



**AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS**

MEMORIA CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES 2023

Plaza del Ayuntamiento, 1.
28760 Tres Cantos. Madrid
T: +34 912 938 000

www.trescantos.es



MEMORIA CENTRO DE MAYORES 2023

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.

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.

Obejtivos generales del CM

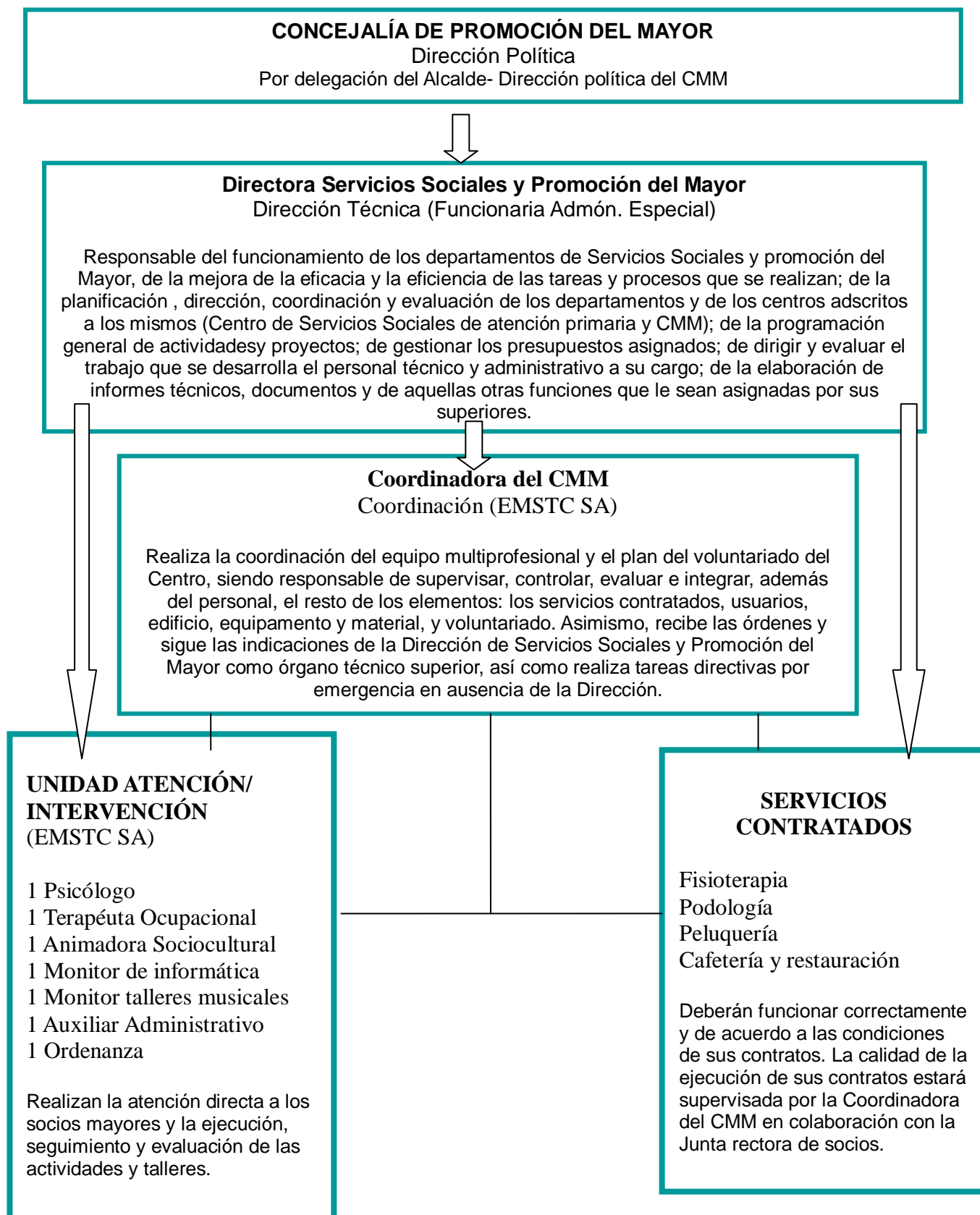
- ⤴ Favorecer la participación de las personas mayores del Municipio.
- ⤴ Diseñar y promover servicios y actividades dirigidas a facilitar un envejecimiento activo.
- ⤴ Prevenir situaciones de riesgo social con la coordinación de Servicios Sociales.
- ⤴ Fomentar el voluntariado.
- ⤴ Implantar y evaluar periódicamente criterios de calidad en relación a los servicios y actividades gestionados.

Metodología:

Para la consecución de los objetivos previos se cuenta con un equipo multidisciplinar, que en colaboración con la Junta de Mayores del Centro, y los diferentes agentes sociales que participen, para diseñar proyectos y actividades siempre en la misma línea de trabajo.



ESTRUCTURA ORGÁNICA Y FUNCIONAL DEL CENTRO





COORDINACIÓN SOCIOS: PRIMERA ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO.

Para poder formar parte del centro municipal de mayores los ciudadanos del municipio deben presentar su solicitud con la documentación necesaria en el registro del ayuntamiento de Tres Cantos. Se genera así un expediente administrativo, valorándose la documentación presentada con los requisitos establecidos en el Reglamento de Régimen Interno del centro en su artículo 7.

Finalmente se notificará al interesado la resolución del expediente, en el caso de cumplir los requisitos se asignará un número de socio/a con el que poder dar uso de las diferentes prestaciones del centro.

Durante el 2023 se han tramitado un total de 529 expedientes.

Se incluirán los datos del socio/a en la base de datos del centro, lo que facilitará una atención personalizada y el seguimiento, además de potenciar la participación del usuario en la actividades extraordinarias a través de las comunicaciones mensuales con todas las novedades vía mail.

La información de manera general se presta en la recepción del centro, y para todos los que lo solicitan se ha creado un programa de primera atención, cuyos objetivos son:

- Explicar a los socios/as el funcionamiento del centro, tanto de actividades como servicios y solucionar las dudas que puedan tener.
- Realizar escucha activa sobre sus necesidades.
- Dar respuesta a sus necesidades, adjudicando las actividades que más se adecúen a ellas.
- Detectar necesidades no expresadas no expresadas, y hacer una correcta derivación a las profesionales del centro para su evaluación.

A través de la participación de los socios en las diferentes actividades se realiza un seguimiento por parte del equipo multidisciplinar. Desde la coordinación del centro se realiza un seguimiento que puede ser por una demanda concreta de usuario/a o bien por una causa que pueda afectar a su estado de salud, emocional, etc.

Los registros realizados son los siguientes:

Atención Individual	ENERO	FEB	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPT.	OCT.	NOV.	DIC.	TOTAL
Telefónica	35	41	40	57	49	71	35	np	72	81	52	30	563
Presencial	86	112	184	125	157	178	82	np	138	242	125	76	1505



Dado que la dirección técnica corresponde a servicios sociales y al centro municipal de mayores, facilita la coordinación y cooperación entre ambos servicios. Esta organización permite además, un seguimiento individualizado y adaptado a las necesidades de cada usuario. Para poder dar coherencia a las intervenciones con los usuarios que comparten ambos servicios, se celebran reuniones trimestrales con las profesionales del área de mayores. La motivación para realizar un trabajo coordinador entre ambos servicios se puede dar en cualquier circunstancia, siendo las más comunes las siguientes:

- Derivación entre servicios sociales y centro de mayores por deterioro leve. Los usuarios/as del centro de mayores que acuden a los grupos de psicoestimulación y tienen un deterioro leve. Asimismo, se hace apoyo a las familias.
- Seguimiento y evaluación continua, y derivación por aumento de deterioro de leve a moderado. Cuando el centro de mayores no puede seguir atendiendo a los usuarios/as por el aumento de deterioro cognitivo se emite un informe y servicios sociales presta información sobre los diferentes recursos que se adecúan a la situación del usuario/a.
- Derivación del área de trabajo sociales del salud, por deterioro cognitivo leve, y seguimiento por parte de servicios sociales y centro de mayores.
- Seguimiento de casos de soledad no deseada, que sean expresados por el propio usuario, detectado por el personal, o por alguno de los socios que acuden al centro.

FORMACIÓN/RECICLAJE DEL PERSONAL

Para una mejor atención de los socios del centro de mayores el personal recibe formación sobre temas de interés para conseguir una atención siempre actualizada.

1. Formación en prevención del suicidio con la psicóloga que dirigirá el proyecto.
Dirigido a: personal de técnico de atención directa.
2. Evacuación y plan de emergencias del centro municipal de mayores. Imparte protección civil y colabora policía local de Tres Cantos.
Dirigido a: todo el personal.
3. Prevención e intervención en ICTUS. Se imparte desde la concejalía de discapacidad del ayuntamiento de Tres Cantos.

Participan: coordinadora y psicóloga del centro.



PROGRAMA DE EXPRESIÓN MUSICAL. ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL.

BAILES DE SALÓN

Objetivos:

Proporcionar a los alumnos los conocimientos necesarios de los distintos ritmos y estilos de Bailes de Salón.

Crear un ambiente distendido y fomentar la participación.

Potenciar el Baile para mejorar la expresión corporal y la coordinación, 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 las coreografías y los distintos estilos de Bailes de Salón.

Contenidos :

Introducción al ritmo y al movimiento

Aprendizaje de pasos básicos, figuras y coreografías

Bailes Estándar : Tango, Vals, Swing, Hustle...

Bailes Latinos : Cha-Cha-Chá , Bolero, Bachata, Pasodoble,,e.t.c.

Metodología

Comenzamos las clases con sesiones prácticas de baile y ritmo.

Ejecución de pasos básicos de forma individual, siguiendo el ritmo, y luego los aplicamos en pareja.

Aplicación de las figuras y pasos aprendidos dentro de una coreografía

Se va alternando un Ritmo Stándar con uno Latino cada mes, para no caer en la monotonía, en función del nivel del grupo.



Evaluación de Resultados

Los grupos de Bailes de Salón han funcionado muy bien, el mismo método de trabajo se ha realizado en todos los grupos por igual. Aunque cada uno requiere un desarrollo distinto, éste va marcado en función del nivel del grupo, de los alumnos, de su entrega y capacidad.

Aunque los grupos están diferenciados por niveles, y están bastante compactados, no todas las personas tienen el mismo nivel, pues algunos, se apuntan a la clase que por horario le viene mejor, y eso dificulta el desarrollo normal de la clase tanto del profesor como del alumno.

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

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

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

Evaluación de Resultados

Los talleres de Baile Español ha tenido una gran demanda, es un taller muy solicitado por los socios, predominando las mujeres a la hora de apuntarse.



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(Chachachá, 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. Siempre hay lista de espera, aunque a lo largo del curso procuramos dar plaza a todos los alumnos. Sí, es verdad, que al principio se apunta mucha gente, y luego se van produciendo algunas bajas.

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.

Plaza del Ayuntamiento, 1.

28760 Tres Cantos. Madrid

T: +34 912 938 000

www.trescantos.es



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.

SEVILLANAS

- Proporcionar a los alumnos los conocimientos para aprender a bailar Sevillanas
- 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.

Metodología:

Comenzamos las clases con sesiones de calentamiento con las distintas posiciones del Baile Español, ejercicios de brazos, sobre un fondo musical. Aprendizaje de las Sevillanas de forma individual y en pareja.

ACTIVIDADES RELACIONALES ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

ENCUENTRO SOCIAL

Reunión grupal de personas, donde realizamos salidas y paseos por el Municipio y encuentros en el centro de mayores para trabajar las relaciones sociales.

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.
- Charlas y debates sobre alguna temática
- Paseos y visitas de interés cultural del Municipio



TARDES DE JUEGOS

Encuentro social donde realizamos sesiones de juegos de mesa, tipo RummyKub, Trivial, Parchís etc.

Objetivos

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



PROGRAMA DE MANTENIMIENTO FÍSICO

1 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (Nivel alto):

Dirigido a personas activas con excelente forma física.

- **Objetivos principales:** Se pretenderá mejorar la fuerza la movilidad, la flexibilidad y el sistema cardiovascular.
- **Metodología:** La clase se divide en un calentamiento 15', una parte principal 25' y una vuelta a la calma 5'. Transcurre en su mayor parte de pie y se podrán emplear o no materiales como teraband, aros de pilates o mancuernas. No obstante habrá clases que se realicen parcial o totalmente en el suelo, tumbados en esterillas para realizar ejercicios de fortalecimiento de CORE y estiramientos.

2 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (Nivel Medio):

Dirigido a personas que están activas y en buena forma física.

- **Objetivos principales:** Se pretenderá mejorar la fuerza la movilidad, la flexibilidad y el sistema cardiovascular.
- **Metodología:** La clase se divide en un calentamiento 15', una parte principal 25' y una vuelta a la calma 5'. Transcurre en su mayor parte de pie y se podrán emplear o no materiales como teraband, aros de pilates o mancuernas. No obstante habrá clases que se realicen parcial o totalmente en el suelo, tumbados en esterillas para realizar ejercicios de fortalecimiento de CORE y estiramientos.

3 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (Nivel bajo):

Dirigido a personas poco activas y sin limitaciones de movilidad.

- **Objetivos principales:** Se pretenderá mejorar la fuerza la movilidad, la flexibilidad y el sistema cardiovascular.
- **Metodología:** La clase se divide en un calentamiento 15', una parte principal 25' y una vuelta a la calma 5'. Puede transcurrir tanto de pie como sentados pero nunca tumbados en esterillas y se podrán emplear o no materiales como teraband, aros de pilates o mancuernas.

4 GIMNASIA PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Dirigido a personas con movilidad reducida y/o que utilicen ayudas técnicas (bastón, silla de ruedas...). La clase transcurre sentada en sillas, en ocasiones se realizarán ejercicios de pie con algún punto de apoyo extra.

- **Objetivos principales:** 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.

- **Metodología:** La clase se divide en un calentamiento 15', una parte principal 25' y una vuelta a la calma 5'. Puede transcurrir tanto de pie como sentados pero nunca tumbados en esterillas y se podrán emplear o no materiales como teraband, aros de pilates o mancuernas.

GRUPOS DE CORRECCIÓN POSTURAL

- **Objetivos principales:** Mantener y/ o mejorar la postura en bipedestación y patrones de la marcha para evitar problemas o dolores musculoesqueléticos a medio o largo plazo, causados por una mala higiene postural.
- **Metodología:** La clase se divide en un calentamiento 15', una parte principal 25' y una vuelta a la calma 5'. La clase transcurrirá mitad de ella de pie y la otra mitad en esterilla, por norma general, aunque podrá haber clases enteras en esterilla y enteras de pie. Se podrán emplear o no materiales auxiliares como picas, gomas, mancuernas...

GRUPOS DE ESTIRAMIENTOS

- **Objetivos principales:** Relajar musculatura con exceso de activación, equilibrar y compensar la activación muscular de las diferentes regiones del cuerpo.

Metodología: La clase se dividirá en un calentamiento de unos 15 o 20' y una parte principal de otros 25 o 30'. En estas sesiones se pretende alcanzar y/o mejorar la flexibilidad de sus articulaciones, reducir la tensión muscular y lograr una mejora del rango articular.

Se realizan ejercicios específicos aplicando diversas técnicas sencillas que nos ayudan a ser más flexibles. Este trabajo ayuda a relajar ciertos músculos y a activar otros que se encuentran inhibidos.



TALLER DE ESPALDA

Descripción

El taller de espalda es un programa de ejercicios dirigidos para la prevención de lesiones, mejora de las habilidades necesarias para tener una mejor calidad de vida y aumento de las capacidades que hagan que el alumna pueda vivir más plenamente y sin limitaciones. Este taller está dirigido a toda persona que quiera un mayor conocimiento de todo lo que conlleva una espalda sana, tanto a nivel físico como mental, donde aprenderán a entender su cuerpo a través del movimiento.

Objetivo

- . Mejorar la conciencia postural.
- . Aumentar la movilidad.
- . Fortalecer la musculatura estabilizadora.
- . Aumento del equilibrio
- . Mejora propioceptiva.
- . Tener una vida más proactiva.

Metodología

La clase se realiza descalzos sobre una colchoneta, siendo lo único necesario para su realización, el profesor dirige frente al espejo para poder observar y ser observado por los alumnos que realizaran el trabajo por imitación.

Movimiento al aire libre

Descripción

Como el propio nombre indica, este taller busca moverse al aire libre, abarcando tanto el trabajo cardiovascular como la fuerza, haciendo hincapié en la respiración y el contacto con el medio.

Objetivo

- . Mejora cardiovascular
- . Aumento de fuerza
- . Mejora de los niveles de vitamina d
- . Mejora postural
- . Mejora coordinativa y psicomotriz

Metodología

La clase se realiza caminando por el parque central de Tres Cantos siendo el profesor quien marca el ritmo consciente del nivel de los usuarios con paradas donde se trabajara ejercicios de fuerza, donde se irá explicando cada ejercicio, adaptándose a las posibles patologías o lesiones de los mismos. La clase siempre termina con ejercicios de estiramientos.

Movilidad reducida

Descripción

Esta clase va dirigida a toda persona con limitaciones en su movimiento derivados de lesiones o patologías que les impidan moverse con libertad, reeducando su cuerpo desde el trabajo de la movilidad articular, los estiramientos y la fuerza necesaria para poder tener una



conciencia corporal optima, buscando que puedan ser los más autónomos y capaces posibles para poder desarrollar una vida plena y sin dolor.

Objetivos

- . Mejora de la movilidad de todas las articulaciones
- . Aprender a moverse correctamente
- . Ganancia de fuerza
- . Mejora del estado de ánimo
- . Aumento de la coordinación
- . Readaptación neuromotriz

Metodología

Se realizara la clase sentados, donde el profesor, que estará enfrente a los usuarios ira dirigiendo y corrigiendo durante toda la sesión.

A nivel individual los usuarios:

TEMA	Nº USUARIOS ATENDIDOS
Espalda (escoliosis, lordosis, cifosis, protrusión, hernias,dolor cervical,etc)	50
Rodilla (artosis, ligamentos, meniscos, condromalacia rotuliana, etc)	30
hombro (tendinitis, tendinosis, falta de movilidad,etc)	20
Problemas Auditivos	10
Deterioro cognitivos	3



ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO COGNITIVO

ACTIVIDADES ÁREA DE PSICOLOGÍA/NEUROPSICOLOGÍA

- GRUPO DE MEMORIA PREVENTIVO. ENTRENAMIENTO COGNITIVO

La estimulación cognitiva, el entrenamiento cerebral es primordial a fin de mantener las capacidades y habilidades mentales de los adultos mayores.

El entrenamiento cognitivo son técnicas y estrategias que forman parte de la estimulación cognitiva aplicada con el objetivo de lograr el mantenimiento y funcionamiento óptimo de las capacidades cognitivas. Funciones cognitivas tales como memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, praxias... etc.

A través de la estimulación se consigue actuar sobre las capacidades y habilidades cognitivas mejorándolas mediante mecanismos de neuroplasticidad cerebral.

En algunos casos, el deterioro cognitivo vendrá generado por la edad y el envejecimiento natural.

Se realizan talleres de memoria de distinta naturaleza:

- Memoria online. Atendiendo a las nuevas necesidades generadas tras la alerta sanitaria de la covid19, se creó un grupo online, intentando facilitar el acceso a una actividad preventiva y prioritaria a todas aquellas personas que, por diferentes circunstancias, no pudieran acudir de manera presencial a la actividad. Tras la buena acogida se decidió instaurar el taller online.
- Memoria bajo. Tras el aumento considerable de participantes en la actividad, se observó la necesidad de realizar cambios en los grupos de preventivos y generar nuevos grupos con un nivel más controlado y de menor dificultad. Dirigido a personas con un estado cognitivo preservado, pero de edad avanzada (aprox 80 años).
- Memoria. Usuarios con el objetivo de mantener y evitar la aparición de dificultades cognitivas. Envejecimiento normal, óptimo.

Objetivos:

- Potenciar un envejecimiento saludable. Conseguir que las funciones cognitivas mantengan un funcionamiento dentro de la normalidad.
- Fomentar las relaciones sociales, evitando que las personas se aislen y mejorar sus redes de apoyo entre iguales, tanto a nivel emocional como instrumental.
- Incrementar la autonomía personal.
- Mejorar e incrementar la autoestima, mejorar el sentimiento de bienestar emocional, psicológico y de salud en general.
- Contribuir a mantener los niveles adecuados de plasticidad cerebral. La estimulación evita la rigidez del cerebro humano, cuya condición natural es moldeable.
- Disminuir las probabilidades de sufrir episodios de estrés y ansiedad.
- Mejorar la calidad de vida.

Plaza del Ayuntamiento, 1.
28760 Tres Cantos. Madrid

T: +34 912 938 000

www.trescantos.es



- PSICOESTIMULACIÓN

La estimulación cognitiva que se define como el conjunto de actividades y estrategias que se emplean para mejorar la neuroplasticidad del cerebro y el funcionamiento cognitivo de la persona y prevenir o enlentecer posibles complicaciones y deterioros ya sea a causa de la edad o de una patología.

La corriente terapéutica actual se centra en enlentecer el curso de la enfermedad, se enfoca hacia la prevención.

Los estudios avalan la estimulación cognitiva como terapia, pues muestra enormes beneficios, tanto en el envejecimiento normal, como en aquellas personas que muestran deterioro cognitivo leve o demencias, mostrando una tasa de eficacia elevada no sólo a nivel cognitivo sino también en la afectividad, autoestima, autoeficacia y percepción de calidad de vida y bienestar entre otras.

Antes de comenzar la intervención, el curso, es imprescindible conocer las necesidades y características personales de los usuarios y saber como ha transcurrido el período estival. Se realiza una entrevista individual y familiar, tanto a usuarios nuevos como de continuidad, para poder evaluar el estado a nivel cognitivo, afectivo y relacional.

Se realizan varios cuestionarios para evaluar el funcionamiento cognitivo:

- El Mini-examen cognoscitivo (MEC; Lobo, Ezquerra, Gómez, Sala y Seva, 1979), que es la versión adaptada al español del Mini-Mental State Examination (MMSE; Folstein, Folstein y McHung, 1975). Es un test de cribado de rápida aplicación que mide cinco 5 áreas cognitivas: orientación (espacial y temporal), fijación, concentración (atención) y cálculo, memoria y lenguaje.
- Test del reloj es una prueba actualmente muy utilizada para evaluar las capacidades cognitivas y detectar un posible deterioro cognitivo. Es una prueba que se utiliza para el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia, ya que ofrece una información muy valiosa sobre la percepción visual, coordinación visomotora, capacidad visoconstructiva y de planificación y ejecución motora. Ello supone poder evaluar la actividad de diferentes funciones cognitivas, como el lenguaje, la memoria a corto plazo, las funciones visoespaciales, etc.

Objetivos:

- Reducir las consecuencias de las deficiencias cognitivas en la vida diaria.
- Reducir el nivel en que estas deficiencias impiden el funcionamiento adecuado del individuo en su entorno social.
- Asegurar la autonomía personal.
- Favorecer y fomentar la socialización. Evitar la soledad.
- Aumentar la autoestima.
- Evitar la desconexión con el propio entorno
- Favorecer la estimulación de las funciones cognitivas superiores.
- Acompañar a la persona en la toma de conciencia de sus dificultades.



- Acompañar a la persona y a sus allegados en el trabajo de elaborar un nuevo proyecto de vida.

- PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL/INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desde hace algo más de una década, las emociones, los afectos, los estados de ánimo han empezado a ganar importancia. La sociedad actual ha concedido un nuevo papel a las emociones: han dejado de ser algo negativo, a reprimir, para convertirse en un elemento positivo que ayuda a actuar y tomar decisiones y, por tanto, a adaptarse a la vida cotidiana. Durante la etapa adulta se producen múltiples cambios de distinta índole (a nivel biológico, cognitivo y social). Por todo ello, es muy importante que la persona tenga recursos para prevenir algunos de estos cambios y prepararse para afrontar o adaptarse a la mayoría de ellos. Si bien los cambios físicos y cognitivos son fácilmente identificables, no ocurre lo mismo con los cambios en el funcionamiento emocional.

Nuevo programa de acompañamiento para personas mayores, con el objetivo de dar apoyo y proporcionar herramientas que les ayuden a gestionar las nuevas situaciones surgidas por el impacto de la pandemia, un envejecimiento emocionalmente saludable.

Las personas participantes se reúnen en grupos reducidos.

Contenido:

- Concepto de emoción
- Emociones básicas
- Subjetividad de las emociones
- Clasificación de las emociones
- Verbalización de las emociones propias
- Inteligencia emocional

Objetivo:

- Mejorar el estado emocional de los adultos mayores.
- Desarrollo de la inteligencia emocional
- Fortalecer la autoconciencia emocional
- Fomentar hábitos saludables
- Promover relaciones sociales positivas
- Gestionar de manera eficaz pensamientos y emociones, entre otros aspectos.



- PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO / ATENCIÓN INDIVIDUAL

Atención individual presencial o telefónica a personas mayores en situación de fragilidad clínica y vulnerabilidad.

Se realizan acciones de atención integral con el objetivo de desarrollar el autocuidado, buscando mantener o mejorar la capacidad funcional y el bienestar y la integración con redes de apoyo formales o informales. Así, promueve la ruptura del aislamiento y la exclusión social y coadyuva en el mantenimiento y recuperación de la calidad de vida, autonomía e independencia de las personas atendidas.

Algunos de los objetivos principales:

- Asegurar el acceso de la persona mayor al centro de mayores o recursos de la comunidad
- Garantizar la inclusión y seguimiento de necesidades
- Promover la inserción social de la persona mayor y su participación
- Ofrecer apoyo a los familiares
- Realizar actividades que aseguren el seguimiento, apoyo y supervisión



ACTIVIDADES MUSICALES

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.

ACTIVIDADES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

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.



ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	FECHA	AFORO	OBSER.
Fiesta Reyes	Encuentro entre mayores con animación y roscón.	11/0/2023	250	
Charla resiliencia	Imparte Marta Sevilla, psicóloga del centro. Gestión emocional.	06/02/2023	40	Muy contentos se repetirá, quedan en lista de espera 15 usuarios.
Charla Nanotecnología	Imparte Pedro Serena doctor en el CSIC. Divulgación científica.	15/02/2023	50	
Fiesta Carnaval	Concurso de disfraces, merienda y animación.	16/02/2023	250	No se llena el aforo.
Charla sobre alegría	Imparte Marta Sevilla, psicóloga del centro. Gestión emocional.	06/03/2023	40	
Viaje Burgos	Gestionado por la junta, por el día de los enamorados.	11 y 12/02/2023	55	
Conferencia "El cuerpo tiene sus razones"	Imparte M ^{ra} Luz Tato voluntaria del centro, sobre los beneficios de la antigimnasia.	08/03/2023	50	
Taller espalda saludable	Primer grupo, atención en grupos reducidos.	16/03/2024	15	Nuevo taller coeduca
Charla Resiliencia	Imparte Marta Sevilla, psicóloga del centro. Gestión emocional.	13/03/2023	40	
Taller marcha Nórdica	Nuevo taller imparte Alberto García.	27/03/2023		Nuevo taller
Sesión informativa servicios sociales	Sobre temas relacionados con el acceso a los recursos de mayores y la diferencia entre dependencia y recursos municipales.	12/04/2023	25	
Charla ¿Qué es un duelo?	Imparte Marta Sevilla, psicóloga del centro. Gestión emocional.	24/04/2023	40	
Asamblea General	Información de la junta rectora a los socios.	04/05/2023	150	
Ensayo grupos jornadas	En el teatro del centro cultural.	08/05/2023	Np	
Clase abierta de pilates	Espacio Laura Oter, para todos los mayores que quieran conocer la actividad.	8 y 11/05/2023	100	
Marcha saludable para mayores	Abierta para todos los mayores que quieran conocer la actividad o que ya la practican.	8, 10, 12/05/2023		
Chara "Nutrición en mayores"	Imparte Marta Mesías, Investigadora CSIC. Divulgación	08/05/2023	50	



	científica.			
Stand de la salud	Colabora DOMUSVi. Medición de tensión, y charla sobre hábitos alimentarios saludables.	09/05/2023	50	
Actuación grupos	Centro cultural. Inauguración institucional.	09/05/2023	Np	Ajustar tiempos
Charla precauciones generales en informática	Imparte José Vadillo. Precauciones antes posible engaños en el uso de las redes, compras etc.	10/05/2023	25	
Actuación del grupo de teatro del centro	“Monólogos y poesía”.	10/05/2023	80	
Charla “Seguridad ciudadana”	Imparte Policía Local de Tres cantos. Cuidados antes las nuevas formas de estafas y precauciones en el hogar.	11/05/2023	40	
Paella	En el espacio deportivo Enrique Más.	11/05/2023	400	
Baile con animación	Centro de mayores.	11/05/2023	250	
Master Class Ejercítate	Imparte Eduardo Pallarés.	12/05/2023	60	
Teatro “Sublime decisión”	Teatro del centro cultural Adolfo Suárez.	13/05/2023	Np	
Taller herramientas de Google	Imparte Celia Abad, en prevención de la brecha digital.	14/05/2023	30	
Misa	Actuación coro en la misa rociera.	14/05/2023	Np	
Actuación Ballesol	Actúa el coro en la residencias para colaborar con otros mayores.	18/05/2023	Np	
Excursión La Granja	Excursión cultural a Segovia.	17/05/2023	55	
Taller “Equilibrio y hábitos saludables”	Imparte colegio oficial de fisioterapeutas de Madrid. Talleres TEA.	17/05/2023	30	
Inicio solicitudes curso 2023-2024	Periodo del 23 de mayo al 7 de junio.	23/05/2023	Np	
Actuación Los Camilos	Actúa el coro en la residencias para colaborar con otros mayores.	24/05/2023	Np	
Actuación DOMUSVi	Actúa el coro en la residencias para colaborar con otros mayores.	25/05/2023	Np	
Encuentro Voluntarios	Plaza del Ayuntamiento, 28760 Tres Cantos, Madrid. T: +34 912 938 000 Espacio en el que compartir vivencias y crear grupos entre los	01/06/2023	40	



	voluntarios del centro.			
Fiesta 10º aniversario	Celebración del aniversario del centro.	06/06/2023	250	cancelada
Charla jurídica	Imparte colegio oficial de abogados de Madrid, TEA CAM.	07/06/2023	30	
Excursión a Miraflores	Excursión cultural.	07/06/2023	55	
Presentación libro "Introducción a las enfermedades de las plantas"	Imparte Santiago Ormeño, voluntario del centro de mayores.	08/06/2023	50	
Balneario de Fitero	Gestionado por la junta del centro.	10 al 19/06/2023	55	
Charla Testamento Vital	Imparte asociación pro muerte digna.	14/06/2023	40	
Encuentro de meneítos	Dirige Mª Crus, voluntaria del centro de mayores.	15/06/2023	100	
Talleres verano	Durante los meses de verano se desarrollan talleres de memoria, bales y mantenimiento físico.	Julio y agosto		No es necesaria inscripción previa.
Difusión Mayores Esenciales	Difusión entre los socios, mail, web municipal, revista...	17 agosto	Np	
Crucero Mediterráneo	Gestión junta del centro.	Del 21 al 29/09/2023	55	
Fiesta de inicio de curso	Encuentro con animación y merienda.	5/10/2023	250	
Gala Mayores Esenciales	Reconocimiento a mayores tricantinos por su aportación al municipio. Centro cultural	06/10/2023	Np	
Charla "Seguridad para mayores"	Imparten policía Local y Guardia Civil de Tres Cantos.	18/10/2023	100	Alta participación muy contentos con las actividades propuestas de role playing.
Master Class Ajedrez	Colaboración de la escuela de ajedrez de Tres Cantos, con la cesión de juegos al centro. Además de la actividad multijuego con el campeón de la CAM.	07/11/2023	16	
Taller nutrición y dietética.	Imparte Colegio de nutrición y dietética de Madrid. TEA CAM.	08/11/2023	30	
APPrende a usar tu móvil	Imparte SECOT, TEA CAM.	14/11/2023	30	
APPrende a usar tu móvil	Imparte SECOT, TEA CAM.	15/11/2023	30	



Taller Instrucciones previas	Imparte Miguel Ángel Alfaro, trabajador social centro de salud.	21/11/2023	50	
Gala Solidaridad	Dos de los voluntarios del centro son reconocidos en esta gala.	24/11/2023	Np	
Actividad Intergeneracional	Taller de coronas de adviento, colabora la asociación de familias numerosas de Tres cantos.	01/12/2023	20	
Exposición "Amigos y vecinos"	Presenta Felipe Gallego, socio del centro de mayores.	Del 11 al 16/12/2023	Np	
Excursión teatro Madrid	Obra "Baila, baila".	13/12/2023	55	
Charla exposición fotográfica "Amigos y vecinos"	Expone Felipe Gallego.	13/12/2023	Np	
Actuación Coro Ballesol	Actúa el coro en la residencias para colaborar con otros mayores.	14/12/2023	Np	
Encuentro de villancicos	En el centro cultural, preparan las casas regionales, con la participación del coro.	15/12/2023	Np	
Actividad Intergeneracional	Concurso de tarjetas navideñas en colaboración de la asociación de familias numerosas de Tres Cantos.	16/12/2023	20	
Presentación del libro "Ensueño viajero"	Presenta socio del centro de mayores.	19/12/2023	40	
Actuación Coro DOMUSVi	Actúa el coro en la residencias para colaborar con otros mayores.	19/12/2023	Np	
Fiesta de Navidad	Encuentro con animación y merienda.	20/12/2023	250	
Encuentro Intergeneracional	Actuación del coro en el Kings Collage.	20/12/2023		
Fiesta Preuvas	Fiesta de celebración del año nuevo previo al 31 de diciembre.	28/12/2023	250	



SERVICIOS:

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.

Plaza del Ayuntamiento, 1.

28760 Tres Cantos. Madrid

T: +34 912 938 000

www.trescantos.es



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.

Plaza del Ayuntamiento, 1
28760 Tres Cantos, Madrid
T: +34 912 938 000



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.

Plaza del Ayuntamiento, 1.
28760 Tres Cantos, Madrid

T: +34 912 938 000

www.trescantos.es



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.**

Plaza del Ayuntamiento, 1.
28760 Tres Cantos, Madrid
T: +34 912 938 000
www.trescantos.es



- 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.

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.

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.

DATOS DE ATENCIÓN

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

CAFETERÍA

Plaza del Ayuntamiento, 1.

28760 Tres Cantos, Madrid

El servicio se presta de lunes a sábados los usuarios disponen de la publicación de los precios actualizados y de manera fácilmente visible para el acceso al servicio.

T: +34 912 938 000

www.trescantos.es



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

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 2022 el centro cuenta con 30 voluntarios, quienes participan en las actividades de manera habitual.



PARTICIPACIÓN DE L@SUSUARI@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@susuar@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.

INSPECCIONES 2023

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 puesta 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 Plaza del Ayuntamiento, 1. 28760 Tres Cantos. Madrid T: +34 912 938 000	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.



SOLEDAD NO DESEADA

A través del convenio de prevención de soledad no deseada con la Comunidad de Madrid, el centro municipal de mayores atiende a las personas que de manera expresada o no se encuentren en situación de vulnerabilidad ante este problema.

La soledad no deseada es la percepción de que las relaciones interpersonales que mantenemos son insuficientes o no son de la calidad o intensidad que desearíamos que fueran. Hablamos de soledad no deseada cuando esta situación no se escoge, sino que se impone a pesar de nuestra voluntad y perdura en el tiempo, pudiendo afectar a nuestro bienestar y estado de salud.

Se puede contactar a través del 911730585 o bien acudiendo de manera presencial.

PREVENCIÓN SUICIDIO

Es un servicio del Ayuntamiento de Tres Cantos, atendido por una psicóloga, con el que se pretende: Dar respuesta rápida y eficaz ante conductas suicidas, mediante:

La atención a consultas relacionadas con suicidio y autolesiones.

Informar, asesorar y canalizar hacia los recursos del municipio más ajustados para cada caso.

Formar y sensibilizar a la población de Tres Cantos acerca del suicidio y la manera de prevenirlo.

El suicidio se puede prevenir, porque hablar del suicidio salva vidas.

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.

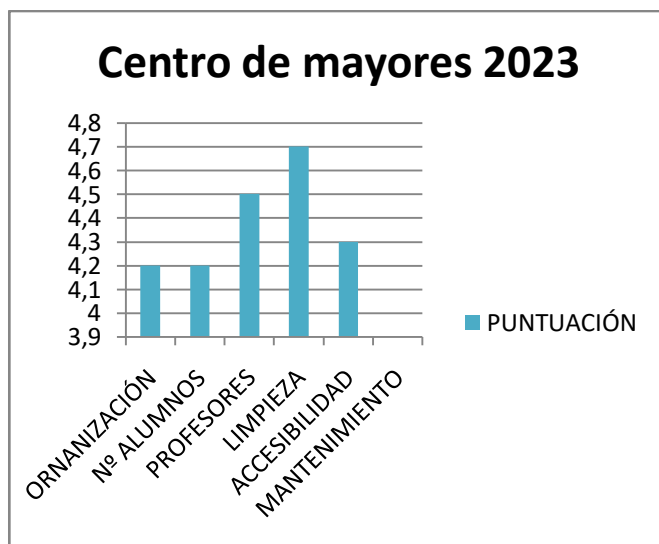
De las instalaciones del Centro: limpieza, accesibilidad, mantenimiento.

- 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.

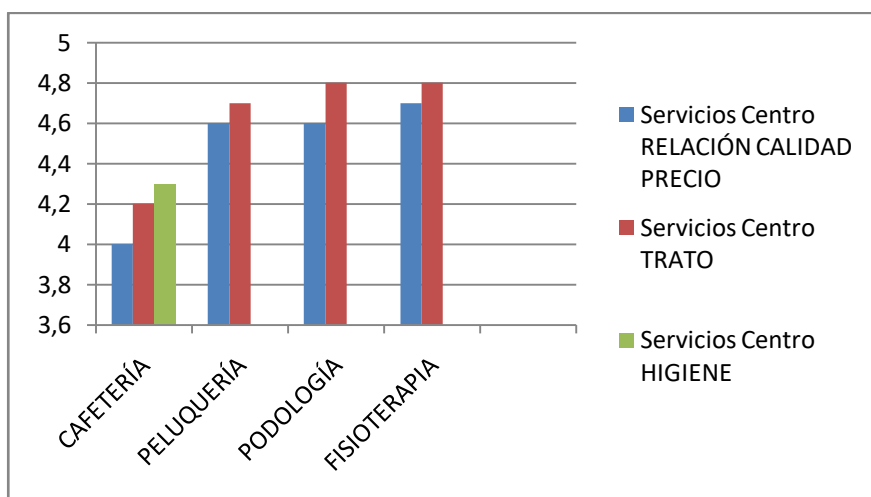
De las 180 instancias cumplimentadas en total en las que se valoran los ítems anteriormente descritos, puntuando del 1 al 5, siendo 1 mal y 5 muy bien. Así, se obtienen los siguientes gráficos y conclusiones:



Valoración general del centro:



Valoración Servicios:



Ninguno de los ítems se puntúa por debajo de 4.



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 18.	23	
Sevillanas	Fomentar la asistencia en los grupos de sevillanas.	Anual	Media de asistencia mayor o igual a 18.	23	
Bailes en línea	Fomentar la asistencia en los grupos de baile en línea.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 25.	27	
Bailes de salón	Fomentar la asistencia en los grupos de bailes de salón.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 20.	22	
Castañuelas	Fomentar la asistencia en los grupos de castañuelas.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 18.	23	
Teatro Musical	Fomentar la asistencia en los grupos de teatro musical.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 8.	10	
Taller de juegos	Fomentar la participación de usuarios.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 10.	16	
Pilates y Estiramientos.	Fomentar asistencia en pilates y estiramientos.	Anual	Media de asistencia anual mayor o igual a 15.	20	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	Fomentar la	Anual	Media de asistencia	19	Se excluye



Mantenimiento Físico	asistencia continuada.		anual mayor o igual a 18.		movilidad reducida por las características del grupo.
Memoria	Fomentar la asistencia a las clases de memoria de los grupos.	Anual	Media asistencia anual mayor o igual a 18.	20	Se excluye el grupo online.
Psicoestimulación	Fomentar la asistencia a las clases de psicoestimulación de los grupos.	Anual	Media asistencia anual mayor o igual a 8 personas.	10	
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 2023-2024

ACTIVIDADES IMPARTIDAS POR PERSONAL DEL CENTRO

ACTIVIDAD	SOL.	LE	ACTIVIDAD	SOL.	
PILATES Laura Oter (Oct-Dic)	28	18	MANT. FÍSICO ALTO	29	
	33	18		27	7
	34			28	23
	32	15	MANT. FÍSICO MEDIO	26	17
28		28		18	
ESTIRAMIENTOS Laura Oter (Oct-Dic)	30		25	40	
	17		MANT. FÍSICO BAJO	31	14
MANTENIMIENTO FÍSICO AVANZADO Laura Oter (Oct-Dic)					
	16			28	1
MEMORIA			ESTIRAMIENTOS	18	19
	22			25	
	29			20	17
	24	18		27	
	25			29	13
	27			24	
	15			25	19
	21			16	64
	10		17		
25		CORRECCIÓN POSTURAL	14		
			24		
21			35	22	
MÓVIL INICIACIÓN	10		9		

Plaza del Ayuntamiento, 1
28760 Tres Cantos, Madrid
91 34 912 938 000



**AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS**
26

WINDOWS INICIACIÓN	20		MOVILIDAD REDUCIDA		
	8				
MÓVIL MEDIO	34		BAILE LÍNEA INIC.	40	
	13			36	98
WINDOWS MEDIO	17		BAILE LÍNEA MEDIO	36	20
	14			36	23
			BAILE LÍNEA ALTO	38	42
GUITARRA INICIACIÓN	11		CASTAÑUELAS INIC.	27	
	17		CASTAÑUELAS MEDIO	25	8
GUITARRA MEDIO	9		CASTAÑUELAS ALTO	25	7
	7		SEVILLANAS INIC.	33	12
GUITARRA MEDIO AVANZADO	7		BAILE ESPAÑOL	30	11
GUITARRA AVANZADO	8		TEATRO MUSICAL	4	25
			BAILES DE SALÓN INIC	31	
			BAILES DE SALÓN MED.	32	20



**AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS**

ANEXO
Medias asistencias y observaciones.

ACTIVIDAD	MT1A	MT2A	MT3A	MT1B	MT2B	MT3B	MT1C	MT2C	MT3C	MR4	EST A	EST B	EST C	EST D	EST E	EST F	EST G	EST H	CP1	CP2	CP3
MEDIA ASISTENCIA	20	19	18	21	16	21	18	21	16	13	13	11	16	15	13	14	15	14	10	16	16

ACTIVIDAD	BL1	BL2	BL3	BL4	BL5	Cast1	Cast2	Cast3	Sev	B. español	TM	BS1	BS2	Juegos
MEDIA ASISTENCIA	28	25	29	29	24	21	23	25	23	23	9	22	24	16

ACTIVIDAD	M1	M2	M3	M4	M online	M5	M6	M8	M9	PE1	PE2	PE3	PE4
MEDIA ASISTENCIA	22	20	20	22	13	19	19	15	17	6	14	5	10

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

ACTIVIDAD LAURA OTER	Pilates A	Pilates B	Pilates C	Pilates D	Estiramientos A	Estiramientos B	Mantenimiento Avanzado A	Mantenimiento Avanzado B
MEDIA ASISTENCIA	18	22	20	24	18	20	15	16

Se amplían los grupos con 6 de baile en línea pero por las fechas se comenzarán los registros de medias en enero de 2024.

ACTIVIDAD SND	T. ESP 1	T. ESP 2	T. ESP 3	T. ESP 4	T. ESP. 5	T. ESP. 7	MOV. AIRE LIBRE	MOV. RED
MEDIA ASISTENCIA	13	9	10	12	12	10	16	9



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS