



Al costat de les persones cuidadores

Activitats lúdiques i estimulació cognitiva

Servei de Educació social de la Fundació

8 de maig de 2024



Ajuntament de Cornellà
de Llobregat

Amb el suport
de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

Amb càrrec a l'assignació del 0,7% de l'IRPF



Fundació "la Caixa"

Amb la col·laboració



1. Importància i beneficis de les activitats lúdiques i l'estimulació cognitiva en persones majors:

Les activitats lúdiques i l'estimulació cognitiva exerceixen un paper fonamental en el benestar i la salut mental de les persones grans. Aquestes activitats no sols ofereixen entreteniment i diversió, sinó que també exerciten el cervell i promouen un envelliment actiu i saludable.

1. Manteniment de la funció cognitiva: Les activitats lúdiques i l'estimulació cognitiva ajuden a mantenir i millorar diverses funcions cognitives, com la memòria, l'atenció, la concentració, la velocitat de processament i la funció executiva.

2. Prevenció de la depressió i l'ansietat: Aquestes activitats fomenten la socialització, el gaudi i el sentit d'assoliment, la qual cosa pot millorar l'estat d'ànim i reduir l'estrès i l'ansietat.

3. Promoció de la interacció social: Moltes activitats lúdiques es realitzen en grup, la qual cosa proporciona oportunitats per a la interacció social i la connexió amb uns altres. Aquestes interaccions socials són vitals per al benestar emocional i la salut mental de les persones grans, ja que combaten l'aïllament i la soletat.

1. Importància i beneficis de les activitats lúdiques i l'estimulació cognitiva en persones majors:

4. Augment de l'autoestima i l'autoconfiança: A mesura que experimenten èxit en aquestes activitats, poden experimentar un sentit d'assoliment i sentir-se valorats i capaços.

5. Millora de la qualitat de vida global: En última instància, les activitats lúdiques i l'estimulació cognitiva contribueixen a una millor qualitat de vida per a les persones grans. Aquestes activitats no sols mantenen al cervell i al cos actius, sinó que també fomenten la felicitat, el benestar emocional i la satisfacció amb la vida en general.



2. Principis o consideracions fonamentals en dissenyar activitats

ACP (Atenció centrada en la persona)	Varietat i diversitat	Seguritat
Accessibilitat	Participació activa	Desafiament adequat
Interacció social	Flexibilitat	Motivació
	Evaluació y millora continua	



3. Exemples d'activitats:

PSICOMOTRICITAT

COGNITIVES

MANUALITATS

MÚSICA I BALL

JOCS DE TAULA

JARDINERIA

TALLER DE
LECTURA

TALLER DE CUINA

EXCURSIONS Y
PASSEIG

CINE

+ LÚDIQUES

Exemples d'activitats:



PSICOMOTRICITA

T Pilotes, piques,
conos, aros,
globos...



COGNITIVES

Fitxes, jods
(memori, cartes,
pasapalabra,
reminiscencia...),
jocs d'associació,
conversa, prensa...



MANUALITATS

Dibuixos, decoració
estacional, pintura,
retallar, ceràmica...



MÚSICA I BALL

Instruments
musical, altaveo
amb música,
cascos, taller de
dança, karaoke...

Exemples d'activitats:



JOCS DE TAULA

Domino, parchis, dames, bingo, cartes, oca...



JARDINERIA

Taller de hort, cuidado de plantes, identificación de plantes i flors, preparació del sol y la siembra...



Taller de lectura

Selecció de llibres, sessions de lectura en veu alta, discussió de llibres, lectura compartida, escolta activa amb anàlisis...



Taller de cuina

Preparació de recetes simples, visites al mercat, decoració de pastels i postres...

Exemples d'activitats:

https://www.youtube.com/watch?v=X_9rwiJL4L4

<https://www.youtube.com/watch?v=Oiy4ggT4cWE>



EEXCURSIONS I PASSEJOS

Visita a parques naturals, llocs historics, el barri, gastronomies, ocio al aire lliure...

CINE

Películes clàssiques, sessions de reminiscència, charles després de la pel·lícula, merienda durant la peli...

+ LÚDIQUES

Origami, teatre, jocs de paraules, escritura creativa, fotografia, puzzles, taller de costura, debats, estimulació sensorial, jocs de trivía...

4. Desenvolupament de l'activitat: introducció, desenvolupament i tornada a la calma.

- 1. Fase introductòria:** Presentació dels participants, situar-los en la data que ens troben i del moment en el que ens trobem (lloc, dia...) i breu descripció de l'activitat.
- 2. Fase de desenvolupament:** Execució de l'activitat amb la persona o persones que participen.
- 3. Fase de tornada a la calma:** Explicar que s'ha finalitzat l'activitat i demanar opinió del que s'ha fet ; anticipar el que es realitzarà a continuació (dinar, bany, activitat del dia següent...).





A tenir en compte quan realitzem una activitat...

- **Comunicació clara:** Proporcionar instruccions clares i concises sobre l'activitat, així com estar disponibles per a respondre preguntes i proporcionar orientació addicional segons sigui necessari.
- **Preparació adequada:** Abans de l'activitat, assegura't de tenir tots els materials i recursos necessaris llestos i disponibles. Això inclou qualsevol equip, eines, materials...
- **Observació atenta:** Estigui atent als senyals dels participants durant l'activitat. Observa el seu nivell de participació, interès i comoditat, i ajusta l'activitat segons sigui necessari per a satisfer les seves necessitats i mantenir el seu compromís.
- **Fomentar un ambient positiu:** Crea un ambient positiu i de suport on tots els participants se sentin valorats i respectats. Reconeix i celebra els assoliments individuals i col·lectius.
- **Espais interiors tranquils:** Busca espais interiors que estiguin allunyats de fonts de soroll externes, com a carrers concorreguts, àrees de trànsit intens o zones de construcció. Idealment, tria habitacions o salons que puguin aïllar-se del soroll extern i proporcionar un ambient tranquil i relaxat.



A tenir en compte quan realitzem una activitat...

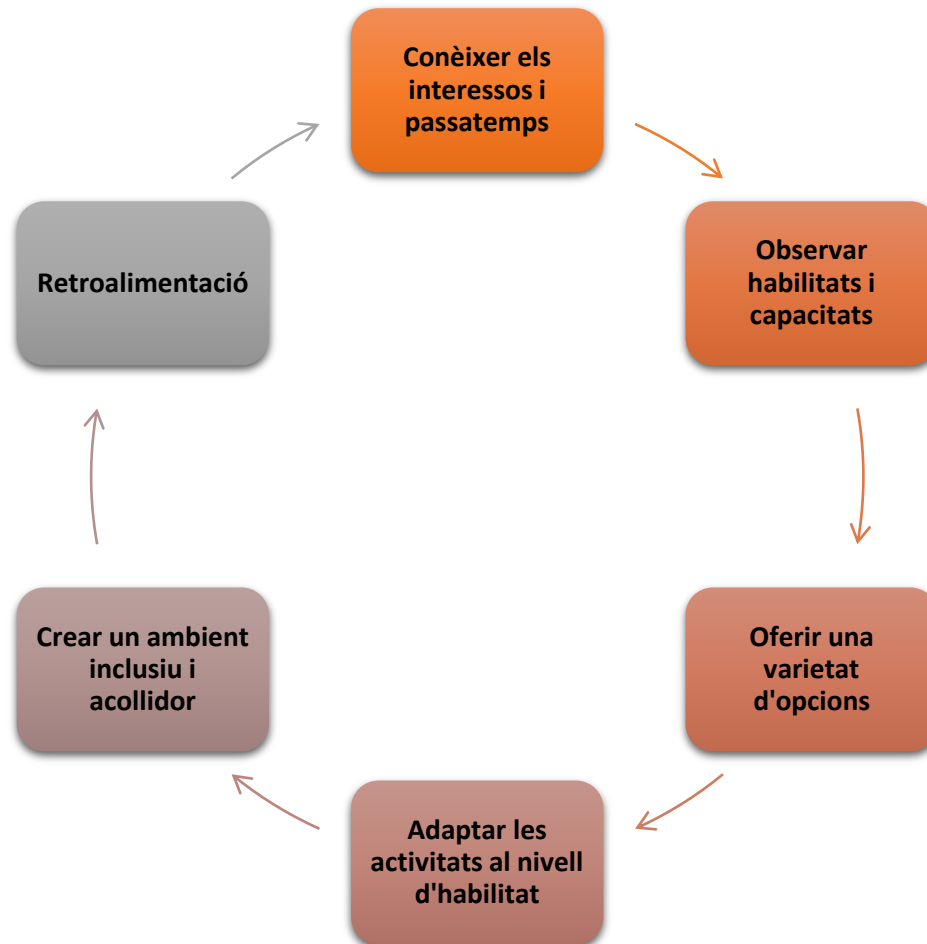
- **Il·luminació adequada:** Assegura't que l'espai estigui ben il·luminat amb llum natural o artificial. Una il·luminació adequada no sols facilita la realització de l'activitat, sinó que també ajuda a mantenir l'atenció i la concentració dels participants.
- **Amplitud i comoditat:** Busca espais que siguin prou amplis i còmodes per a acomodar a tots els participants de manera adequada. Evita espais massa petits o abarrotats que puguin generar sensació de claustrofòbia o incomoditat.



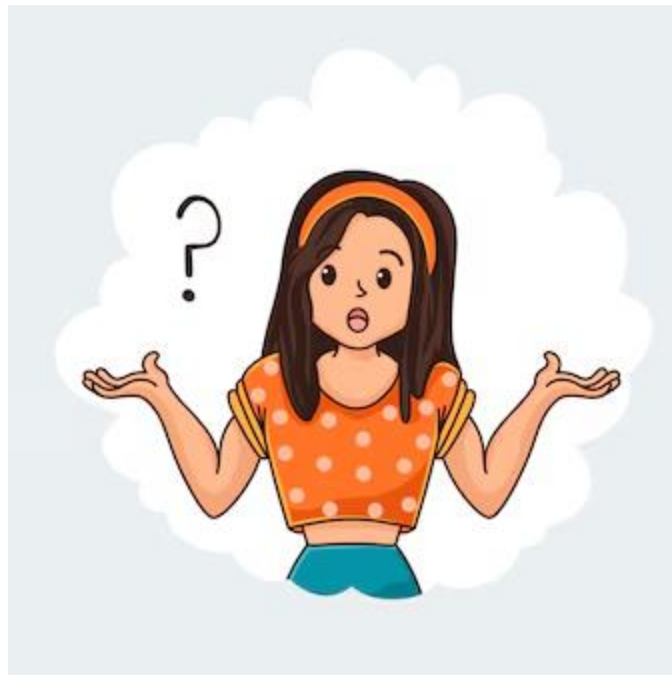
5. Que estratègies podem emprar per a realitzar activitats amb ells/as especialment quan enfrontem limitacions de temps o recursos?

- 1. Activitats curtes però significatives:** Optar per activitats que puguin completar-se en un curt període de temps, però que encara així siguin significatives i gratificants per als participants. Per exemple, sessions d'exercicis de relaxació de 10 minuts, jocs de memòria de 15 minuts o lectures breus de poesia.
- 2. Utilitzar materials accessibles i econòmics:** Seleccionar activitats que requereixin materials simples i de baix cost, com a paper i llapis per a dibuixar, cartes de joc per a jocs de taula, o música gravada per a sessions de ball. Això permet dur a terme les activitats sense incórrer en despeses excessives.
- 3. Programació eficient:** Organitzar les activitats de manera eficient en el temps, agrupant activitats similars juntes o combinant diverses activitats en una sola sessió per a maximitzar l'ús del temps disponible.
- 4. Adaptar activitats a l'entorn:** Aprofitar l'entorn immediat dels participants per a realitzar activitats a l'aire lliure, com a caminades pel veïnat o pícnic en parcs locals.
- 5. Prioritzar activitats d'alt impacte:** Identificar i prioritzar aquelles activitats que tinguin un alt impacte en el benestar físic, emocional i cognitiu dels participants, centrant-se en aquelles que puguin proporcionar els majors beneficis amb els recursos disponibles.
- 6. Incorporar-les en la rutina diària de cura:** Això pot incloure programar activitats durant moments del dia en què la persona estigui més alerta i receptiva, i adaptar les activitats segons els seus interessos i habilitats.

6. Com podem identificar i seleccionar activitats que afavoreixin la participació de la persona?



PREGUNTES



Moltes gràcies!!!





Al costat de les persones cuidadores

Activitat lúdiques i estimulació cognitiva

Servei de Educació Social de la Fundació

8 de maig de 2024

cornellacuida.cat
hola@cornellacuida.cat



Apunta't al canal de
WhatsApp de la comunitat
per les persones cuidadores
i rebràs recursos i
informació quinzenals
100% online



Ajuntament de Cornellà
de Llobregat

Amb el suport de:



Amb càrrec a l'assignació del 0,7% de l'IRPF



Amb la col·laboració de:

