



Manual de actividades y tiempo libre con personas mayores

FUNDACIÓN
SENARA



INDICE

1. Introducción	3
2. Integración en la vida social	4
3. Vínculos Sociales.....	4
4. Actividades y Tiempo libre	5
4.1. Actividades de ocio y tiempo libre.....	5
4.2. Juegos para mentes despiertas	11
4.3. Talleres colectivos: momentos de relación social	10
5. Conclusiones.....	13



1. Introducción

Vivimos en una sociedad en la que tendemos, cada vez más, a una **creciente longevidad de los habitantes**. La vejez es un período de cambios drásticos, ya que la persona pasa de vivir estando siempre activa con su trabajo diario y sus rutinas a encontrarse, una vez llega la jubilación, con un **vacío** que algunas veces es difícil de gestionar.

Para que el proceso de envejecimiento se viva de la mejor forma posible es necesario **vivir de una forma saludable** esta nueva etapa. Esto implica no solo cuidar la **salud física**, sino también **las relaciones sociales** y una **participación en la sociedad**, con la que lograr llenar el vacío que uno puede sentir tras la inactividad laboral. Este proceso se conoce como **envejecimiento activo**.

Para que el cuerpo y la mente se deterioren lo mínimo posible es importante realizar **actividades adaptadas** con las que fortalecerlos.

CUERPO → Gimnasia-Movimiento

MENTE → Ejercicios de memoria

*En nuestro proyecto "Contigo, Avec Toi" trabajamos para **mejorar la calidad de vida de las personas mayores** desde un **enfoque integral y adaptado** a las necesidades de cada uno según su proceso vital. Nuestro objetivo es **minimizar su aislamiento social** a través del envejecimiento activo.*



2. Integración en la vida social.

*El **proceso de envejecer**, con sus respectivos cambios, supone que la **motivación** de la persona mayor para establecer nuevas relaciones **disminuya** y lo hace en la misma proporción que la **autonomía y la autoestima**; lo que suele llevar al **aislamiento** y a refugiarse en una **soledad** en la que la persona se siente más segura.*

Para que las personas mayores se sientan útiles y con un papel activo en nuestra sociedad es importante integrarlos en la misma. No debemos olvidar que no solo es importante que sigan aprendiendo, sino que además **pueden tener un papel muy importante** para seguir enseñando a otros (tanto de su edad como más jóvenes) pues en definitiva son los que más experiencias y vivencias acarrean.

Su sabiduría nos aportará mucho y seguiremos aprendiendo en nuestro día a día junto a ellos.

En esta etapa de la vida debemos tener en cuenta que la mayoría de estas personas pueden llegar a pasar muchas horas solas, pues sus familiares más jóvenes suelen estar trabajando y muchos de sus amigos y familiares coetáneos ya no están cerca.

Tanto si la persona vive en su casa o en un centro residencial, es importante que tenga **unas rutinas** y que se **promuevan actividades de tipo sociocultural** en las que puedan seguir esforzándose tanto **psíquicamente** como **físicamente** para que el deterioro aparezca lo más tarde posible.

3. Vínculos sociales.

*Los **vínculos sociales** influyen muy positivamente en nuestro bienestar y favorecen la vitalidad de nuestra mente. En definitiva nos hacen **MÁS FELICES**.*

Si bien es cierto que con la edad puede costar un poco más animarse a conocer personas nuevas, es necesario, al menos, **salir de casa y mantener el contacto con quienes ya conocemos**: nuestros familiares, amigos o vecinos. Esto también nos ayudará a estar al día de todo lo que ocurre en nuestro entorno.



4. Actividades y Tiempo libre.

Como en cualquier proyecto que realizamos en Fundación Senara ponemos el foco en el **bienestar humano** y en generar un vínculo como resultado de promover los derechos, el respeto y la dignidad de las personas.

4.1. Actividades de ocio y Tiempo Libre

El tiempo libre nos permite salir de la rutina, cargarnos de energía, favorece la realización personal, fortalece los vínculos y contribuye al crecimiento integral de la persona.

Con todo esto, la gestión que hagamos de nuestro tiempo podrá hacernos más estables emocionalmente, aumentar nuestra sensación de satisfacción así como mejorar nuestra salud física y mental.

Existen múltiples opciones de ocio con las que pasar el tiempo libre pero, concretamente con las personas mayores, hay que buscar las opciones más adecuadas según sus capacidades físicas, valorar si sufren algún tipo de deterioro cognitivo, etc...

En este manual hemos detallado de manera concisa una serie de recursos apropiados para enriquecer el día a día de las personas mayores a las que acompañamos, tanto en grupos reducidos como en actividades a gran escala y en el que, además, hemos detallado el porqué de sus beneficios y el aporte que cada uno de ellos puede otorgar según a qué perfil de persona se enfoque.



Paseo diario

El paseo al aire libre permite fortalecer el sistema inmunológico debido, entre otros, al aporte de **vitamina D** procedente de los rayos de sol, indispensable para combatir la aparición de gran cantidad de enfermedades.

El simple hecho de salir a dar una vuelta permite que la persona **rompa con su rutina habitual** ofreciendo la posibilidad de hacerlo en compañía de otras personas (amigos, familiares, vecinos...) lo que favorece las relaciones interpersonales y disminuye el sentimiento de soledad y aislamiento social, suponiendo esto un aumento en su satisfacción y bienestar emocional.



Salidas culturales

Cuando nos hacemos mayores, las horas de sueño se reducen, por eso debemos intentar que, aunque sean cada vez menos horas, sean de calidad.

El hecho de no tener un “ritmo constante diario”, puede favorecer que al final del día la persona “no esté cansada” y por tanto, “le den muchas vueltas a la cabeza y no descansen

- Promueven la participación en la sociedad y amplían las amistades, combatiendo con ello la soledad.
- Estimulan las capacidades individuales incrementando la actividad cerebral.
- Desarrollan la creatividad, fortalecen la autoestima y elevan el estado de ánimo.



GYM



En casa

Los beneficios del ejercicio diario y constante en cualquier etapa de la vida son innegables, pero cuando una persona llega a la vejez debe integrarlo de manera prioritaria ya que hay estudios que han comprobado que hacer ejercicio retrasa el envejecimiento del cerebro y puede prevenir el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer.

Algunos de los males que se pretenden prevenir con el ejercicio son:

1. El exceso de **colesterol** que puede llegar a ocasionar graves problemas cardiovasculares así como coágulos, ictus y embolias.
2. Cualquier forma de **demencia** así como el **alzhéimer**, que resultan provocadas o agravadas por el estado de inactividad cerebral en las edades avanzadas.
3. La **atrofia muscular** tales como la **artritis**, la **artrosis**, la **osteoporosis**, etc...que puede acelerarse más por la falta de movilidad

Caminar, bailar, hacer natación... son ejercicios indicados para aumentar la resistencia o el flujo sanguíneo. El mayor se sentirá más ágil, tendrá mayor movilidad y siendo beneficioso también para su sistema inmunológico, cardíaco o respiratorio.

RECOMENDACIONES: es importante revisar el tipo de ejercicios según la necesidad de la persona y siempre bajo supervisión médica.

Jardinería



El cuidado de las plantas aporta beneficios tanto físico como emocionales llegando a demostrarse su efectividad como tratamiento terapéutico para personas con enfermedades cognitivas (Terapia hortícola)

Algunos de sus beneficios más destacados son:

4. Estimulación cognitiva: cada planta tiene sus particularidades y sus cuidados.
5. Mejorar la movilidad y la coordinación.
6. Ayuda a prevenir la artrosis en dedos y manos.
7. Favorece el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.
8. Ayuda a entrenar fuerza, flexibilidad y resistencia para los huesos.
9. Mejora el estado de ánimo a través de metas palpables: cultivar alimentos y frutas.
10. Mejora la respiración a través de un aire limpio del oxígeno que produce en nuestra casa o jardín, por lo que **la calidad del aire mejora**.

RECOMENDACIONES: es importante revisar el tipo de plantas que introducimos en casa y los cuidados que requieren así como las alergias que producen o el peligro de tenerlas en una habitación cerrada que pueda absorber el oxígeno en las horas nocturnas.



Cuidado Animales

Nada se compara con la alegría de volver a casa y encontrar un compañero leal. El amor incondicional de una mascota puede brindar más que compañía. Las mascotas pueden ayudar a disminuir los niveles de cortisol (hormona del estrés) y aumentar la de la oxitocina (hormona de la felicidad) ya que son una fuente de cariño, consuelo y apoyo.

Algunos de sus beneficios más destacados son:

1. Estimula la actividad física a través de paseos y juegos diarios.
2. Compartir el día a día con una mascota proporciona mucha compañía, ayudando a disminuir la sensación de soledad.
3. La obligación de cuidar de otro obliga inevitablemente a cuidar de uno mismo reduciendo con ello el sentimiento de "ser útil".
4. Son un puente para las relaciones ya que en la calle de manera innata los dueños de animales hablan con los dueños de otros animales.

RECOMENDACIONES: el tipo de animal deberá ajustarse al tipo de persona y sus necesidades, así si la persona apenas se mueve de casa mejor será un animal que no requiera de paseos como un perro, será más recomendable un gato, un pájaro...



La Pintura ofrece una amplia gama de beneficios terapéuticos y sociales así como variadas capacidades (paciencia, concentración, perseverancia...)

Algunos de sus beneficios más destacados son:

1. Estimulación cognitiva: al pintar estimulamos la actividad cerebral de ambos hemisferios al desarrollar tanto la imaginación como la parte lógica a través de las proporciones o la mezcla de colores, evitando con ellos enfermedades como el Alzheimer.
2. Salud mental: mientras pinta la persona se centra en su objetivo y se olvida de los problemas propios de la edad o la enfermedad que padezca.
3. Mejora la AUTOESTIMA al superar nuevos retos y sintiendo que siguen siendo útiles y pudiendo hacer cosas nuevas.
4. Mejora la MOTRICIDAD FINA combinando la destreza de músculos, huesos y nervios. El agarre y manejo del pincel ayuda a controlar los movimientos de la mano y todas las conexiones neuronales.

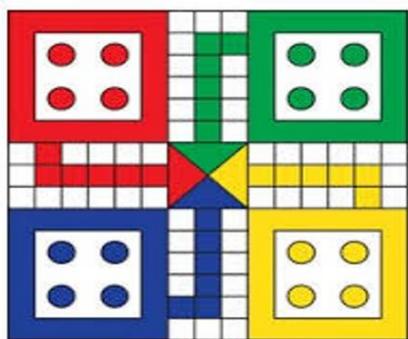
RECOMENDACIONES: no está indicado para personas con enfermedades como el Parkinson o con movilidad muy reducida debido a ictus o similares pues los beneficios aportados podrían reducirse bajando su autoestima o aumentando su estrés por no conseguir la meta establecida.

4.2. Juegos para mentes despiertas



JUEGOS DE MESA

Parchis



Es un juego sencillo para todas las edades que resulta atractivo debido a sus colores.

Ayuda a ejercitar la concentración y el **razonamiento lógico-matemático** así como la capacidad de **asociación** y la **agilidad mental**.

Estimula la **motricidad fina** y la precisión en los movimientos manuales.

Objetivo: dar una vuelta entera al tablero con cada ficha y meterlas en la línea de meta ó casa.

Desarrollo: Si uno de los adversarios cae en una de las casillas donde está tu ficha la devuelve al inicio y avanza 20 casillas. Si una de tus fichas llega a la meta avanzas 10 casillas con la ficha que más te convenga. Hpara sacar una ficha de la casilla de salida tienes que sacar un 5. Si sacasa 3 veces seguidas 6 tu ficha vuelve

Ajedrez



Es un juego de **estrategia, lógica y creatividad** que estimula el cerebro y previene el deterioro cognitivo, además de ser una actividad divertida, social y desafiante que puede mejorar el ánimo y la autoestima y ralentiza la pérdida de memoria.

Objetivo: matar al rey del ejército contrario para ganar la batalla.

Desarrollo: nuestro REY se servirá del resto de piezas como son los PEONES (se mueven 1 sola casilla siempre hacia delante) la TORRE (se mueve tantas casillas quieras en línea en cruz delante-atrás-lado) CABALLO (va dando saltos 2casillas hacia delante-1 al lado) ALFIL (se mueve tantas casillas quiera en diagonal) REINA (realiza todos los movimientos)



Uno de los **mejores juegos de estimulación cognitiva** con el que las personas mayores consiguen una mejora en la percepción y memoria visual siendo también de gran ayuda para mejorar la **coordinación ojo-mano** al mismo tiempo.

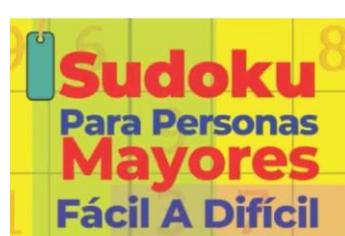
Objetivo: identificar las figuras con las del dibujo que se está copiando, incluso memorizarlas y realizarlas sin mirar.

Desarrollo: trata de realizar diversas figuras con 7 piezas geométricas: 5 triángulos, 1 cuadrado y un trapecio.



Es un juego clásico que **fomenta la concentración** y la **memoria** anticipándose a las jugadas del resto de participantes, además de favorecer la sociabilización pues en grupo es como mejor se juega.

Objetivo: deshacerse de todas las fichas el primero.





Los pasatiempos son de gran ayuda para estimular la memoria, la concentración y el razonamiento además de ser muy entretenidos y un pasatiempo perfecto para ejercitar la mente.

Es un recurso ideal para aquellas personas que tienen una movilidad más reducida y hay que llenar las horas con diferentes opciones de entretenimiento.

Para aquellas personas mayores que no saben leer el Sudoku es un juego ideal ya que solo requiere saber contar hasta el número 9.



Mítico juego de mesa con el que se fomenta la capacidad de memoria, el lenguaje y la observación, así como la **coordinación ojo-mano**

Objetivo: formar el mayor número de palabras para conseguir la mayor puntuación (en las letras viene indicado su valor)

Desarrollo: mítico juego de mesa que consiste en formar palabras con las letras que se te otorgan, tanto en horizontal como en vertical, encadenándolas unas con otras sobre el tablero.

Favorece el desarrollo de **vínculos emocionales** que proporcionan equilibrio y seguridad a la persona. Desarrolla la capacidad de expresión, el lenguaje y la asociación palabra-objeto.

Objetivo: un jugador tendrá que adivinar el objeto elegido por el otro jugador con la única pista de su inicial



Palabras



Este juego fomenta la **memoria**, la capacidad de **comunicación** y la **agilidad mental**.

Objetivo: trabajar la memoria y la capacidad de comunicación, además de la atención y la concentración.

Desarrollo: Se trata de coger la última sílaba de una palabra y encadenar con la siguiente; que la última sílaba de esa palabra sea la primera de la siguiente.

Puzzle de Refranes

Las personas mayores son grandes conocedores de refranes populares ¡Aprovechémoslo!
Este juego fomenta la memoria, la **coordinación ojo-mano** y la **capacidad espacial**.

Objetivo y desarrollo: el juego consistirá en escribir los refranes en dos partes, en trozos de papel separados. Los jugadores deberán enlazar cada parte para completar el refrán, que puede ir orientado a una temática y luego formar un mural.

JUEGOS DE CARTAS



Cinquillo

Objetivo: los jugadores deben descartarse formando escaleras de cada palo sobre la mesa comenzando desde el número cinco.

Desarrollo: Se reparten las cuarenta cartas de la baraja entre los jugadores que haya e inicia la partida el que tenga el 5 de Oros. Si en su turno un jugador no tiene carta con la que continuar o con la que empezar una nueva escalera (un cinco) tiene que pasar.



Objetivo: llevarse el mayor número posible de puntos con las cartas capturadas, haciendo combinaciones que sumen 15 entre las descubiertas del centro de la mesa y una de su mano, tomando como preferencia las del palo de oros y muy especialmente los sietes, ya que, junto a las Escobas, son los que más puntúan al final del juego.

Más detalles ver aquí

<https://www.nhfournier.es/como-jugar/escoba/>



Tute

Objetivo: se juega a un número de “manos” establecido desde el principio.

Para ganar un juego se deben reunir en la mano los cuatro caballos (Tute de caballos) o los cuatro reyes (Tute de reyes), o bien alcanzar 101 tantos, sumando el valor de las cartas de las bazas ganadas.

Más detalles ver aquí

<https://www.nhfournier.es/como-jugar/tute/>



Canasta

Objetivo: consiste en desprenderse de las cartas de la mano, exponiéndolas sobre la mesa formando combinaciones de siete cartas, Canasta, y alcanzar antes que los contrarios, en varios juegos parciales, el mínimo de 5.000 puntos que se requieren para ganar la partida.

Más detalles ver aquí

<https://www.nhfournier.es/como-jugar/canasta/>



4.3. Talleres colectivos: momentos de relación social



Este es un juego que puede resultar de gran entretenimiento en grupo en el que se trabaja la agudeza auditiva, rapidez, motricidad y capacidad de atención.

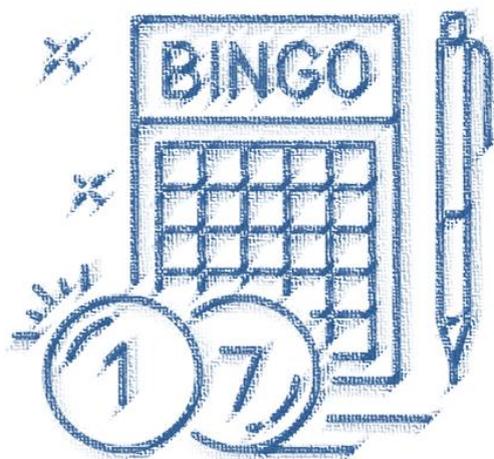
Se toma como referencia las canciones más escuchadas del tiempo en el que las personas mayores eran jóvenes (poner un total de 10 canciones, no más)

Se reproduce la canción durante un corto espacio de tiempo.

Los participantes anotarán en un papel el nombre de esa canción que cree que ha escuchado junto con el artista que la canta o bien levantarán la mano (se elegirá al que primero la haya levantado) El ganador será quien consiga más aciertos.



Se trata de organizar una tarde de Karaoke con estilo: incluir algún atrezzo, luces de colores y ofrecer un listado de canciones más escuchadas del tiempo en el que las personas mayores que participen eran jóvenes.



Es un juego de azar que fomenta la **coordinación ojo-mano** y la **concentración**.

Objetivo: los jugadores tienen un cartón con números totalmente aleatorios y deben lograr **marcar todos los números** antes de que otro contrincante lo consiga.

Hay un **bombo con diferentes números**, un locutor que va cantando números para que los jugadores sepan cuáles van tocando.



Un taller de manicura siempre sube la moral de la mujer "más cuqui" del lugar, además de ser un momento perfecto donde socializar con otras personas.

¿Quién puede resistirse a ponerse bella?