



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN: EDUCACIÓN SOCIAL

**UNA PROPUESTA DE ACTUACIÓN
SOCIOEDUCATIVA PARA UN CENTRO DE
DÍA DE MAYORES DE LA CIUDAD DE
VALLADOLID**

Autor/a:

Leyre Murga del Pozo

Tutor/a:

Margarita Nieto Bedoya

ÍNDICE

1. Introducción.....	pág. 3
2. Centros de Día de la ciudad de Valladolid.....	pág. 4
2.1 Definición de persona mayor.....	pág. 4
2.2 Definición de Centro de Día.....	pág. 6
2.3 Objetivos de los Centros de Día de la ciudad de Valladolid.....	pág. 6
2.4 Prestaciones de los Centros de Día de la ciudad de Valladolid.....	pág. 8
2.5 Personal de los Centros de Día de la ciudad de Valladolid.....	pág. 10
2.6 Características de los usuarios de los Centros de Día de la ciudad de Valladolid.....	pág. 11
3. Legislación.....	pág. 13
3.1 Ámbito Nacional.....	pág. 13
3.2 Ámbito Regional: Comunidad Autónoma de Castilla y León.....	pág. 14
3.3 Ámbito Provincial y Local: Valladolid.....	pág. 15
4. Vitalia: Centro de Día para el cuidado de las personas mayores (privado) de la ciudad de Valladolid.....	pág. 16
4.1 Características.....	pág. 16
4.2 Prestaciones.....	pág. 18
4.3 Personal.....	pág. 19
5. Comparación de un Centro de Día público de la ciudad de Valladolid con un Centro de Día privado.....	pág. 20
6. Propuesta de actuación socioeducativa para un Centro de Día público de la ciudad de Valladolid.....	pág. 22
6.1 Introducción	pág. 22
6.2 Objetivos.....	pág. 23

6.3	Metodología.....	pág. 24
6.4	Destinatarios.....	pág. 24
6.5	Programa de intervención.....	pág. 25
6.5.1	Temporalización.....	pág. 26
6.5.2	Contenidos.....	pág. 27
6.5.3	Actividades.....	pág. 27
6.6	Recursos humanos y materiales.....	pág. 37
6.7	Evaluación.....	pág. 37
6.8	Bibliografía.....	pág. 38
6.9	Anexos de actividades.....	pág. 39
7.	Conclusiones.....	pág. 53
8.	Bibliografía.....	pág. 54

1. INTRODUCCIÓN

Según indica la Organización Mundial de la Salud, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países, debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad. El envejecimiento de la población puede considerarse un signo de éxito de las políticas de salud pública y del desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.

Uno de los servicios que las políticas sociales están ofreciendo a las personas mayores son los Centros de Día. En este trabajo, se va a intentar dar una visión acerca de este servicio en la ciudad de Valladolid. Por un lado veremos el funcionamiento de un Centro de Día de carácter público y lo compararemos con otro de carácter privado. Además se va a realizar una propuesta socioeducativa para llevar a cabo en un Centro de Día Público de la misma ciudad.

El motivo de realizar el trabajo fin de grado sobre esta temática, reside en la realidad que vivimos en Castilla y León y en la ciudad de Valladolid, respecto al elevado número de personas mayores, lo cual nos hace preocuparnos por los servicios que se les ofrecen para lograr su bienestar.

Según observamos en el Anuario Estadístico de España que realiza el INE (Instituto Nacional de Estadística), en el año 2012, Castilla y León contaba con 2.558.463 habitantes, de los cuales 589.884 eran mayores de 65 años; por tanto podemos decir que el 23% de la población está envejecida. Este dato tan alto, se repite en la ciudad de Valladolid, ya que como observamos en los datos que nos ofrece el Padrón Municipal de la ciudad, las personas mayores de 65 años y por tanto posibles beneficiarias del servicio de estancias diurnas son 65.634 de un total de 316.738; de este dato extraemos que el 20,72% de la población de Valladolid son personas mayores de 65 años.

Estas cifras, nos hacen reflexionar sobre la importancia que tiene que las políticas sociales se centren en las personas mayores y les ofrezcan servicios que mejoren su autonomía y calidad de vida, labor que se lleva a cabo en el caso de los Centros de Día.

2. CENTROS DE DÍA DE LA CIUDAD DE VALLADOLID

2.1 DEFINICIÓN DE PERSONA MAYOR

El término Personas Mayores, genera controversia a la hora de definirlo, puesto que no hay consenso respecto a los criterios sobre los que se debe establecer.

Son muchas las denominaciones que se utilizan para referirnos a las personas mayores dependiendo del contexto en que nos encontremos (laboral, asistencial, familiar, biológico, social...).

Por ello, para poder acercarnos más a su definición, vamos a profundizar en los diferentes significados del concepto edad que nos proponen Biren y Renner (1977) citado por Palacios, Marchesi y Coll. (1999):

- Edad cronológica: hace referencia al número de años que transcurren desde el nacimiento de una persona.
- Edad biológica: estimación del lugar en el que una persona se encuentra respecto a su potencial de vida, tiene relación con la salud biológica.
- Edad psicológica: capacidad de adaptación de la persona a su entorno
- Edad funcional: se refiere a la capacidad de autonomía e independencia.
- Edad social: tiene que ver con los roles y las expectativas sociales asociadas a determinadas edades.

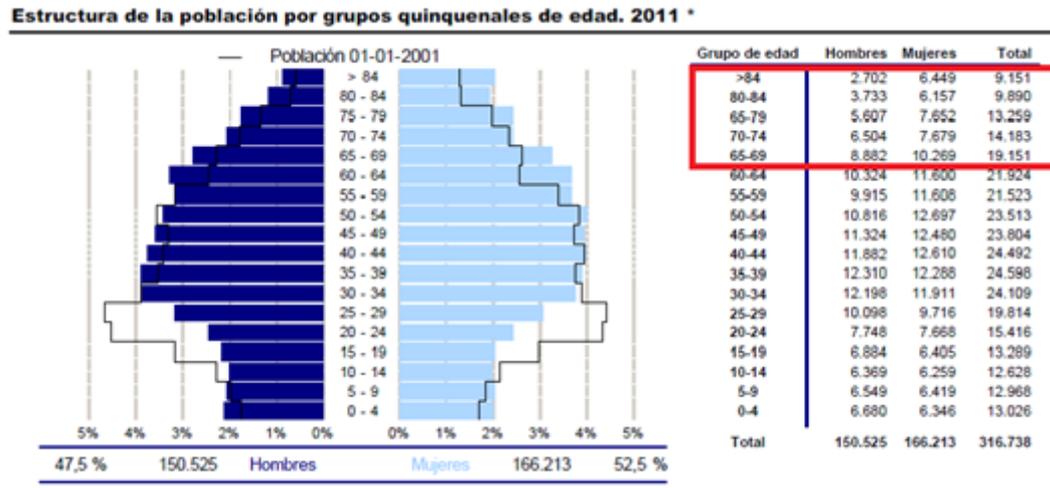
Podemos observar, que para definir el término persona mayor, se deben de tener en cuenta muchos matices, que diferencian en gran medida a unas personas de otras; según la forma de ser, el tipo de vida que lleve, el estado de salud, las redes sociales, etc cada persona podrá considerarse mayor en un determinado momento.

Por otro lado, la Real Academia Española (RAE) en su versión digital, entiende por vejez:

“1. Cualidad de viejo, 2. Edad senil, senectud, 3. Achaques, manías, actitudes propias de la edad de los viejos, 4. Dicho o narración de algo muy sabido y vulgar”.

Como se mencionó en la introducción, el número de personas mayores tanto en Castilla y León como en Valladolid es muy elevado. Para conocer mejor la estructura de la población de Valladolid, observamos la siguiente gráfica:

CUADRO 1: Estructura de la población por grupos quinquenales de edad.2011



Fuente: INE Padrón municipal de habitantes 01/01/2012 en <http://www.valladolidencifras.es/zonas.html>

Se trata de una gráfica con forma hexagonal, en la cual predomina el número de mujeres sobre el de hombres y se aprecia que es más elevado el número de personas mayores que el de niños. Estos datos, nos hacen reflexionar en la importancia de que las políticas sociales tengan en cuenta al colectivo de las personas mayores por su elevado número respecto a otras edades. Además, otro dato importante que debemos tener en cuenta, es que al haber más mujeres que hombres mayores, en los Centros de Día, será mayor el número de usuarias y por tanto nuestra propuesta socioeducativa irá enfocada principalmente a ellas, siempre teniendo en cuenta a los hombres.

Una vez expuesto lo anterior, podemos concluir, que al hablar de personas mayores, debemos de tener en cuenta una descripción de una serie de cambios y circunstancias que se dan a lo largo de la vida, y que hacen que cada persona sea diferente a las demás.

2.2 DEFINICIÓN DE CENTRO DE DÍA

El Centro de Día, según recoge el IMSERSO (Instituto de Mayores y Servicios Sociales) (1996, p.82) *“es un servicio sociosanitario y de apoyo familiar que ofrece durante todo el día atención a las necesidades personales básicas, terapéuticas y socioculturales de las personas mayores con diverso grado de dependencia, promoviendo su autonomía y la permanencia en su entorno habitual”*.

Encontramos otra definición propuesta por Arriola (2000, p.42), el cual lo define como *“un servicio multidisciplinar dirigido a usuarios que presentan un grado de problemática socio asistencial, configurado como estructura que proporciona asistencia continuada durante tiempo indefinido y posibilita la vida laboral del resto de los miembros de la familia”*.

Por su parte Rodríguez (2004) lo define como *“Centro gerontológico terapéutico y de apoyo a la familia que, de forma ambulatoria, presta atención integral y especializada a la persona mayor en situación de dependencia”*.

De sendas definiciones concluimos que se trata de un servicio sociosanitario, destinado a la atención de las personas mayores y al apoyo de sus familiares.

Entendemos que la definición más completa es la que propone el IMSERSO, puesto que hace énfasis en la promoción de la autonomía de las personas mayores mientras permanecen en su entorno, pudiendo de esta manera gestionar su vida social, sin olvidar que también proporcionan respiro familiar. Por tanto, podemos decir que un Centro de Día es un establecimiento no residencial, dónde se prestan servicios de tipo sociosanitario con la pretensión de promover la autonomía de la persona mayor en su entorno habitual, así como el descanso de sus cuidadores informales. Además, podemos considerarlo como un recurso social intermedio, ya que se encuentra situado dentro de la cadena asistencial, entre los servicios prestados en el domicilio y en una residencia.

2.3 OBJETIVOS DE LOS CENTROS DE DÍA DE LA CIUDAD DE VALLADOLID

Según el Reglamento Regulador de los Servicios Públicos de Atención a Personas Mayores y a Personas Dependientes (B.O.P Valladolid nº292 de 22 de diciembre de 2009), (p. 14) *“el servicio de estancias diurnas, tiene por finalidad ofrecer durante el día la atención que precisen las personas mayores; dirigido preferentemente a aquéllas que padecen limitaciones en su capacidad funcional, con el fin de mejorar o mantener su nivel de*

autonomía personal, ofreciendo atención integral, individualizada y dinámica, de carácter sociosanitario y de apoyo familiar mientras permanecen en su entorno socio-familiar”.

Nos parece importante destacar que la atención ofrecida es integral porque tiene en cuenta todos los aspectos que influyen en el mayor a nivel biopsicosocial, individualizada porque cada persona tiene unas necesidades específicas que se deben de tener en cuenta a la hora de trabajar con ellas y dinámica porque se busca que el servicio se ofrezca de manera activa y vital. Estos tres aspectos, son esenciales para definir la actuación llevada a cabo en los Centros de Día.

Los objetivos del Servicio de Estancias Diurnas, que recoge el artículo 46 de dicho Reglamento (p.19-20), son los siguientes:

- “a) Recuperar o mantener el máximo grado de autonomía de las personas beneficiarias que permitan sus potencialidades.
- b) Prevenir el incremento de la dependencia de las personas beneficiarias mediante intervenciones rehabilitadoras y terapéuticas.
- c) Ofrecer un marco adecuado en el que las personas beneficiarias puedan desarrollar relaciones y actividades sociales gratificantes.
- d) Facilitar la permanencia en su entorno habitual de las personas mayores con limitaciones en su autonomía que dispongan de apoyos familiares, evitando el internamiento en centros residenciales.
- e) Colaborar en el mantenimiento o mejora del nivel de salud de las personas beneficiarias.
- f) Garantizar a las personas beneficiarias la cobertura de las necesidades relacionadas con las actividades básicas de la vida diaria facilitando la realización de las mismas.
- g) Ofrecer un apoyo social y asistencial a las familias que colaboran para mantener en su medio a las personas mayores con limitaciones en su autonomía.
- h) Asesorar a las familias en la adquisición de las habilidades necesarias para la realización de las tareas de cuidado”

Estos objetivos buscan, que la persona mayor usuaria del Centro de Día, mantenga su autonomía personal, ya que lo ideal es que el mayor siga viviendo en su hogar y mantenga su entorno y sus relaciones sociales. También se pretende retrasar en mayor medida posible las situaciones de dependencia que conducen al internamiento en centros residenciales.

Por otro lado, además de trabajar con los mayores, se ofrece apoyo a las familias, ya que se pretende que la acción formal e informal trabajen en la misma línea y buscando el bienestar del mayor.

Para la realización de nuestra propuesta socioeducativa, nos remitimos al objetivo c), que hace referencia a la realización de actividades sociales gratificantes y el desarrollo de relaciones personales, ya que nos vamos a centrar en la realización de actividades socioculturales que implican la participación de los usuarios, fomentar las relaciones interpersonales y la satisfacción personal.

Los objetivos mencionados, se pretenden conseguir mediante las prestaciones que se ofrecen en el Centro de Día, las cuales se exponen en el siguiente apartado.

2.4 PRESTACIONES DE LOS CENTROS DE DÍA DE LA CIUDAD DE VALLADOLID

Las prestaciones que pueden recibir las personas beneficiarias de plazas en el servicio de estancias diurnas, según el Reglamento Regulador de los Servicios Públicos de Atención a Personas Mayores y a Personas Dependientes (B.O.P Valladolid nº292 de 22 de diciembre de 2009) se clasifican en básicas y complementarias (p.20).

Las prestaciones básicas se ofrecen de igual manera en todos los centros, ya que se entiende que son imprescindibles y son las siguientes:

“a) Servicio de restauración: Comida y/o merienda, elaboración de dietas especiales habituales, control dietético de la alimentación, supervisión de aspectos relacionados con la higiene y manipulación de los alimentos y coordinación con las familias en aspectos relacionados con la alimentación.

b) Servicio de transporte: Transporte adaptado para las personas beneficiarias, traslado diario de ida y vuelta al centro de estancias diurnas desde el punto más próximo al

domicilio en el que se pueda efectuar la parada del transporte adaptado y ayuda y supervisión en el traslado.

c) Servicio de higiene: Vigilancia de la higiene personal y práctica de baños, cuando se consideren necesarios, y asesoramiento y colaboración con la familia en esta materia.

d) Servicio de salud: De acuerdo con el personal del equipo de atención primaria responsable de la atención sanitaria de cada persona beneficiaria, se llevará a cabo la recogida de información relacionada con la salud, la planificación de cuidados básicos, control de enfermería, seguimiento del tratamiento médico pautado y asesoramiento y colaboración con la familia en el cuidado y seguimiento de la salud.

e) Servicios de terapia ocupacional y fisioterapia: Actividades físicas controladas con el objeto de disminuir el deterioro funcional que se va produciendo con la edad y actividades para evitar el deterioro psicofísico y para mantener el mayor tiempo posible la independencia de las personas beneficiarias en los distintos aspectos de la vida cotidiana.

f) Servicio de información y orientación a la familia: Información y orientación sobre los aspectos sociales que la persona beneficiaria pueda necesitar, facilitando los medios y recursos para resolver las necesidades básicas de las mismas y recogiendo e intercambiando información con la familia.

g) Actividades recreativas y sociales”.

Las prestaciones complementarias se prestarán en el caso de que se cuente con los medios adecuados, y son las siguientes:

“a) Generales: Peluquería y cualquier otra de naturaleza análoga que no implique prestaciones especializadas.

b) Especializadas: Se llevarán a cabo bajo la supervisión y dirección de personal técnico y podrán ser podología y cualquier otra que exija una especial cualificación profesional o técnica”.

Las prestaciones mencionadas, son muy variadas y adecuadas para garantizar la cobertura de las necesidades de las personas mayores. Además como se puede observar, también se trabaja con la familia para orientarles en el cuidado del mayor, ya que en el Centro de Día pasan unas horas pero una vez fuera, los familiares son los encargados de su cuidado.

Nos parece que la oferta de prestaciones es muy amplia y abarca las necesidades biopsicosociales de los usuarios, ya que tiene en cuenta aspectos de atención física, psíquica y social.

Respecto a nuestra propuesta socioeducativa, debemos remitirnos a la prestación g), que se refiere a actividades recreativas y sociales. Como vemos al situarse en último lugar y no llevar consigo una explicación, al igual que las demás, da la sensación de que es menos importante, cosa que no compartimos. Una vez que el mayor tiene cubiertas sus necesidades básicas es muy importante ofrecerle alternativas de ocio que promuevan su participación, relacionarse con otras personas, mejorar la autoestima, encontrar un hobby y aprender cosas nuevas mientras se estimula el cuerpo y la mente.

2.5 PERSONAL DE UN CENTRO DE DÍA DE LA CIUDAD DE VALLADOLID

Un amplio número de profesionales forman un equipo multidisciplinar que trabaja conjuntamente para lograr un servicio de calidad.

En cada Centro de Día, trabaja un personal mínimo, que exige el Decreto 14/2001, de 18 de enero (BOCyL n. ° 17, de 24 de enero de 2001), regulador de las condiciones y requisitos para la autorización y el funcionamiento de los centros de carácter social para personas mayores, en su Título IV, Capítulo I, Artículo 39, el cual establece

- Director/a: encargado de dirigir y representar al centro, supervisar el programa de actividades y coordinar la relación con las familias.
- Médico/a: realiza la valoración médica de los nuevos usuarios, seguimiento de estos, establece el control dietético, etc.
- Enfermero/a: detección precoz de alteraciones de la salud, plan de cuidados de enfermería de cada usuario y preparación y administración de fármacos.
- Auxiliar de enfermería- gerocultor/a: apoyo a los usuarios en todas sus necesidades, recogida de información relevante, acompañamiento y vigilancia.
- Terapeuta ocupacional: identifica las áreas de disfunción de cada usuario, entrenar y reeducar en actividades de la vida diaria.

- Fisioterapeuta: evalúa y valora el estado funcional y físico de los usuarios, detectar precozmente las alteraciones de la salud y actividades de gerontogimnasia.
- Psicólogo/a: realiza una valoración neuropsicológica de cada usuario, intervención en la prevención y promoción de la salud emocional, apoyo emocional a las familias.

Además de cumplir sus correspondientes funciones, entre sus competencias y capacidades deben encontrarse habilidades relacionales como la empatía, el manejo de situaciones difíciles o la comunicación, así como la capacidad de trabajo en equipo para la consecución de objetivos comunes y favorecer un clima social de colaboración.

Como podemos observar, se encuentran representados todos los sectores que son necesarios para trabajar con las personas mayores desde el punto de vista biopsicosocial, aunque sería necesaria la incorporación de un profesional con formación en animación sociocultural, como puede ser un Educador/a Social o un Técnico en Animación Sociocultural, ya que es necesario fomentar la participación y mejorar las relaciones sociales de los usuarios.

Pensamos que como los usuarios ya tienen su correspondiente centro de salud, sería más recomendable suprimir algunos profesionales de ese ámbito y hacer hincapié en la contratación de personal de animación, ya que en muchas ocasiones, cuando trabajemos con personas con depresión o ansiedad, será más beneficioso realizar actividades sociales y recreativas que tomar fármacos.

2.6 CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS DE UN CENTRO DE DÍA DE LA CIUDAD DE VALLADOLID

Las causas que pueden llevar a los mayores a acudir a un Centro de Día son múltiples y de diferente naturaleza. Entre los aspectos físicos cabe destacar los problemas referentes a la movilidad producidos por enfermedades osteomusculares y las limitaciones sensoriales que ocasionan problemas visuales y auditivos. Respecto a los aspectos psicológicos, cabe señalar los trastornos cognitivos originados por la demencia y la depresión. Es importante mencionar los factores ambientales que rodean al mayor, como es el caso de falta de

accesibilidad a los servicios sociales, ambiente físico inaccesible,... puesto que pueden contribuir a que surja la necesidad de ayuda.

Para acercarnos al perfil de los usuarios de los Centros de Día, nos referimos a Gil (1996), el cual establece las siguientes características:

1. Personas con limitaciones ligeras, que únicamente necesitan atención para ciertas necesidades de la vida diaria, como alimentación, limpieza y organización doméstica, etc.
2. Personas que por su discapacidad física o psíquica precisan además ayuda para levantarse y acostarse, vestirse, el aseo e higiene personal, etc.
3. Personas que precisan de cuidados especializados de enfermería, fisioterapia o terapia ocupacional para una adecuada rehabilitación, o al menos las actuaciones de mantenimiento que permitan ralentizar el proceso de deterioro en curso.
4. Personas con alto nivel de discapacidad que de ningún modo es posible considerar que puedan permanecer en su domicilio habitual por carencia de familia cuidadora, o por necesidad de atención sanitaria constante, o porque las pésimas condiciones de la vivienda la hacen inhabitable.

Por otro lado, el Libro Blanco de atención a las personas en situación de dependencia (2004, p.402) añade que los Centros de Día “están dirigidos a personas mayores en situaciones de dependencia –física y/o psíquica– que cuenten con un apoyo social suficiente para permitir su permanencia en el medio habitual, sin que sea excluyente el hecho de vivir solo/a”.

Ambas definiciones hablan de los usuarios como personas con dependencia en mayor o menor grado, en cambio, en el Centro de Día se busca promover la autonomía personal y retrasar la dependencia. Por tanto, en la mayoría de los casos, los usuarios presentan situaciones de dependencia en grado I, que hace referencia a la necesidad de ayuda y apoyo para realizar actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día.

Estas personas necesitan los cuidados de los trabajadores citados anteriormente. Las actuaciones que se llevan a cabo con ellos son variadas, ya que se trata de un grupo muy heterogéneo que presenta diferentes necesidades como por ejemplo falta de participación, escasas relaciones sociales, necesidad de actividades lúdicas, etc.

3. LEGISLACIÓN

Para tener una visión amplia respecto a la legislación que hace referencia a los Centros de Día, vamos a tener en cuenta tres ámbitos: nacional, regional y provincial.

3.1 ÁMBITO NACIONAL

A nivel nacional encontramos la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (BOE nº 299, de 15 de diciembre de 2006), la cual en su Título I, Sección 3 (Servicios de promoción de la autonomía personal y de atención y cuidado) recoge en el Artículo 24 la regulación de las condiciones básicas de promoción de la autonomía personal y de atención a las personas en situación de dependencia mediante la creación de un Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), con la colaboración y participación de todas las Administraciones Públicas.

Mediante la implantación de esta ley 39/2006, se pretende garantizar un marco estable de recursos y servicios para las personas dependientes, lograr en mayor medida posible la permanencia en el entorno habitual, mejorar la situación de los servicios sociales y establecer una cooperación entre la Administración General del Estado y las Comunidades Autónomas y estas a su vez con las Entidades Locales.

Para ello, ofrece prestaciones de diferente naturaleza, por un lado encontramos prestaciones de tipo económico y por otro, prestaciones de servicios. A nosotros nos interesa centrarnos en las prestaciones de servicios, y para ello debemos fijarnos en el artículo 24, en el cual se hace referencia a los Centros de Día de personas mayores, tratándose de un servicio que ofrece atención integral a personas en situación de dependencia, con el objetivo de mantener su autonomía y apoyar a sus familias y cuidadores.

3.2 ÁMBITO REGIONAL: COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CASTILLA Y LEÓN

La Comunidad Autónoma de Castilla y León, se rige por el Decreto 14/2001, de 18 de enero, regulador de las condiciones y requisitos para la autorización y el funcionamiento de los centros de carácter social para personas mayores (BOCyL nº 17, de 24 de enero de 2001), el cual menciona la visible variación de las necesidades de las personas mayores y el deseo de ofrecer nuevas tipologías de centros polivalentes para rentabilizar tanto espacios como recursos humanos.

Se divide en IV títulos, en el primero se menciona la tipología de los usuarios, describiéndose a los usuarios de los Centros de Día como personas que tienen problemas de discapacidad funcional física o psicosocial siempre que mantengan contacto con el entorno, o personas con deterioro cognitivo importante, que les dificulte convivir con otras personas. El título II nombra a la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León, como encargado del funcionamiento de los centros, así como de llevar a cabo las solicitudes, inscripciones, documentación, etc. En el Título III se habla de las características que deben tener los centros a nivel de infraestructura y finalmente en el Título IV se menciona el personal mínimo exigido.

La Ley 5/2003, de 3 de abril, de atención y protección a las personas mayores de Castilla y León (BOCyL nº67, de 8 de abril de 2003), se encarga de garantizar el respeto y los derechos de las personas mayores en el marco de lo establecido por la Constitución Española, el Estatuto de Autonomía de Castilla y León y el resto del ordenamiento jurídico.

Busca facilitar que la persona mayor pueda continuar en su medio habitual, con una adecuada calidad de vida y bienestar psicosocial. Para ello, se proporcionará una serie de servicios que facilitarán la autonomía personal, adaptando los recursos a las necesidades individuales. Por otro lado, se ofrecerá a la familia apoyo para que realice la labor del cuidado de la persona mayor, con mayor desahogo.

Además, pretende promover el desarrollo personal y social a través del ocio y la cultura, potenciar la integración social de los mayores, fomentar la participación, etc. Objetivos que comparte con los Centros de Día.

3.3 ÁMBITO PROVINCIAL Y LOCAL: VALLADOLID

Debido a que tanto a nivel provincial como local, se tiene en cuenta el Boletín Oficial de la Provincia de Valladolid (B.O.P de Valladolid), hemos creído oportuno agrupar en un mismo punto la legislación vigente.

A nivel provincial, el Excmo. Ayuntamiento Pleno, en sesión de 6 de octubre de 2009, acordó la aprobación inicial del "Reglamento regulador de los servicios públicos de atención a personas mayores y a personas dependientes", normativa que se entiende aprobada definitivamente a tenor de lo dispuesto en el artículo 49.b) de la Ley 7/1985, de 2 de abril, en la redacción dada por la Ley 11/1999, de 21 de abril (B.O.P Valladolid nº292 de 22 de diciembre de 2009, p 14-26). El cual se encarga de regular los servicios públicos del Ayuntamiento de Valladolid.

Por otro lado, en el mismo Boletín (B.O.P Valladolid nº292 de 22 de diciembre de 2009, p 26-28) se hace referencia a la aprobación del establecimiento de los precios públicos correspondientes a la prestación de los servicios públicos de Ayuda a Domicilio, Teleasistencia, Estancias Diurnas y Estancias Temporales de los centros dependientes del Servicio de Acción Social.

A día de hoy, entendemos que los precios públicos fijados en el año 2009, hayan sido modificados, debido a la situación económica que ha llevado al recorte presupuestario.

Este Reglamento, nos ha sido de gran ayuda a la hora de realizar este trabajo, puesto que en él se especifica toda la información referente a los servicios públicos de atención a personas mayores y a personas dependientes, dónde se incluyen los Centros de Día. Encontramos los objetivos, prestaciones, requisitos de acceso, modalidades de servicio, derechos y deberes de los beneficiarios, entre otros aspectos.

Es importante, hacer referencia al Reglamento del Consejo Municipal de las Personas Mayores (B.O.P Valladolid nº 110 del 17/03/2013), ya que dicho Consejo se encarga de representar los intereses sociales de las personas mayores en las políticas municipales.

Se trata de un órgano colegiado y complementario, de naturaleza participativa y de consulta no vinculante de la administración municipal. Se organizan en Pleno y en grupos de trabajo. Está formado por representantes de asociaciones y federaciones de personas mayores,

representantes de los grupos políticos, titulares de las concejalías del Ayuntamiento de Valladolid, entre otros.

Entre sus objetivos cabe destacar la promoción de la participación de las mujeres mayores, facilitar el acceso a los bienes culturales, incrementar la atención a las personas mayores, etc.

Como vemos, toda la legislación recogida en los diferentes ámbitos, sigue una línea común que va encaminada hacia la promoción de la autonomía personal, el retraso de la dependencia, la participación de los mayores y en definitiva lograr su bienestar.

4. VITALIA: CENTRO DE DIA PARA EL CUIDADO DE LAS PERSONAS MAYORES (PRIVADO) DE LA CIUDAD DE VALLADOLID

Dispuestos a trabajar sobre un Centro de Día privado de la ciudad de Valladolid, hemos optado por elegir el Centro de Día Vitalia, puesto que es uno de los más novedosos y se está expandiendo por gran parte de España.

4.1 CARACTERÍSTICAS

El Centro de Día Vitalia, situado en la Plaza San Juan nº 7 de Valladolid, es un Centro de Día de carácter privado, perteneciente a la cadena Vitalia que surge en Madrid en el año 2004.

A día de hoy, en la ciudad de Valladolid, cuenta con 40 usuarios, dentro de las 58 plazas que ofrece.

Consta de unas instalaciones adaptadas, amplias y luminosas, en las cuales encontramos los siguientes espacios: el despacho de dirección, sala de consulta médica, sala polivalente, sala de psicomotricidad, zona de sillas y sillones relax, cocina y baños adaptados.

Vitalia utiliza como procedimiento de trabajo el Método Hoffman, el cual pretende desde un enfoque holístico analizar en profundidad la situación global de cada persona y adaptar un programa de intervención a sus necesidades.

CUADRO 2: Método Hoffman



Fuente: Folleto informativo de Vitalia

El método Hoffman, consiste en un tratamiento rehabilitador y preventivo que reporta beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales.

Desde el año 2004, se encuentra registrado en la Propiedad Intelectual como Obra Científica. Se basa en un sistema de atención personalizada, atendiendo a las necesidades de la persona mayor, mediante la utilización de innovaciones científicas y terapéuticas.

4.2 PRESTACIONES

Dentro de su amplia cartera de prestaciones, encontramos en su página web (<http://www.vitalia.es/servicios-vitalia>) los siguientes servicios:

- Servicio Médico y de Enfermería:

Atención médica y enfermería personalizada según necesidades de salud, programas de educación sanitaria para familias y usuarios del centro, programas de prevención de factores de riesgo cardiovascular, prescripción y administración de tratamientos específicos.

- Servicio de Fisioterapia:

Programas específicos y personalizados para distintos tipos de patologías: fisioterapia de mantenimiento, fisioterapia cardíaca, respiratoria, tratamientos pre y post-operatorios, etc.

- Servicio de Terapia Ocupacional:

Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo, programa de habilidades motoras, programa de habilidades psicosociales, programa de actividades de la vida diaria básicas e instrumentales, programa de asesoramiento del cuidador, etc.

- Servicio de Neuropsicología:

Valoración psicogerítrica, rehabilitación neuropsicológica, tratamiento de rehabilitación logopédica, etc.

- Ludoterapia y Actividades Culturales:

Realización de actividades lúdicas para fomentar las relaciones sociales, mejorar su autoestima, potenciar el tiempo de ocio...mediante un fundamento terapéutico.

- Taller de Psicomotricidad:

Sesiones grupales con tablas adaptadas a sus necesidades, buscando al mejoría del esquema corporal, lateralidad, orientación, coordinación dinámica general y equilibrio.

- Musicoterapia:

Trabajo con música como remedio terapéutico.

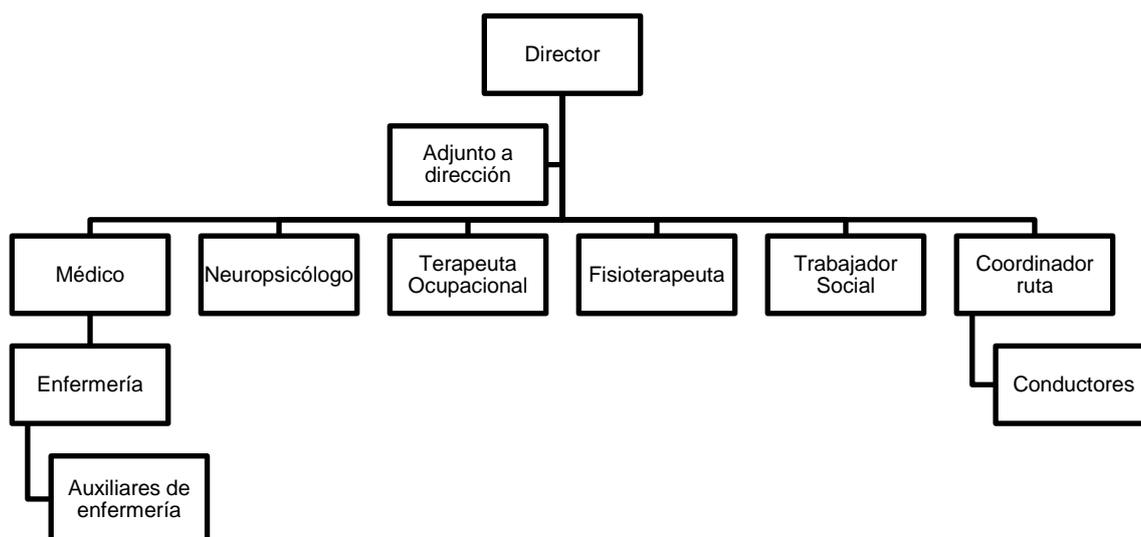
- Risoterapia:

Como actividad terapéutica.

4.3 PERSONAL

El equipo de profesionales es muy amplio y se resumen en el siguiente organigrama:

CUADRO 3: Organigrama de Vitalia



Fuente: Folleto informativo de Vitalia

Podemos observar que se encuentran representados todos los profesionales necesarios para el correcto trabajo y la satisfacción de las necesidades de las personas mayores que acuden a estos centros, pero al igual que ocurría en los Centros de Día públicos, no encontramos ningún trabajador del ámbito de la Animación Sociocultural, como podría ser un Educador Social o un Técnico de Animación Sociocultural, ya que su labor es muy importante para satisfacer las necesidades lúdicas, culturales,... de los usuarios.

5. COMPARACIÓN DE UN CENTRO DE DÍA PÚBLICO DE LA CIUDAD DE VALLADOLID CON UN CENTRO DE DÍA PRIVADO

A continuación, se van a tratar las diferencias y semejanzas entre un Centro de Día de carácter público con uno de carácter privado.

En este caso, vamos a comparar los Centros de Día que gestiona el Ayuntamiento de Valladolid y el Centro de Día privado Vitalia.

Para ello, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos: usuarios, profesionales, modalidades de servicio y prestaciones.

Respecto a los **usuarios**, en ambos centros se trabaja con personas mayores que presentan alguna dificultad para desarrollar las tareas cotidianas, así como situaciones de dependencia. Como diferencia, podemos hacer énfasis en el nivel económico de los usuarios, ya que el precio del centro privado cuadruplica al del centro público en la misma contratación de servicio; por otro lado, entre los requisitos para acceder al centro público se encuentran el tener más de 60 años y estar empadronado en la ciudad, cosa que en el centro privado no sucede.

Los **profesionales** en ambos casos son los mismos, pero el centro público debe garantizar un mínimo de ellos, exigido por decreto, mientras que el centro privado contrata según estime oportuno. También es importante mencionar la labor que lleva a cabo el voluntariado en los centros públicos.

Respecto a la contratación del servicio, ambos centros ofrecen distintas **modalidades de servicio**, en el centro público se puede escoger entre medio turno (4 horas) o turno completo (8 horas), los cuales incluyen transporte y un horario concreto de entrada y salida; en cambio en el centro privado, se puede elegir el horario según convenga, en turnos de 4 horas y el transporte es opcional. Los usuarios eligen el horario de entrada en función de si comen o no en el centro, lo cual les permite tener un horario más flexible según sus necesidades.

Finalmente, en referencia a las **prestaciones**, en el centro público se ofrece un paquete completo de prestaciones que no se puede alterar, mientras que en el privado se contratan las actividades según conveniencia. Además, observamos que en el centro público se tiene más en cuenta a la familia y se trabaja en mayor medida con ella. Ello no quiere decir que en el centro público las prestaciones estén fijadas y no se puedan modificar, ya que como venimos diciendo, la atención es individualizada; si no que todos los usuarios realizan las mismas actividades.

A grandes rasgos, podemos concluir que la mayor diferencia que encontramos, reside en que el Centro de Día público ofrece el mismo servicio a todos los usuarios, mientras que el Centro de Día privado ofrece servicio según contraten los usuarios.

Como resumen de lo expuesto anteriormente, proponemos este cuadro:

CUADRO 4: Diferencias entre un Centro de Día público y privado.

	PÚBLICO	PRIVADO
Usuarios	Menor nivel económico Mayores de 60 años Empadronados en la ciudad	Mayor nivel económico No hay límite de edad No necesariamente empadronados
Profesionales	Exigido por Decreto	No regulado
Modalidades de servicio	Turno completo/ medio turno	Según contratación
Prestaciones	Iguales para todos Apoyo familiar	Según contratación

Fuente: Elaboración propia

6. PROPUESTA DE ACTUACIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA UN CENTRO DE DÍA DE LA CIUDAD DE VALLADOLID

- 6.1 Introducción
- 6.2 Objetivos
- 6.3 Metodología
- 6.4 Destinatarios
- 6.5 Programa de intervención
 - 6.5.1 Temporalización
 - 6.5.2 Contenidos
 - 6.5.3 Actividades
- 6.6 Recursos humanos y materiales
- 6.7 Evaluación
- 6.8 Bibliografía
- 6.9 Anexos de actividades

6.1 INTRODUCCIÓN

El aumento de la esperanza de vida, el incremento del número de personas mayores, junto a los cambios producidos en la estructura familiar, provoca una creciente preocupación por la situación de las personas mayores. Anteriormente, el cuidado de los mayores recaía sobre la estructura familiar, pero hoy en día, la familia necesita apoyo del “sector formal” (residencias, centros de día, teleasistencia...), que debe garantizar la protección social, como se especifica en el artículo 41 de la Constitución Española.¹

Los usuarios de los Centros de Día, están una media de 8 horas diarias en el centro, dentro de las cuales comen, charlan, hacen actividades y descansan entre otras cosas. Para que el

¹ Artículo 41: Los poderes públicos mantendrán un régimen público de Seguridad Social para todos los ciudadanos que garantice la asistencia y prestaciones sociales suficientes ante situaciones de necesidad, especialmente en caso de desempleo. La asistencia y prestaciones complementarias serán libres.

tiempo transcurrido en el centro sea más productivo y beneficioso para ellos, vamos a realizar una propuesta socioeducativa centrándonos especialmente en la animación sociocultural, puesto que otros aspectos como la salud o la nutrición corresponden a otros profesionales. Dicha propuesta se llevará a cabo en los Centros de Día públicos de la ciudad de Valladolid.

La animación sociocultural en la tercera edad surge como resultado del conjunto de circunstancias y cambios profundos que se dan en la sociedad actualmente. Pretende dar respuesta a la ausencia o disminución de la actividad y las relaciones sociales de los mayores, favoreciendo su integración y participación en la sociedad.

Pretendemos que los propios mayores sean los protagonistas de su existencia para alcanzar una mejora de la calidad de vida, siempre guiados por un educador/a que les hará tomar conciencia de sus recursos y rasgos positivos, así como reconocer sus limitaciones.

Para la realización de dicha propuesta socioeducativa, hemos utilizado como guía el manual práctico titulado: Intervención Psicosocial en Gerontología (1998) que propone Cáritas, ya que nos ha aportado una amplia visión de las personas mayores y de las posibles formas de intervención psicosocial; además nos hemos apoyado en la Teoría de la Actividad, defendida entre otros por Havighurst o Vygotsky, la cual mantiene que el descubrimiento de nuevos papeles por parte del mayor o de nuevos medios de conservar los antiguos, influye positivamente en la forma en que el mayor vive esta etapa de su vida.

Las actividades propuestas van dirigidas a la estimulación y mantenimiento del estado cognitivo de los mayores; teniendo por tanto, carácter preventivo. Se desea su bienestar, estimular la conexión con el mundo que le rodea y que se mantengan activos.

La persona encargada de realizar dicha propuesta es un educador/a social, puesto que dentro de sus competencias profesionales se encuentra la capacidad de llevar a cabo planes, programas y proyectos.

6.2 OBJETIVOS

Los objetivos generales de la propuesta socioeducativa, son los siguientes:

- Preservar la autonomía.
- Recuperar o mantener el grado de funcionalismo físico y psíquico.

- Satisfacer inquietudes culturales, mantener, consolidar y enriquecer los intereses del mayor.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Mejorar la autoestima.
- Formar y capacitar a las familias para el cuidado del mayor.

6.3 METODOLOGÍA

Debe ser flexible, para poder adaptarse a las situaciones concretas que presenten los usuarios, así como tener en cuenta las aportaciones de los mismos.

Por otro lado, debe ser participativa, y dialogante, implicando a las personas mayores en mayor medida posible.

Cada actividad tendrá una estructura fija, que incluye los siguientes aspectos metodológicos:

- 1) Presentación al grupo de las técnicas y procesos que se van a trabajar en esa sesión.
- 2) Explicación de la actividad, con ejemplos si fuera necesario, para facilitar la comprensión.
- 3) Ejecución de la actividad, siempre prestando apoyo y reforzando positivamente los logros.
- 4) Puesta en común para opinar acerca de la actividad.

6.4 DESTINATARIOS

Dicha propuesta socioeducativa está destinada a las personas mayores usuarias de un Centro de Día público de la ciudad de Valladolid. Se trata de un grupo compuesto por 20 personas² (14 mujeres y 6 hombres) y que tienen las características mencionadas en el apartado 2.6, entre las que destacamos: personas con problemas a nivel físico (dificultades de movilidad, problemas para desplazarse, artrosis,...), con limitaciones sensoriales (deficiencias visuales y auditivas), trastornos cognitivos (demencia, Alzheimer...) y que necesitan atención para la realización de diversas tareas.

² La propuesta está dirigida a un grupo ficticio

Es imprescindible mencionar, que se trata de un grupo muy heterogéneo puesto que cada usuario presenta unas limitaciones específicas, lo cual conlleva que nuestra actuación se adapte a ellos.

6.5 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Siguiendo a Rodríguez (1992), se van a llevar a cabo dos líneas de intervención, complementarias entre sí. Por un lado se trabajará la dependencia cuyo objetivo es aliviar la pérdida de determinadas funciones, y por otro trabajaremos la autonomía mediante el refuerzo permanente de la autoestima de los usuarios.

Previo a la programación de actividades, Ander Egg (1986) expone que debemos tener en cuenta las características de los sujetos con los que vamos a trabajar, atendiendo a:

- Estudio de la situación cultural.
- Estudio de las necesidades culturales.
- Estudio de la demanda cultural.
- Jerarquización de las necesidades y problemas.
- Inventario de los recursos disponibles.
- Programar actividades.

Teniendo en cuenta todos los aspectos mencionados, hemos diseñado una propuesta de intervención que se ajusta tanto a las necesidades detectadas de los usuarios como a los recursos disponibles.

Entre todas las actividades propuestas, en los anexos, se adjunta un ejemplo de sesión de cada programa, para dar a conocer las actividades que se llevan a cabo.

6.5.1 Temporalización

Se llevarán a cabo actividades de lunes a viernes dentro del horario de 10:00 horas a 18:00 horas.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-11:00	Memoria	Memoria	Memoria	Memoria	Memoria
11:00-12:30	Psicomotricidad	Estimulación	Psicomotricidad	Estimulación	Musicoterapia
12:30-13:00	Tiempo libre				
13:00-14:00	Comida y descanso				
15:00-16:00	Manualidades	Manualidades	Canoterapia	Manualidades	Manualidades
16:00-17:00	Merienda y tiempo libre				
17:00-18:00	Relaciones sociales				

Nota: Una vez al mes tendrá lugar un encuentro intergeneracional y una salida del centro

La intervención con las familias se llevará a cabo el primer viernes de cada mes en horario de 18:00-20:00 horas, pudiéndose modificar en caso de que una mayoría lo requiera.

6.5.2 Contenidos

1. Intervención en funciones cognitivas
 - 1.1. Programa de Memoria (ver anexo 1)

2. Intervención en funciones psicoafectivas
 - 2.1. Canoterapia (ver anexo 2)
 - 2.2. Musicoterapia (ver anexo 3)

3. Intervención en las relaciones sociales
 - 3.1. Programa de relaciones sociales (ver anexo 4)

4. Intervención en salud
 - 4.1. Programa de Psicomotricidad (ver anexo 5)
 - 4.2. Programa de Estimulación (ver anexo 6)

5. Ocio, tiempo libre y animación sociocultural
 - 5.1. Manualidades (ver anexo 7)
 - 5.2. Encuentros intergeneracionales (ver anexo 8)

6. Intervención con las familias (ver anexo 9)

6.5.3 Actividades

Las actividades propuestas, se han seleccionado en referencia a los contenidos fijados. A continuación se explica la estructura de cada una de ellas, y se añade un ejemplo de sesión en los anexos.

PROGRAMA DE MEMORIA

-Descripción: puesta en marcha de estrategias preventivas que retrasen lo más posible la evolución del deterioro cognitivo desde sus fases iniciales, y, en caso de que la demencia ya se haya manifestado, pueda mejorarse su pronóstico tratando de enlentecer su curso en la medida de lo posible.

Debemos tener en cuenta la heterogeneidad cognitiva de las personas mayores, ya que podemos distinguir entre el deterioro de la memoria asociado a la edad, deterioro cognitivo asociado a la edad, deterioro cognitivo leve y enfermedad de Alzheimer.

-Temporalización: todos los días de 10-11 horas

-Lugar: sala polivalente.

-Dirigido por: el educador/a social.

-Objetivos:

- Activar las áreas cerebrales que coordinan cada una de las diferentes funciones cognitivas como la atención, percepción, concentración, funciones ejecutivas, memoria (auditiva, visual, semántica), lenguaje y cálculo entre otras.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de la memoria.
- Preservar la autonomía de la persona que padece un trastorno de la memoria.

-Contenidos: Todas las sesiones comienzan con orientación temporal para que los usuarios se sitúen en el día en que se encuentran y después se realizan diversas actividades.

-Actividades: Varían cada día y las principales son:

- ❖ Orientación espacial y temporal: decir en qué día estamos, dónde estamos, estación del año, etc.
- ❖ Lenguaje: conversación, narración, descripción.
- ❖ Ejercicios de memoria: recordar una imagen, reminiscencia.
- ❖ Ejercicios de atención: laberintos, buscar las diferencias.
- ❖ Cálculo mental: automatismos cerebrales, series numéricas.

- ❖ Funciones intelectuales: praxias (escritura, dibujos simétricos, representación mímica), gnosis (discriminación de imágenes, rastreo espacial, descripción de fotografías).

-Metodología: el trabajo que se realiza en estas sesiones es individual, adaptado a cada usuario según sus dificultades sensitivas, sensoriales, motrices...debido a que el grupo es muy heterogéneo. En cada sesión se seguirá el siguiente esquema: explicación del área que se va a trabajar, explicación de las tareas a realizar, ejecución de las mismas y finalmente puesta en común.

-Recursos: fichas de ejercicios, pinturas, juegos, material de oficina.

-Evaluación: se anotará en el diario de campo el nivel de destreza con el que se realizan las actividades, los logros alcanzados, así como las dificultades encontradas.

CANOTERAPIA

-Descripción: forma de terapia asistida por perros adiestrados, mediante el contacto entre los usuarios y estos animales. Se pretende buscar efectos positivos a nivel físico, psíquico, social y emocional.

-Temporalización: miércoles de 15-16 horas

-Lugar: sala polivalente.

-Dirigido por: el educador/a social y voluntariado.

-Objetivos: se dividen 4 niveles según el aspecto que se pretende trabajar.

- A nivel físico:
 - Mejorar la motricidad fina (el contacto con el pelo del animal al acariciarle).
- A nivel psíquico
 - Incrementar la capacidad de atención y concentración.
- A nivel social
 - Aumentar la interacción verbal en el grupo.

- A nivel emocional
 - Facilitar la expresión y el control de sentimientos.
 - Desarrollar empatía.
 - Crear relaciones de confianza.

-Actividades:

Actividades sensoriales: peinar, acariciar, lanzar objetos, pasear, dar de comer.

-Metodología: activa, que fomenta la participación de los usuarios y la interacción entre el grupo y los animales.

-Recursos: voluntariado por parte de la asociación Propatas.

-Evaluación: se anotará en el diario de campo las reacciones y comportamientos de los participantes.

MUSICOTERAPIA

-Descripción: utilización de música y sonidos con fines terapéuticos, para favorecer el desarrollo integral de la persona y mejorar su salud y calidad de vida.

-Temporalización: viernes de 11-12:30 h

-Lugar: sala polivalente.

-Dirigido por: el educador/a social.

-Objetivos:

- Mejorar relaciones interpersonales.
- Fomentar la comunicación.
- Desarrollar capacidad de autoexpresión.
- Mejorar la autoestima.
- Estimular la memoria.

-Actividades:

- ❖ Audiciones: canciones de su juventud, músicas melódicas, etc.

- ❖ Canto: villancicos, nanas, etc.
- ❖ Danza: pasodoble, vals, bailes folclóricos, etc.
- ❖ Instrumentos musicales: utilización y creación de diferentes instrumentos.

-Metodología: utilizaremos la música como agente facilitador para influir sobre los usuarios a nivel sensitivo, afectivo y cognitivo. Trabajaremos fomentando una metodología activa-participativa, de manera que se propicie discusión entre los participantes, el diálogo y se cree conciencia grupal.

-Recursos: equipo musical, CD's, instrumentos, material de manualidades (cartón, pegamentos, papel, pinturas...).

-Evaluación: se anotará en el diario de campo la participación y los efectos que causa dicha actividad.

PROGRAMA DE RELACIONES SOCIALES

-Descripción: intervención estructurada de algunos trastornos que se producen en el ámbito social, así como su prevención.

-Temporalización: todos los días de 17-18 h.

-Lugar: sala polivalente.

-Dirigido por: el educador/a social.

-Objetivos:

- Potenciar las relaciones sociales.
- Proteger la salud y prevenir la aparición de trastornos depresivos.
- Eliminar respuestas de evitación ante estímulos sociales.
- Mejorar la autoestima.

-Contenidos: se trabajará el apoyo social centrándonos en el apoyo emocional y la promoción de habilidades interpersonales.

-Actividades:

- ❖ Técnicas de control de ansiedad.
- ❖ Conversación.

- ❖ Afrontamiento de críticas.
- ❖ Defensa de derechos.
- ❖ Expresión de afecto.

-Metodología: las actividades se llevarán a cabo en base a la calidad y cantidad de recursos y habilidades sociales de los participantes. Se fomentará la participación y la conciencia grupal.

-Recursos: fichas y material de oficina.

-Evaluación: se anotará en el diario de campo la participación, la obtención de resultados tanto negativos como positivos, el clima del grupo y la interacción entre los participantes.

PSICOMOTRICIDAD

-Descripción: empleo de diversas actividades que promueven la psicomotricidad para favorecer el desarrollo de aspectos motores, cognitivos y afectivos.

-Temporalización: lunes y miércoles de 11-12:30 h.

-Lugar: sala de fisioterapia

-Dirigido por: el educador/a social.

-Objetivos:

- Prevenir trastornos articulares, musculares y cardiorrespiratorios.
- Mantener la capacidad física
- Conseguir bienestar físico, psicológico y social.
- Promover la independencia.
- Disminuir el estrés.

-Actividades:

- ❖ Expresión corporal
- ❖ Yoga
- ❖ Juegos tradicionales
- ❖ Dinámicas grupales
- ❖ Uso de elementos esféricos

-Metodología: se explicará el ejercicio de manera corta y clara, se realizará paso a paso de manera secuencial y finalmente descanso y recuperación. Se exigirá a cada participante dependiendo de sus posibilidades y siempre adaptando cada actividad si fuera necesario.

-Recursos: equipo musical, pelotas, picas, bolos, petanca, esterillas.

-Evaluación: se anotará en el diario de campo el nivel de destreza con el que se realizan las actividades, los logros alcanzados, así como las dificultades encontradas

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN

-Descripción: se pretende potenciar la percepción de los diferentes estímulos ofrecidos por el entorno favoreciendo la interacción con el medio.

Se busca un “despertar sensorial” para desarrollar la intencionalidad comunicativa y expresar sus sentimientos, deseos, necesidades...

-Temporalización: martes y jueves de 11-12:30 h.

-Lugar de realización: sala de fisioterapia.

-Dirigido por: el educador/a social.

-Objetivos:

- Estimular los sentidos.
- Mejorar la autoestima.
- Fomentar la participación en grupo.

-Actividades:

- ❖ El tacto: se intenta adivinar los objetos sin verlos o distinguir materiales.
- ❖ El oído: reconocimiento de sonidos.
- ❖ El gusto: reconocimiento de sabores.
- ❖ El olfato: reconocimiento de olores.
- ❖ La vista: reconocimiento de objetos.

-Metodología: activa que fomenta la participación, de una forma lúdica, interactiva, creativa y fomentando la conciencia grupal.

-Recursos: material de estimulación táctil, equipo de música, alimentos, objetos varios.

-Evaluación: se anotará en el diario de campo el nivel de destreza con el que se realizan las actividades, los logros alcanzados, así como las dificultades encontradas.

MANUALIDADES

Descripción: realización de diversos talleres de manualidades utilizando diferentes técnicas. Cada semana se hará una manualidad diferente.

Temporalización: lunes, martes, jueves y viernes de 15-16h.

-Lugar: sala de talleres

-Dirigido por: el educador/a social.

-Objetivos:

- Mejora de las capacidades sensoriales, mentales y motrices.
- Mejora de la atención.
- Estimular la creación de hobbies.
- Fomentar la creatividad.
- Mejora de la autoestima.

-Actividades: manualidades con diversos materiales:

- ❖ Pintura
- ❖ Costura
- ❖ Cerámica
- ❖ Reciclaje (cartón, botellas, tapones...)

-Metodología: activa fomentando la participación. Primero se explicará la actividad, se mostrará un ejemplo y se llevará a cabo.

-Recursos: material de oficina (papel, lápices, tijeras, pegamento), lana, agujas, cerámica, útiles de cerámica y materiales reciclables.

-Evaluación: se anotará en el diario de campo el nivel de destreza con el que se realizan las actividades, los logros alcanzados, así como las dificultades encontradas

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES

-Descripción: se busca la promoción de cambio de actitudes para mejorar la relación entre personas de distintas edades, de manera que la experiencia sea enriquecedora para ambos. Se realizarán actividades en el centro de día, como excursiones en la ciudad.

-Temporalización: un encuentro al mes

-Lugar: sala polivalente o fuera del centro.

-Dirigido por: el educador/a social y voluntariado.

-Objetivos:

- Promover un cambio de actitudes.
- Estimular las relaciones intergeneracionales.
- Mantener el contacto con la sociedad.
- Disminuir de la brecha intergeneracional jóvenes-mayores.

-Actividades

- ❖ Transferencia de conocimientos: relatos de experiencias vividas, enseñanzas, consejos, etc. Cine: visionado de películas que generen debate.
- ❖ Lectura: los jóvenes leerán a los mayores tanto libros como noticias actuales.
- ❖ Excursiones: museos, feria del libro, teatro de calle, etc.

-Metodología: activa participativa que fomente la interacción entre ambas generaciones, así como el intercambio de ideas, opiniones, gustos, etc.

-Recursos: libros, televisión y dvd.

-Evaluación: se anotará en el diario de campo las reacciones tanto de los mayores como de los jóvenes, el tipo de interacción, el estado de ánimo, etc.

INTERVENCIÓN CON LAS FAMILIAS

-Descripción: trabajo con las familias mediante la creación de grupos psicoeducativos para poder ofrecer recursos formativo-educativos respecto al cuidado de las personas mayores. Busca enseñar estrategias adecuadas sobre cómo afrontar el cuidado reduciendo al mínimo la carga y los efectos negativos que ello conlleva.

-Temporalización: primer viernes de cada mes de 18-20 h.

-Lugar: sala polivalente.

-Dirigido por: el educador/a social.

-Objetivos:

- Desculpabilizar al cuidador.
- Formar para saber abordar las nuevas situaciones.
- Capacitar para el cuidado de las personas mayores.
- Motivar en la tarea del cuidado de las personas mayores.

-Actividades: se llevarán a cabo interviniendo en diferentes áreas:

- ❖ Área cognitiva: modificación de ideas, creencias y atribuciones.
- ❖ Área psicoafectiva: entrenamiento en habilidades comunicativas, estrategias de reducción de estrés, entrenamiento en manejo de conductas problemáticas.
- ❖ Área interaccional: creación y mantenimiento de redes sociales.
- ❖ Área de cuidado y apoyo instrumental: herramientas para poder realizar bien su labor como cuidador/a (aseo, comida, vestido...).

-Metodología: se trabajará directamente con los cuidadores de los usuarios del Centro de Día, buscando que la acción conjunta obtenga mejores resultados respecto a la autonomía y calidad de vida de las personas mayores.

-Recursos: material de oficina y fichas.

-Evaluación: una vez finalizada cada sesión, se dispondrá de un tiempo para comentar las impresiones de los contenidos tratados, así como las dificultades o logros encontrados en el día a día. Como evaluación final realizaremos un test para valorar toda la propuesta.

6.6 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

La intervención será llevada a cabo por un educador/a social que contará con ayuda de voluntariado en varias ocasiones, y tendrá contacto continuo con el resto de profesionales del Centro de Día, para lograr mejores resultados mediante la acción conjunta.

El voluntariado es parte fundamental en esta propuesta, ya que sin su colaboración, no se podría llevar a cabo. Contaremos con ellos para realizar encuentros intergeneracionales y la actividad de canoterapia, ambas esenciales y muy beneficiosas para los participantes.

Respecto a los recursos materiales, emplearemos las salas del Centro de Día (sala polivalente, sala de talleres, sala de fisioterapia...), y todos los recursos mencionados en cada actividades, tales como material de oficina, fichas de ejercicios, equipo musical, juegos, etc.

6.7 EVALUACIÓN

Según Amezcúa (1996, p.2) "la evaluación es un proceso que compara lo observado con lo estándar o esperado", y para conseguirlo, nosotros proponemos realizar una evaluación inicial, procesual y final.

La evaluación inicial se realizará mediante una lluvia de ideas, donde los participantes expondrán que esperan encontrar en cada actividad y su grado de conocimiento.

La evaluación procesual se llevará a cabo a través de una observación sistemática durante el desarrollo de la propuesta. Se efectuará una observación estructurada previamente con unos objetivos marcados y el educador/a, anotará en un diario de campo el desarrollo de las actividades, la satisfacción de los participantes, el grado de participación, las barreras que se encuentre etc. El diario de campo funcionará como un libro de registro diario, en el cual se tomará nota sobre diferentes aspectos (ver anexo 10).

Finalmente a través de la evaluación final, comprobaremos si el impacto provocado en los participantes ha sido el esperado, para ello nos ayudaremos de un cuestionario que realizaremos a todos los participantes y a sus familiares (ver anexo 11).

6.8 BIBLIOGRAFÍA

- Diaz,U; Matellanes, B y Montero, J .(2010). *Gimnasia de la memoria*. Bilbao: Deusto Publicaciones.
- Elizasu, C. (2001). *La animación con personas mayores*. Madrid: Ed CCS.
- Izquierdo Moreno, C. (1994). *La ancianidad: Nueva Frontera*. Bilbao: Ed Mensajero.
- Lara,T y Cubero, V. (1993). *Las personas Mayores. Perspectivas desde la animación*. Madrid: Ed CCS.
- Rodríguez, M. (2005). *Los animales y su poder terapéutico*. Argentina: Ed. Grulla.
- CREAlzheimer. (n.d.). Psicomotricidad y ejercicio físico para mayores. Consultado el 2 de Junio de 2013 de <http://web.usal.es/~amapola/docs/i.pdf>.

Referencias bibliográficas

- Amezcu, C. y Jiménez, A. (1996). *Evaluación de programas sociales*. Madrid: Díaz de Santos.
- Ander-Egg, E. (1986). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Buenos Aires: Humanitas.
- Leturia F.J; Yanguas, J.J y otros. (1998). *Intervención psicosocial en gerontología: Manual Práctico*. Madrid: Caritas Española.
- Rodríguez, P. (1992). *El Plan Gerontológico y el esfuerzo compartido en acciones para la vejez*. Documentación Social, 86, p 155-174.

6.9 ANEXOS

ANEXO1: PROGRAMA DE MEMORIA

- Descripción: En la sesión de hoy, hablaremos de la alimentación, ya que es un tema muy importante que todos/as debemos conocer. Os vamos a entregar una ficha de ejercicios con una serie de ejercicios que nos van a permitir trabajar la memoria, la atención y el saber realizar diferentes acciones.

- Objetivos:

-Mejorar la memoria y la atención

-Favorecer las actividades visuo-constructivas

- Metodología: realización de la siguiente ficha.
- Material: ficha, lapiceros, pizarra.
- Evaluación: se tendrá en cuenta el proceso de realización de la ficha, tomando notas en el diario de campo. Finalmente se les preguntará como se han sentido en la actividad y que dificultades han encontrado.

1. Leo en la pizarra los nombres de los alimentos e intento recordarlos

2. Recuerdo los alimentos leídos en la pizarra y los escribo

.....
.....
.....
.....

3. De la pizarra escribo los nombres de:

CARNES:.....
.....

PESCADOS:.....
.....

FRUTAS:.....
.....

4. Escribo el nombre de HORTALIZAS que conozca:

.....
.....
.....

5. ¿Cuál es tu fruta comida preferida? ¿Por qué?

.....
.....
.....

6. Colorea la pirámide de los alimentos de la siguiente manera:

AMARILLO: cereales, VERDE: verduras y legumbres, ROJO: frutas frescas, AZUL: productos lácteos, MORADO: carnes y pescados, NARANJA: aceites y grasas



ANEXO 2: CANOTERAPIA

- Descripción: En esta sesión vamos a aprender a peinar el pelo de los perros que nos acompañan. Igual que nos peinamos nosotros todos los días, a los perros hay que peinarles para que tengan un pelo brillante y sin enredos. Empezaremos cogiendo el cepillo, le tocamos para ver de qué material está hecho, nos le pasamos por la mano y nos damos cuenta de que es muy duro, por eso hay que tener cuidado al cepillar al perro.
Uno de los voluntarios realizará una demostración y a continuación serán los mayores los que comiencen con la tarea.

- Objetivos:
 - Mejorar la motricidad fina.
 - Incrementar la capacidad de atención.
 - Fomentar conciencia grupal.

- Metodología: por grupos de 4 personas, se irán turnando para ir cepillando al perro, siguiendo las instrucciones que se les indiquen.

- Materiales: cepillos.

- Evaluación: se anotará en el diario de campo las reacciones y la participación. Finalmente se les preguntará su opinión acerca de la actividad.

ANEXO 3: MUSICOTERAPIA

- Descripción: La sesión de hoy, tiene como tema principal la música de nuestra Comunidad. Para empezar, queremos que nos contéis que música os gustaba escuchar y bailar cuándo erais jóvenes. Después, escucharemos música de jota castellana y tocaremos las castañuelas. Para terminar cantaremos la jota del “Que si que”

Qué si que, que no que, que a mi novia le gustan los albaricoques
que no que, que si que, que a mi novia le gusta el palique.

Los curas y taberneros, son de la mis opinión
cuantos más bautizos hacen, más pesetas al cajón
más pesetas al cajón, los curas y taberneros.

Que si que, que no que,, que a mi novia le gustan los
albaricoques
que no que, que si que, que a mi novia le gusta el palique.

No canto porque bien sé, ni canto porque bien canto
lo que cantan son los curas, que cantando ganan cuartos
que cantado ganan cuartos, no canto porque bien sé.

Arriba, abajo, que a mi novia le he visto el refajo
abajo, arriba, que a mi novia le he visto las ligas.

Por el filo de una espada, se pasea una culebra
por mucho que corte el filo, más corta una mala lengua
más corta una mala lengua, por el filo de una espada.

Arriba, abajo, que a mi novia le he visto el refajo
abajo, arriba, que a mi novia le he visto las ligas.

Zapateante serrana, y hasta que rompas el suelo
y si rompes los zapatos, yó te compraré unos nuevos
yo te compraré unos nuevos, zapateate serrana.

Que si que, que no que, que a mi novia le gustan los albaricoques
que no que, que si que, que a mi novia le gusta el palique.

Arriba, abajo que a mi novia le he visto el refajo
abajo, arriba, que a mi novia le he visto las ligas (bis).

- **Objetivos:**
 - Mejorar la motricidad fina.
 - Estimular la atención.
 - Potenciar el sentido del ritmo y la coordinación.

- **Metodología:** se realizará la sesión de manera conjunta, participando todos a la vez en las distintas actividades.

- **Materiales:** castañuelas, equipo de música, Cd's y fichas de la canción.

- **Evaluación:** observación de actitudes, implicación y relaciones interpersonales para su posterior anotación en el diario de campo. También, se les preguntará su opinión acerca de la actividad.

ANEXO 4: PROGRAMA DE RELACIONES SOCIALES

- Descripción: En esta sesión, se realizarán debates acerca de noticias de actualidad extraídas de periódicos. Después realizaremos una actividad, mediante la cual nos sentaremos junto a un compañero/a que nos dirá nuestros defectos y virtudes, siendo capaces de aceptar las críticas o rebatirlas con argumentos.
- Objetivos:
 - Fomentar las relaciones sociales.
 - Mejorar el clima grupal.
 - Saber aceptar críticas.
- Metodología: se realizará la primera actividad por grupos de 5, para que se genere debate, y la segunda por parejas que irán rotando.
- Materiales: noticias de periódico.
- Evaluación: observación directa, teniendo en cuenta las reacciones, el clima grupal, las distintas interacciones, etc. Finalmente se comentará brevemente como se han sentido.

ANEXO 5: PSICOMOTRICIDAD

- Descripción: La sesión de hoy se compone de la práctica de distintos juegos tradicionales. Primero nos tenéis que contar que juegos recordáis de vuestra infancia, como jugabais, con que hacíais los materiales... Entre todos los juegos que podemos encontrar, hemos seleccionado la rana, las chapas y los bolos.
- Objetivos:
 - Mejorar la coordinación.
 - Mejorar la movilidad articular.
 - Compartir experiencias con los demás.
 - Fomentar las relaciones sociales.
- Metodología: la sesión se dividirá en 4 partes:
 1. Contar sus experiencias.
 2. Calentamiento: movimientos de muñeca, brazos, piernas, cuello...
 3. Juegos.
 4. Vuelta a la calma: ejercicios de relajación mediante respiración.
- Material: rana, chapas y bolos.
- Evaluación: se tendrá en cuenta la participación, las interacciones y las dificultades encontradas. Al terminar los participantes contarán su experiencia brevemente.

ANEXO 6: PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN

- Descripción: Hoy vamos a trabajar el sentido del tacto. Primero quiero que recordemos cuales son los 5 sentidos y que órgano se encarga de su función. Después, nos sentaremos en círculo y con los ojos cerrados iremos cogiendo unos objetos que debemos adivinar solo mediante el tacto. Sin movernos del círculo, nos iremos pasando unas pelotas de diferentes tamaños hasta que completen la vuelta entera y para terminar, nos agarraremos todos las manos, cerraremos los ojos y respiraremos profundamente.

- Objetivos:
 - Estimular el sentido del tacto.
 - Mejorar la coordinación.
 - Fomentar las relaciones sociales.

- Metodología: las actividades se realizarán grupalmente, sentados todos formando un círculo grande.
- Material: diversos objetos (algodón, lija, estropajo, plumas...) y pelotas.
- Evaluación: se observará la participación, las interacciones, el ánimo de los participantes, etc. Al terminar se le preguntará que les ha parecido la sesión.

ANEXO 7: MANUALIDADES

- Descripción: vamos a realizar un broche de fieltro, con diferentes motivos. Primero se mostrará un ejemplo para ver de qué se trata.

- Objetivos:
 - Mejorar la motricidad fina.
 - Mejorar la atención.
 - Reforzar la autoestima.
 - Aumentar la creatividad.

- Metodología: Se elige el modelo de broche que se quiere hacer entre las distintas plantillas.

Se calca con rotulador el dibujo en el fieltro por los dos lados. Se recortan ambas partes.

Con aguja e hilo se van a realizar algunos detalles como pueden ser ojos, labios, etc.

Cuándo la parte delantera esta lista, se cose por el borde con la parte trasera, sin llegar a cerrarlo del todo.

Por el hueco que nos queda, introducimos la espuma para que el broche quede acolchado.

Terminamos de cose lo que queda del contorno. Por la parte trasera cosemos el imperdible que hará de enganche.

- Material: plantillas, fieltro, tijeras, rotulador, hilo, agujas, espuma e imperdibles.

- Evaluación: se tendrá en cuenta la implicación, las dificultades encontradas, si se necesita alguna adaptación, etc.

ANEXO 8: ENCUENTRO INTERGENERACIONAL

- Descripción: Nos vamos a desplazar a la Casa de Juventud Aleste, dónde podremos ser espectadores de la obra de teatro que están realizando tanto niños como personas adultas.
Después charlaremos con ellos y contaremos nuestras experiencias en actividades culturales como es el teatro.
- Objetivos:
 - Promover un cambio de actitudes entre generaciones.
 - Intercambiar experiencias.
 - Realizar actividades culturales.
- Metodología: primero los mayores serán espectadores de una obra de teatro musical, muy amena y divertida. Después charlarán con los actores (niños y adultos), sobre la obra, el teatro, la música, pretendiendo que cuenten sus experiencias y puedan aportar sus ideas o consejos.
- Material: no es necesario.
- Evaluación: se tendrá en cuenta las relaciones que se establecen entre los dos colectivos, el estado de ánimo de ambos y al terminar se les preguntará que les ha parecido la actividad.

ANEXO 9: INTERVENCIÓN CON LAS FAMILIAS

- Descripción: se llevará a cabo un taller de primeros auxilios, curas y administración de medicamentos, ya que nos parece importante que las familias de las personas mayores adquieran unos conocimientos básicos en esta materia.
- Objetivos:
 - Transmitir conocimientos sobre el cuidado de la persona mayor.
 - Potenciar las buenas prácticas en el ámbito familiar.
 - Promover la correcta administración de medicamentos.
- Metodología: se llevará a cabo un taller grupal impartido por una enfermera del Centro de Día, con la ayuda de la educadora social. Se fomentará la participación mediante el lanzamiento de preguntas a los familiares.
- Material: botiquín.
- Evaluación: al finalizar el taller, entregaremos el siguiente test para ver que conocimientos han adquirido.

TEST DE PRIMEROS AUXILIOS

- | | |
|---|---|
| 1. En caso de que se produzca una herida debemos... | a) Heimlich |
| | b) Amstrong |
| | c) Frederick |
| a) Aplicar hielo | |
| b) Desinfectar | 4. Son indicadores de infarto, al presencia de ... |
| c) Presionar la zona | a) Labios y uñas azules |
| 2. En caso de paro respiratorio, se debe situar al mayor... | b) Dolor abdominal |
| | c) Cosquilleo en las piernas |
| a) Boca abajo | 5. Se encarga de administrar medicamentos por vía parental... |
| b) Boca arriba con la cabeza hacia delante | a) La familia |
| c) Boca arriba con la cabeza hacia atrás | b) Los cuidadores |
| 3. En situación de ahogo por cuerpo extraño en vías respiratorias, realizaremos la maniobra de... | c) Personal médico |

ANEXO 10: EVALUACIÓN DE LOS USUARIOS

- 1: mal
- 2: regular
- 3: bien
- 4: muy bien

Usuario:.....

Fecha	Actividad	Comportamiento	Participación	Compañerismo	Dificultades encontradas

Notas:.....
.....
.....
.....

ANEXO 11: CUESTIONARIO FINAL

Ha participado en las actividades propuestas por tu Centro de Día y queremos saber su opinión.

Para ello debe contestar de manera sincera a las siguientes preguntas; en caso de no poder escribir su respuesta, contará con ayuda del animador/a.

1. ¿Qué actividad es la que más le ha gustado?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Y la que menos?

.....
.....
.....
.....

3. ¿Ha notado mejoría en algún aspecto? ¿en cuál?

.....
.....
.....

4. ¿Cómo se ha sentido?

.....
.....
.....
.....

5. ¿Cambiaría algo? ¿Qué?

.....
.....
.....
.....

6. ¿Recomendaría este taller a otras personas? ¿Por qué?

.....
.....
.....

¡¡¡ MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!!

7. CONCLUSIONES

A través de este trabajo, podemos concluir que Valladolid cuenta con un alto índice de población envejecida, lo cual hace que los servicios públicos centren su atención en este colectivo tan difícil de definir.

Los Centros de Día, surgen para dar respuesta a las necesidades de los mayores, atendiendo a aspectos físicos, psíquicos y sociales, lo cual conlleva a que sean muchos los profesionales que desempeñen su labor en ellos. Destacamos la carencia de Educadores Sociales y Técnicos de Animación Sociocultural, ya que ambos podrían proporcionar muchos beneficios en el día a día de los usuarios, como mejorar sus relaciones sociales, fomentar su participación, su autoestima, etc.

Tras ver las características de un Centro de Día público y uno privado, podemos decir que su actuación sigue unas líneas muy similares, siendo el centro privado más flexible en cuanto a horarios y servicios contratados. Hemos podido comprobar que en muchas ocasiones debido al alto coste de los centros privados, estos se convierten en recurso intermedio hasta que se obtiene una plaza en un Centro de Día público.

Nuestra propuesta socioeducativa pretendía ser novedosa e innovadora, pero cuando conoces de cerca a los usuarios y ves sus limitaciones, debes adaptarte a ellos y crear una propuesta factible que realmente les sirva para mantener su autonomía personal. Por tanto, a la hora de realizar una propuesta hay que conocer bien al colectivo al que va dirigido.

Finalmente añadir que la labor que se lleva a cabo en los Centros de Día tanto públicos como privados es muy importante para ofrecer calidad de vida a las personas mayores que no pueden vivir de manera autónoma.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Díaz,U; Matellanes, B y Montero, J .(2010). *Gimnasia de la memoria*. Bilbao: Deusto Publicaciones.
- Giró, Miranda. (2004). *Envejecimiento y sociedad, una perspectiva pluridisciplinar*. La Rioja: Servicio de Publicaciones de la Universidad de la Rioja.
- Izquierdo Moreno, C. (1994). *La ancianidad: Nueva Frontera*. Bilbao: Ed Mensajero.
- Lara,T y Cubero, V. (1993). *Las personas Mayores. Perspectivas desde la animación*. Madrid: Ed CCS.
- Lasarte Álvarez, C. (2010). *Residencias y alojamientos alternativos para personas mayores en situación de dependencia*. Madrid: Colex.
- Moragas, R. (1999). *El reto de la dependencia al envejecer*. Barcelona: Herder.
- Rodríguez, G. (coord) (2006). *Los Centros de Día. Aproximación a la experiencia internacional y española*. Madrid: Fundación Pfizer.
- Rodríguez, M. (2005). *Los animales y su poder terapéutico*. Argentina: Ed. Grulla.
- Rodríguez, P. (2007). *Residencias y otros alojamientos para personas mayores*. Madrid. : Ed. Médica Panamericana.
- Salvarezza, L. (1998). *La vejez. Una mirada gerontológica actual*. Argentina: Paidós Argentina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amezcua, C. y Jiménez, A. (1996). *Evaluación de programas sociales*. Madrid: Díaz de Santos.
- Ander-Egg, E. (1986). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Buenos Aires: Humanitas.
- Arriola, E.; Inza, B. (2000). Centros de día y actuación en demencia. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 35(3), 42-52.
- Elizasu, C. (2001). *La animación con personas mayores*. Madrid: Ed CCS.
- Gil, M. (coord.) (1996). *Centros de día para personas mayores dependientes: guía práctica*. Madrid: Imserso.
- IMSERSO. (1996). *Seminario de estudio sobre centros de día*. Colección: Documentos técnicos.

- Leturia F.J; Yanguas, J.J y otros. (1998). *Intervención psicosocial en gerontología: Manual Práctico*. Madrid: Caritas Española.
- Palacios, J; Marchesi, A; Coll, C. (1999). *Desarrollo psicológico y educación, I. Psicología Evolutiva*. Madrid: Alianza.
- Rodríguez, P. (1992). *El Plan Gerontológico y el esfuerzo compartido en acciones para la vejez*. Documentación Social, 86, p 155-174.
- Rodríguez, P. (2004): *Política social para la atención a las personas mayores*. Ed. Fundación Iberoamericana de Formación. Universidad de Granada.

LEGISLACIÓN Y PÁGINAS WEB

- CREAlzheimer. (n.d.). Psicomotricidad y ejercicio físico para mayores. Consultado el 2 de Junio de 2013 de <http://web.usal.es/~amapola/docs/i.pdf>.
- Decreto 14/2001, de 18 de enero, regulador de las condiciones y requisitos para la autorización y el funcionamiento de los centros de carácter social para personas mayores (BOCyL nº 17, de 24 de enero de 2001).
- IMSERSO. (2004). Plan Regional Sectorial de atención a personas mayores 2004-2007. Consultado el 19 de mayo de 2013 de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/castillayleon-planregional-01.pdf>
- IMSERSO. (2004). Atención a las personas en situación de dependencia en España: Libro Blanco. Consultado el 19 de mayo de 2013 de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/mtas-libroblancodependencia-01.pdf>
- IMSERSO. (2008). La participación social de las personas mayores. Consultado el 12 de mayo de 2013 en <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/abay-participacion-01.pdf>

- IMSERSO. (2010). Programas intergeneracionales: guía introductoria. Consultado el 12 de mayo de 2013 en http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/progr_amasintergeneracionales31.pdf
- Ley 5/2003, de 3 de abril, de atención y protección a las personas mayores de Castilla y León (BOCyL n°67, de 8 de abril de 2003).
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (BOE n° 299, de 15 de diciembre de 2006).
- Real Academia Española. (2001). Consultado el 21 de Marzo de 2013 de <http://lema.rae.es/drae/?val=VEJEZ>
- Reglamento Regulator de los Servicios Públicos de Atención a Personas Mayores y a Personas Dependientes (B.O.P Valladolid n°292 de 22 de diciembre).
- VITALIA. (2013). Consultado el 24 de Mayo de 2013 en <http://www.vitalia.es/centros-de-dia-vitalia>

