

OBRA SOCIAL
EL ALMA DE "LA CAIXA"



Muévete

***para prevenir la dependencia
y mejorar tu autonomía***



Obra Social
Fundación "la Caixa"

*Si deseas participar de forma
presencial en los talleres, dirígete a:*

Servicio de Información de la Obra Social Fundación "la Caixa"

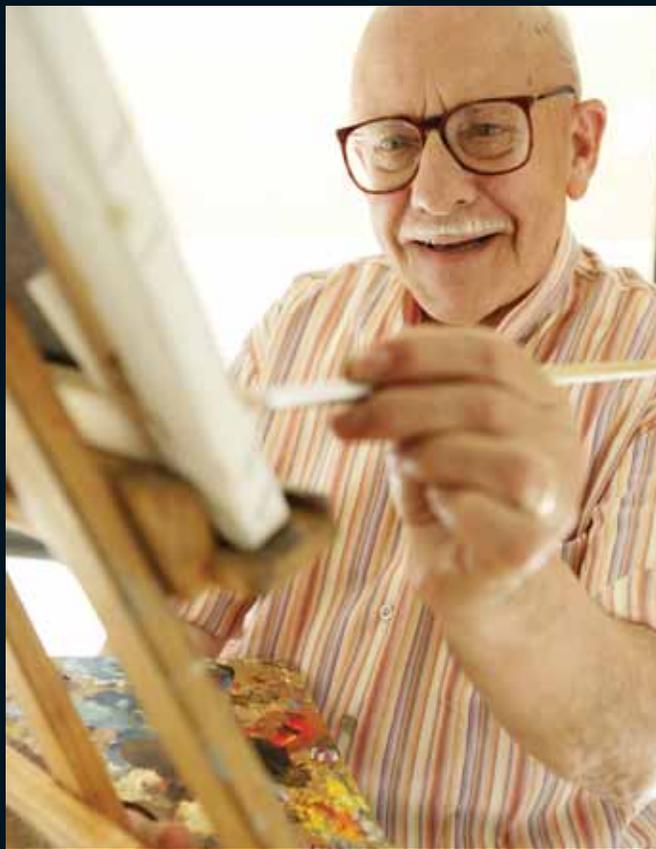
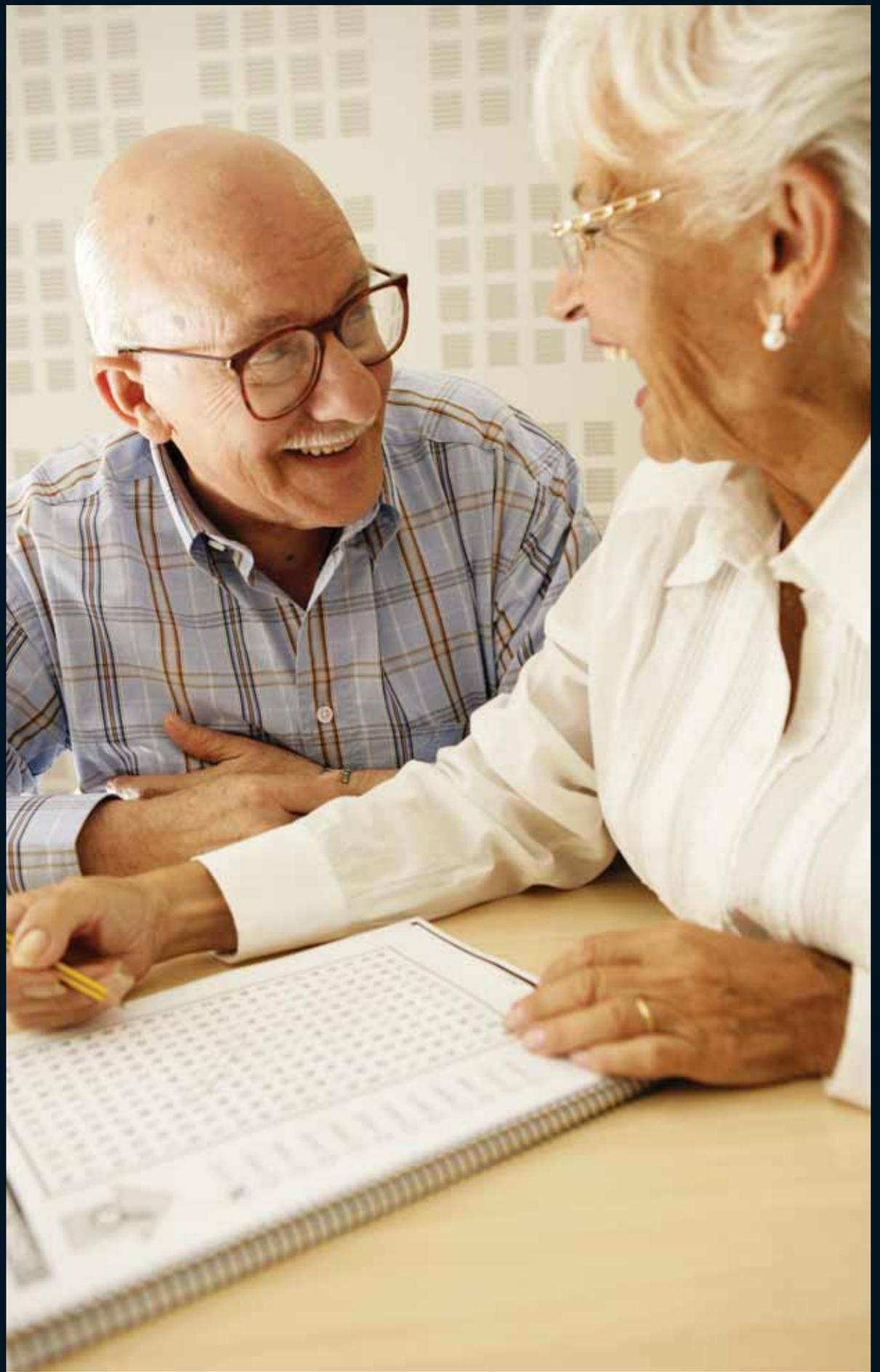
902 22 30 40

De lunes a domingo, de 9 a 20 h

www.laCaixa.es/ObraSocial



Obra Social
Fundació "la Caixa"







PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA

Actualmente, nuestra sociedad ve incrementarse constantemente y de forma positiva la longevidad de sus mayores. Por ello, resulta conveniente potenciar la autonomía personal a partir de la estimulación de las capacidades de las personas cuando alcanzan cierta edad.

En la Obra Social "la Caixa", conscientes de esta nueva realidad, hemos creado el **Programa de Prevención de la Dependencia**, que se lleva a cabo en colaboración con las distintas administraciones públicas. Está dirigido a los mayores que empiezan a tener dificultades para llevar una vida personal y social normal, con el objetivo principal de promover un estilo de vida activo y mantener unos niveles funcionales satisfactorios.

El programa asume un triple objetivo:

- Optimizar las capacidades existentes mediante la estimulación integral de las áreas cognitiva, sensorial y motriz.
- Prevenir y retrasar la aparición de nuevas situaciones de dependencia.
- Neutralizar la disfuncionalidad.

Talleres de atención psicosocial

El **Programa de Prevención de la Dependencia** engloba una serie de *talleres*

de atención psicosocial que abordan, desde una nueva perspectiva metodológica, aspectos sensoriales, psicomotrices, cognitivos y relacionales. Se trata de un conjunto de actividades de estimulación dirigidas por un profesional que serán impartidas en la red de centros para mayores en convenio entre la Obra Social "la Caixa" y las distintas administraciones públicas. En este sentido, el programa ha sido concebido para que el usuario también pueda realizar las actividades, de forma autónoma, desde su casa.

Están planteados para ser talleres interactivos y tratan aspectos de educación sanitaria, ejercicios de aprendizaje y espacios de expresión creativa, que incluyen:

1. Estimulación sensorial
2. Estimulación motora
3. Estimulación cognitiva

Cada uno de dichos apartados viene tratado desde dos perspectivas diferentes. Por un lado, la analítica, que permite

conocer y practicar aspectos muy concretos de las funciones a potenciar (vista, oído, memoria, lenguaje, flexibilidad y marcha, entre otras); por el otro, la integral, que potencia aspectos relacionales entre cada una de ellas.

Esta fórmula facilita y permite adquirir e integrar los ejercicios esenciales, de modo que las personas los incluyan en su vida cotidiana y obtengan de ellos un mayor beneficio. Al mismo tiempo, ofrece apoyo a las familias al cuidado de los mayores que siguen el programa, dado que les proporciona tiempo libre para ayudarles a conciliar la vida familiar.

KitsCaixa. El reto de la autonomía

El proyecto cuenta con los *KitsCaixa. El reto de la autonomía*, un conjunto de materiales de apoyo específicamente creados para la realización de los talleres en los centros de mayores.

Elaborado a partir de una metodología rigurosa y científica, el programa se presenta de forma lúdica y entretenida, ya que desarrolla un conjunto de acciones de promoción de la autonomía personal y combina la potenciación de las relaciones interpersonales con la máxima personalización de los ejercicios.

DVD

En la Obra Social "la Caixa" hemos editado un **DVD con todos los ejercicios esenciales de los talleres** para que las personas que lo deseen puedan realizarlos en casa. Además de facilitarlo a todos los asistentes a los talleres, este DVD también puede conseguirse en cualquier oficina de "la Caixa".

Servicio de transporte adaptado

Además de novedoso, el programa también resulta cercano y accesible para los mayores, ya que la Obra Social "la Caixa" pone a disposición de los beneficiarios un servicio de vehículos equipados para los traslados.

Así, se facilita la asistencia de las personas con dificultades a los centros de mayores, donde podrán participar en las actividades adaptadas y personalizadas.

Un programa global

La Obra Social "la Caixa" desea que el **Programa de Prevención de la Dependencia** sea un instrumento social útil, actual y de futuro y que esté a disposición de todos los mayores.

