

The background features a white central area with text, surrounded by colorful, abstract shapes and line art. On the left, there is a light blue wavy shape at the top, a yellow circle with black dots below it, and a purple shape at the bottom with a white star-like line drawing. On the right, there is a purple shape at the top with a black zigzag line, a green shape below it with a black line drawing of a person's head and glasses, and a light blue shape at the bottom with a black line drawing of a person's head. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

**SERVICIO DE
PROMOCIÓN DE LA
AUTONOMÍA
PERSONAL
-AYÓDAR-**

AYÓDAR

Ayódar es un municipio de la provincia de Castellón, perteneciente a la comarca del Alto Mijares.

Se encuentra enclavado dentro de los límites del Parque natural de la Sierra de Espadán, y es por ello, que es un pueblo muy montañoso.

Destaca por el interés de los recursos naturales, ya que es un lugar idóneo para el senderismo, la bicicleta de montaña, para los baños en el río, entre otras actividades.

Actualmente, cuenta con una población de 178 habitantes, muchos de ellos mayores de 65 años.

Además, Ayódar también cuenta con una serie de servicios como son: médicos, farmacia, bares, tiendas...



¿QUÉ ES EL SPAP?

El servicio de promoción de la autonomía personal tiene por finalidad desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias y facilitar la ejecución de las actividades básicas de la vida diaria, fomentando las relaciones convivenciales durante todo el ciclo vital de las personas.

Se lleva a cabo en las **antiguas escuelas** del municipio, junto a la farmacia.

El horario es de **lunes a viernes de 15.30 h hasta 17.30 h.**

La matrícula se **puede solicitar en cualquier momento** en el ayuntamiento.



PROFESIONAL

Mi nombre es Nuria y soy la dinamizadora del servicio.

Estudié el ciclo superior de Integración Social y realicé una formación de Técnico Sociosanitario.

Considero que este servicio es una excelente oportunidad para generar un espacio seguro y enriquecedor para la gente mayor. El hecho de poder compartir momentos agradables y participar en actividades estimulantes y enriquecedoras contribuye de manera significativa a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Además, que les permite mantenerse activas, tanto a nivel físico como cognitivo, lo cual es fundamental para su bienestar general.


Por otro lado, el servicio también beneficia a las familias, ya que les brinda la tranquilidad de saber que sus seres queridos están en un entorno seguro y en compañía de otras personas. En muchos casos, las familias no pueden estar constantemente presentes debido a la distancia o a otras obligaciones, por lo que contar con este servicio les brinda una gran tranquilidad.

En definitiva, estoy orgullosa de poder formar parte y contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores en nuestro entorno rural.

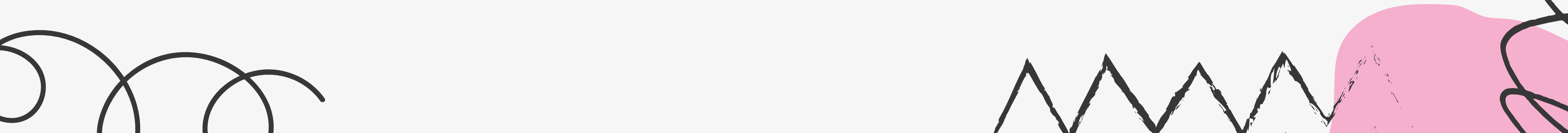


OBJETIVOS

1. **Promover la autonomía personal:** Fomentar la capacidad de las personas para realizar actividades de la vida diaria por sí mismas.
2. **Mejorar la capacidad funcional:** Trabajar en la mejora de la movilidad, equilibrio, fuerza y resistencia, con el objetivo de que puedan llevar a cabo sus actividades diarias de forma más independiente.
3. **Estimular la memoria y la cognición:** Realizar actividades que favorezcan el entrenamiento de la memoria, la atención, la concentración y otras funciones cognitivas, para mantener y mejorar las habilidades mentales de los usuarios.
4. **Fomentar la socialización:** Proporcionar un entorno en el que los usuarios puedan interactuar con otras personas, participar en actividades en grupo y establecer nuevas relaciones sociales.
5. **Promover el bienestar emocional:** Proporcionar actividades que fomenten el disfrute, la relajación, el entretenimiento y la expresión de emociones, con el fin de mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida de los usuarios.
6. **Ofrecer apoyo emocional y psicológico:** Brindar un espacio en el que los usuarios puedan expresar sus preocupaciones, miedos o cualquier otra emoción relacionada con su situación personal, y recibir el apoyo necesario por parte de profesionales.

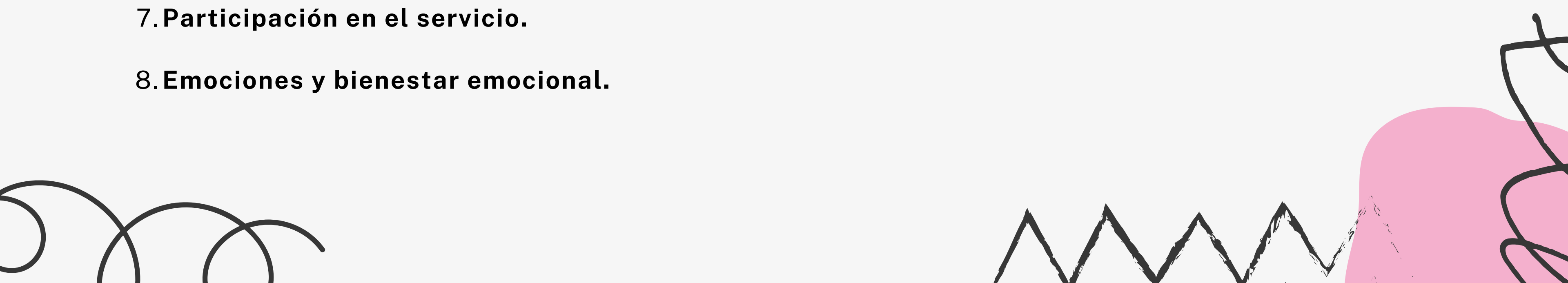


CONTENIDOS

1. **Actividades de estimulación cognitiva:** juegos de memoria, puzles, lecturas grupales, ejercicios de atención y concentración.
 2. **Actividades físicas:** ejercicios de movilidad y equilibrio, y ejercicios de respiración.
 3. **Terapia ocupacional:** actividades que promuevan la autonomía en actividades de la vida diaria, como la higiene personal, la alimentación y la vestimenta.
 4. **Talleres de habilidades sociales:** actividades que fomenten la interacción y comunicación con otros usuarios, así como con el personal de apoyo.
 5. **Actividades de entretenimiento y ocio:** juegos de mesa, manualidades y música.
 6. **Sesiones de relajación:** técnicas de relajación, meditación y respiración consciente para reducir el estrés y promover la calma.
 7. **Charlas informativas y educativas sobre temas de interés:** conferencias sobre salud y envejecimiento activo.
- 



COMPETENCIAS

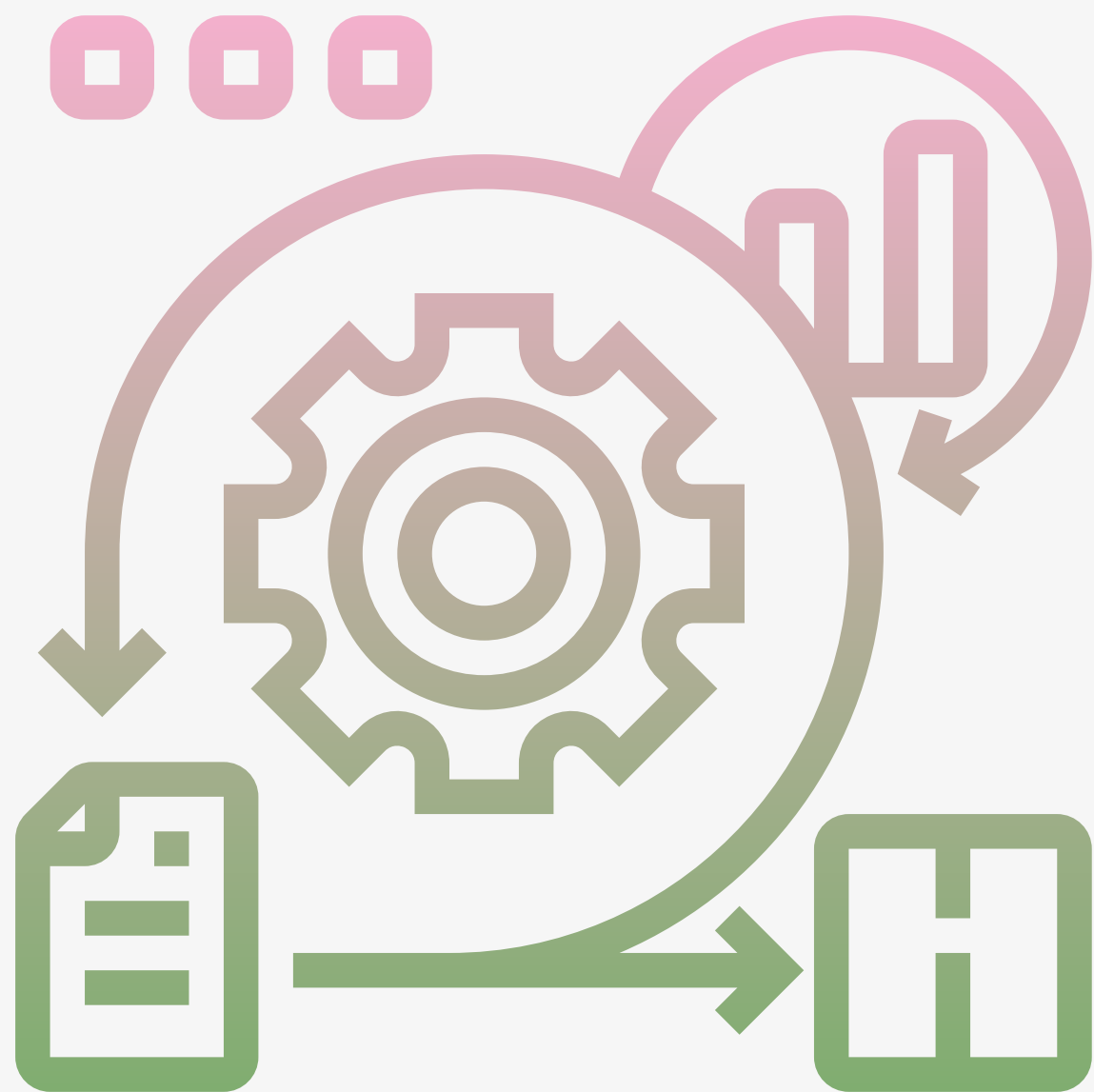
1. **Autonomía personal.**
 2. **Habilidades sociales.**
 3. **Actividades de la vida diaria.**
 4. **Manejo del tiempo y planificación.**
 5. **Habilidades cognitivas.**
 6. **Autogestión de la salud.**
 7. **Participación en el servicio.**
 8. **Emociones y bienestar emocional.**
- 

METODOLOGÍA

Para lograr los objetivos establecidos, se ha utilizado una metodología que implica a las personas de manera activa, participativa, inclusiva y flexible, con el fin de motivarlas.

El diálogo y la escucha se han considerado herramientas fundamentales para lograrlo.

Por tanto, la escucha activa ha sido clave en todas las intervenciones, ya que nos permite identificar y abordar nuestras necesidades e inquietudes.



ACTIVIDADES REALIZADAS



TALLERES EXTERNOS

- Actividades realizadas por el Centro Desarrollo Rural Palancia Mijares.
- Talleres de reciclaje hechos por la Diputación de Castellón.
- Encuentros con la Mancomunidad Espadán - Mijares.
- Charlas sobre el envejecimiento activo.



OPINIONES DE LAS USUARIAS

¿QUÉ ES PARA TI LA UNIDAD DE RESPIRO?

- A mí me gusta mucho venir porque hacemos gimnasia y me ayuda mucho. Además, hacemos muchas actividades y nos lo pasamos muy bien.
- Para mí la escuela nos hace mucho bien, sobre todo para la memoria. También hay que decir que venimos todas muy a gusto, pero somos muy poquitas, pero aun así aprendemos mucho.
- Para mí es lo mejor que han podido hacer. Aquí hacemos muchas cosas como pintar, cuentas, gimnasia y en casa no hacíamos nada. Pasamos las 2 horas muy bien.
- Son dos horas que pasamos distraídas porque cada día hacemos una cosa diferente y ves a tus compañeras. Además, se nos pasa muy rápido porque estamos muy a gusto.

OPINIONES DE LAS USUARIAS

¿QUÉ ES PARA TI LA UNIDAD DE RESPIRO?

- Para mí está muy bien porque nos juntamos todas y estamos hablando. Al llegar hacemos gimnasia, que es lo principal, y luego hacemos cosas muy diferentes que nos ayudan a despejarnos y dejarnos lo de casa. Espero que no lo quiten porque nos reímos mucho.
- Para mí venir es un descanso, ya que ves a las compañeras y nos hace tener una amistad muy unida. Además, nos ayuda a relajarnos.
- A mí me gusta venir mucho porque me lo paso muy bien. Me gusta mucho hacer la gimnasia porque me ayuda a sentirme mejor. También me gusta mucho pintar porque me relaja. Somos como una familia, aquí todas juntas.
- A mí me gusta mucho porque hace que me mueva y porque trabajo mucho la cabeza.

GESTIONA:

