacción mayor o igual a 4.	4.8	
Servicios del Centro	Propiciar que los servicios que se prestan (podología, peluquería, fisioterapia y cafetería) sea de manera satisfactoria.	Anual	Puntuación en la encuesta de satisfacción mayor o igual a 4.	4.5	
Instalaciones	Mantener adecuadamente el equipamiento y la confortabilidad de las instalaciones.	Anual	Puntuación en la encuesta de satisfacción mayor o igual a 4.	4.7	
Personal	Proporcionar un trato amable a los usuarios del centro.	Anual	Puntuación en la encuesta de satisfacción mayor o igual a 4.	4.9	

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE SOLICITUDES 2021-2022

SOLICITUDES ACTIVIDADES			
SOLICITUDES (SOCIOS)		994	
ACTIVIDADES	Nº	SOLICITANTES	PLAZAS

Otras actividades cerradas a oferta por sus características:

ACT. PERSONAL	50	910	692	Psicestimulación 4 grupos de 10 personas. Previa valoración psicóloga y coordinación con servicios sociales.
ACT. VOL	30	641	374	Coro y rondalla
TOTAL ACT. OFERTA PÚBLICA	80	1551	1066	Teatro avanzado

PROCESO DE SOLICITUDES Y ACTIVIDADES

ACTIVIDADES PERSONAL	SOLIC.	PLAZAS	ACTIVIDADES VOLUNTARIOS	SOLIC.	PLAZAS
GIMNASIA ALTO A	32	15	MEDITACIONES ACTIVAS	20	8
GIMNASIA ALTO B	42	15	CHIKUNG Y ESTIRAMIENTOS	65	15
GIMNASIA ALTO C	11	15	ANTIGIMNASIA GRUPO A	14	8
GIMNASIA MEDIO A	25	15	ANTIGIMNASIA GRUPO B	52	8
GIMNASIA MEDIO B	30	15	BIODANZA	8	15
GIMNASIA MEDIO C	6	15	AJEDREZ INICIACIÓN	16	10
GIMNASIA BAJO A	9	15	AJEDREZ MEDIO	19	10
GIMNASIA BAJO B	25	15	BAILES (Rumba, zarzamora etc)	21	20
GIMNASIA BAJO C	5	15	MENEITOS A	33	20
GIMNASIA MOVILIDAD REDUCIDA	14	15	SEVILLANAS INICIACIÓN	22	20
PILATES A	19	15	SEVILLANAS MEDIO	25	20
PILATES ONLINE	8	15	MENEITOS B	12	20
PILATES B	58	15	TEATRO INICIACIÓN	16	10
PILATES C	16	15	Hª DEL ARTE GRUPO A	25	20
PILATES D	23	15	Hª DEL ARTE GRUPO B	23	20
PILATES E	5		PINTURA AL ÓLEO	20	10
ESTIRAMIENTOS ONLINE	7	15	INIC. A LA FOTOGRAFÍA DIGITAL Y PHOPOSHOP (ONLINE)	10	
ESTIRAMIENTOS A	16	15	DISEÑO GRÁFICO	9	10
ESTIRAMIENTOS B	24	15	ACORDEÓN MEDIO	2	10
ESTIRAMIENTOS C	53	15	ACORDEÓN INICIACIÓN	1	10
ESTIRAMIENTOS D	10	15	BANDURRIA, LAÚD, MANDOLINA	2	10
BAILE LÍNEA MEDIO A	56	20	INGLÉS INICIACIÓN BÁSICO	22	10
BAILE LÍNEA INIC. A	47	20	INGLÉS INICIACIÓN MEDIO	21	10
BAILE LÍNEA MEDIO B	55	20	INGLÉS INICIACIÓN B	11	10
BAILE LÍNEA ALTO	38	20	INGLÉS MEDIO A	7	10
BAILE ESPAÑOL INICI.	13	20	INGLÉS MEDIO B	25	10
CASTAÑUELAS INIC.	12	20	FRANCÉS INICIACIÓN/MEDIO	26	10
CASTAÑUELAS MEDIO	29	20	CONOCE MADRID	65	20
CASTAÑUELAS ALTO	19	20	TALLER DE PLANTAS	40	10
TEATRO MUSICAL	3	20	HISTORIA: CAMINO DE SANTIAGO	9	10

ENCUENTRO SOCIAL VIRTUAL	1	
MEMORIA A	19	18
MEMORIA B	22	18
MEMORIA C	29	18
MEMORIA D	3	18
MEMORIA E	5	18
MEMORIA ONLINE	7	18
MEMORIA F	4	18
ANDROID GRUPO A	19	19
WINDOWS GRUPO A	7	7
ANDROID GRUPO B	10	10
WINDOWS GRUPO B	7	7
ANDROID GRUPO C	6	6
WINDOWS GRUPO C	3	3
GUITARRA INICIACIÓN A	14	6
GUITARRA INICIACIÓN B	12	6
GUITARRA MEDIO A	13	6
GUITARRA MEDIO B	7	6
GUITARRA INIC. ONLINE	2	4
GUITARRA MEDIO ONLINE	10	6

ANEXO

Medias asistencias y observaciones.

ACTIVIDAD	G1A	G2A	G3A	G1B	G2B	G3B	G1C	G2C	G3C	G4	ESTA	EST B	EST F	PILA A	PILA B	PILA C	PILA D
MEDIA ASISTENCIA	15	14	14	10	10	10	8	10	9	10	10	10	12	12	13	9	10

ACTIVIDAD	BL1	BL2	BL3	BL4	BL5	BL6	BE	TM	CAST 1	CAST 2	CAST 3
MEDIA ASISTENCIA	20	18	19	22	16	20	6	8	16	20	16

ACTIVIDAD	M1	M2	M3	M online	M5	M6	PE1	PE2	PE3	PE4
MEDIA ASISTENCIA	14	16	13	8	10	14	10	8	9	10

ACTIVIDAD	ANDROID A	ANDROID B	ANDROID C	WINDOWS A	WINDOWS B	WINDOWS C
MEDIA ASISTENCIA	8	5	7	6	3	7

