

CRÈDIT DE SÍNTESI



2n T.A.P.S.D.

Noms: Aida Páez, Luis Álvarez i Dánae Santin

Projecte: CENTRE DE DIA SANPAEL

Data d'entrega del treball: 07/06/2019

ÍNDEX

1. PRESENTACIÓ

- 1.1. Presentació del grup de treball.....3-7
- 1.2. Presentació del pla d'empresa elaborat.....7-18
- 1.3. Contextualització i motivacions.....18
- 1.4. Usuaris.....19
- 1.5. Presentació del projecte psico-social que es vol implementar..19

2. ANÀLISI DEL CAS

- 2.1. Concepte clau a analitzar.....20
- 2.2. Infografia en anglès del tema tractat en el cas.....20-21
- 2.3. Resposta a les qüestions plantejades al cas.....21-22-23-24
- 2.4. PAI.....25

3. ACTIVITAT PSICO-SOCIAL

- 3.1.- 3.2- Programació de l'activitat i memòria i valoració d'implementació de l'activitat.....26-27-28

4. WEBGRAFIA I BIBLIOGRAFIA.....28-29

5. ANNEXOS.....29-30-31

CENTRE DE DIA SANPAEL

1-PRESENTACIÓ

1.1- PRESENTACIÓ DEL GRUP DE TREBALL

Aquest projecte està format per tres socis amb la titulació verídica de Tècnics en atenció a persones en situació de dependència que som el Lluís Alvarez Martínez, la Dánae Santín Fernández i l'Aida Paez Gómez. A més hem suposat que quan creem l'empresa tindrem uns altres títols més, en Lluís el títol de fisioterapeuta i l'Aida el títol d'educadora social.

Aquí deixarem els nostres currículums:

CURRICULUM VITAE

Dánae Santin Fernández

Fecha de nacimiento: 8 de Septiembre de 1999

Nacionalidad: España

DNI: 79273705L

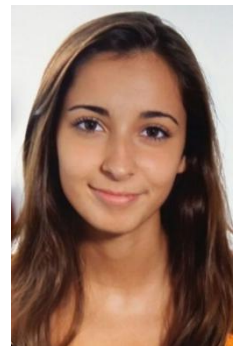
Dirección: C/Pasaje Barcelona, 10, 2º1

Código postal: 08130

Localidad: Santa Perpètua de Mogoda

Teléfono móvil: 722 722 677

Correo electrónico: danae_santin@hotmail.com



Formación Académica

2011- 2015 Titulación: Secundaria

Nombre del centro: IES Rovira-Forns

2017-2019 Cursando en ciclo medio de Atención a Personas en Situación de dependencia.

Experiencia Laboral

Junio-Julio 2015 Prácticas en el colegio CEIP Santa Perpétua, cuidando niños de 3-5 años.

2016 Prácticas en la empresa La Murciana, escaneando y archivando. (Ciclo medio de Actividades Comerciales y logística).

Conocimientos técnicos

Microsoft Office: Dominio de Word, PowerPoint, Conocimientos medios de Excel.

Idiomas

Catalán, Castellano: Nativos.

Inglés: Nivel medio.

Mi objetivo

Trabajar de lo que realmente me gusta y me motiva, con los niños. Poner en práctica lo que nos han enseñado a hacer.



CURRÍCULUM VITAE

Datos personales:

Aida Páez Gómez

Fecha de nacimiento: 15/04/2001

Nacionalidad: España

Dirección: Avda. Mossen Jacint Verdaguer N° 15 Esc D 1º 1ª, 08130 Santa Perpètua de Mogoda.

E-mail: aidapaezgomez@gmail.com

Número de teléfono: 692457422

Formación personal:

-Educación Secundaria Obligatoria (ESO). INS Estela Ibérica (2013-2017)

-Estudiando Ciclo de Grado Medio: Atención a Personas en Situación de Dependencia (2017-2019)

Experiencia Profesional:

-Televida Servicios Sociosanitarios (66h)

-Centro de día de Santa Perpètua de Mogoda (317h)

Idiomas:

-Castellano

-Catalán

-Inglés básico

Competencias clave:

-Expresiva: Me explico con viveza y claridad.

-Extrovertida: Estoy siempre abierta a las relaciones sociales, tengo facilidad para comunicarme con los demás y agradecerles.

-Implicada: Me involucro mucho en el trabajo que tengo que realizar.

LLUIS ÁLVAREZ MARTÍNEZ

Dades Personals

DNI: 48267718-X

Data i lloc de naixement: 27/09/2001, a Barcelona

Adreça: C/ Sant Galdric nº13,2n 3ª (08184,Palau-Solità i Plegamans)

Telèfon: 691069238/ 691094284

Correu electrònic: lluisalma27@gmail.com

Formació Acadèmica

2017 Graduat en educació secundària obligatòria, IES Ramón Casas i Carbó ,Palau-Solità i Plegamans (Barcelona).

2019 Tècnic en Atenció a Persones en Situació de Dependència,INS Estela Ibérica,Santa Perpètua de Mogoda (Barcelona).

Formació no reglada

2017 Pre curs-monitor,Fundació Esplai,Barcelona.

Experiència Professional

9/2018-2/2019 Pràctiques Gerocultor, Residència Palau

HABILITATS, COMPETÈNCIES, OBJECTIUS

Sóc una persona responsable, amb capacitat per treballar en equip,sóc una persona molt flexible,l' optimisme, creure en un mateix, saber assumir riscos, el compromís i la capacitat de comunicació amb altres persones.

1.2-Presentació del pla d'empresa elaborat.

La nostra empresa

Aquest es el nostre centre creat des de la cooperativa Suara la qual porta centres de dia, etc. Del qual va sortir aquest projecte dirigit per els empresaris Lluís Alvarez, Dánae Santin i Aida Páez d'on sorgeix el nom Sanpael.

Som socis adherits a aquesta cooperativa, hem escollit formar part d'aquest per dur a terme les necessitats i aspiracions econòmiques, socials i culturals comuns a través

d'una empresa de propietat conjunta i democràticament controlada. Les nostres aportacions seran del 45%.

Els recursos materials que necessitarem es dividiran en béns d'inversió com les grues de trasllat, taules, cadires, cadires de rodes, butaques, televisió, impressora, equip de música, nevera, forn, etc.

Com a béns intermedis necessitarem llapis, fotocòpies, cartolines, colors, tisores, cola de barra, pinzells, gomes, gomets, bolquers, gasses, tiretes, etc.

De recursos financers tenim com a recursos propis una quantitat aproximada de 600.000 euros més la adaptació de l'edifici, serien 660.000 euros.

Com a recursos aliens necessitarem un préstec i pagarem cada una parts iguals per comprar un centre, adaptar-lo com ens agrada i com sigui convenient.

Com a elements humans, com hem dit serem tres empresaris dels quals una serà de les cinc auxiliars TAPSD, l'altre l'educadora social del centre i un fisioterapeuta, també tindrem una infermera, una administrativa, una psicòloga, una terapeuta ocupacional i contractarem un servei de càtering i de transport.

L'objectiu econòmic de l'empresa és obtenir diners aconseguint estabilitat, el tècnic és oferir els millors productes del mercat per als nostres usuaris, el social es aconseguir que els clients i treballadors es sentin còmodes i el més satisfets possible.

Tot enfocat en millorar el medi ambient .



Aquest és el nostre plànol del centre.

EMPRESA MARIBEL

1. Presentació del projecte

Dades personals de l'equip promotor.

Lluís AlvarezMartinez Tècnic en Atenció a Persones en Situació de Dependència

Dánae Santín Fernández Tècnic en Atenció a Persones en Situació de Dependència

Aida Páez Gómez Tècnic en Atenció a Persones en Situació de Dependència

Motivacions i origen de la idea

Va sorgir perquè nosaltres les empresàries estàvem pensant que és el que els hi falta a les persones grans i que és el que agrada.

Tot pensant per el medi ambient, perquè últimament està molt malament ja que la gent no recicla, tira la brossa al carrer, al bosc...

La vam promoure l'Aida i la Dánae, després es va incorporar en Lluís, ja que li va agradar la nostra idea.

La idea va a ser nostra.

El que ens va motivar per fer el projecte va ser que volem que els nostres clients recordin el passat amb l'hort i així no perdre, recordar i poder aplicar els seus coneixements. I que les persones es relacionin amb nens.

Descripció del projecte empresarial

Es durà a terme l'activitat de l'hort, activitats mediambientals com fer excursions solidaries per recollir brossa i reciclar i activitats amb nens.

2. Anàlisi del mercat i estratègia comercial

El nostre objectiu és adreçar-nos al mercat de l'hort, perquè a les persones grans que van treballar en el camp i els horts o que tenen coneixement sobre aquesta cultura facin el que els hi agrada i recordin i comparteixin els seus coneixements amb altres persones sobretot amb els nens, aquest és un altre objectiu del projecte.

Els nostres clients són persones grans que no tenen un grau alt de dependència, ja que en aquest centre es treballa la memòria, la percepció, la mobilitat, el treball en equip, etc. Els clients que la dependència sigui que vagin en cadira de rodes no tindran cap problema a l'hora de participar en l'hort, ja que està adaptat.

No tenim cap mena de competència, ja que nosaltres som la única empresa que hem creat un centre de dia amb hort i enfocada en el medi ambient en el poble i voltants.

Característiques i tendències del mercat

Santa Perpètua de Mogoda està ubicada en una zona on hi ha molt de camp, per això podem dur a terme el nostre projecte, també tenim el parc natural Gallecs molt a prop on podem accedir caminant i hi podem anar d'excursió. Es troba a 35 minuts a peu des de el centre.

És localitzarà sobre aquest punt: <https://goo.gl/maps/BCQUSqmGi9hYYpWG7>

A 15 minuts a peu del centre del poble.

Consta d'una població de 25.705 habitants (2018) amb una superfície de 15,83 km

De 0 a 14 anys: 4.700 habitants.

De 15 a 64 anys: 17.234 habitants.

De 65 a 84 anys: 3.341 habitants.

De 85 anys o més: 430 habitants.

3. Pla de màrqueting

Promoció, publicitat i serveis

El nostre centre es donarà a conèixer amb un tríptic que oferim que estarà present a la part informativa de l'ajuntament, a la pàgina web i als centres cívics. També un cop al any es farà una xerrada informativa al poble, on expliquem que és un centre molt familiar en el qual es fan moltes activitats i sortides. Nosaltres amb petites accions volem contribuir en millorar el devastador canvi climàtic que cada dia és més greu. Com per exemple anant d'excursió solidària al bosc a recollir la brossa, plantant les nostres pròpies collites i no comprar les fruites i hortalisses fumigades, reciclant els residus, etc.

Si els agraden els nens, aquest és el seu centre de dia, perquè col·laborem amb escoles. Els nens ens ajuden un cop al mes a fer la collita, un dia els convidem a tastar-la i un altre dia venen a jugar a jocs de taula. Busquem gent gran ja jubilada amb un nivell lleu de dependència, bastant autònom, amb capacitat d'estar en un centre de dia i que li agradi fer coses.

Serveis que oferim:

-Càtering (servei normal, dietes, menú sense gluten, triturat, etc).

-Transport.

-Servei de dutxa.

-Entrenament personal.

El nostre centre serà diferent dels altres, ja que especialment està dedicat a millorar el medi ambient amb tot l'esmentat, també perquè la gent que busquem és gent activa, amb ganes de fer coses i d'aprendre i si és possible que els hi agradin els nens. Una

altra cosa que ens diferencia dels altres centres és que tenim un hort propi on plantem, ens fem cura i consumim els nostres productes que després els servim amb el menjar.

Preus

El preu del servei de dinar és de 55 € mensuals el menú normal, 45 € el menú triturat, 60 € el menú sense gluten. Si necessiten el servei de la dutxa, s'implementarà un preu més gran d'uns 10 €. Es poden crear dietes especials però això incumbrà una implementació del 15%, és a dir, uns 15 € més. També tenim un servei de transport que és un bus que té la ruta determinada i et passa a buscar pel domicili personal i serien uns 25 €.

El servei que oferim al client també és segons el seu grau de dependència, tenint en compte que no pot tenir un grau molt alt, en el cas que l'usuari tingui un grau de dependència mitjana serien entorn els 480 €. El preu del centre de dia són 420 € si tenen un grau lleu de dependència.

4. Pla de producció

En aquest apartat detallarem el procés de prestació del servei. Detallarem els recursos necessaris per desenvolupar la nostra activitat i com gestionarem els nostres proveïments.

Recursos necessaris: instal·lacions, infraestructures, equipaments i mà d'obra.

El centre constarà:

-Un hort adaptat.

-4 lavabos.

-Una cuina amb rentaplats, un forn, dues piques i una nevera.

-Fora al jardí hi ha un espai per jugar a la petanca i una font.

-2 magatzems, un per el menjar i l'altre d'emmagatzematge.

-Una sala d'estar.

-Una recepció.

-Un menjador.

-Despatx.

Els elements necessaris:

Béns d'inversió: grues de trasllat, taules, cadires de rodes, butaques, televisió, impressora, equip de música, nevera, forn, etc.

Béns intermedis: llapis, fotocòpies, cartolines, colors, tisores, cola de barra, pinzells, gomes, gomets, bolquers, gasses, tiretes, etc.

Gestió de la qualitat. Com es mesurarà la qualitat? Com es controlarà?

La qualitat es valora a través de l'esforç que han obstinat llavors se'n valorarà el servei que ha fet i així el client està content i això es controlarà a través d'un programa que valora com ho ha fet el tècnic.

Seguretat i higiene, i gestió ambiental

Garantir el compliment de la legislació de prevenció de riscos laborals (PRL) aplicable a les nostres activitats.

Gestió de la qualitat. Com es mesurarà la qualitat? Com es controlarà?

La qualitat és valora a través de l'esforç que ha sigut obstinat llavors se'n valorarà el servei que ha fet i així el client està content i això es controlarà a través d'un programa que valora com ho ha fet el tècnic.

Seguretat i higiene, i gestió ambiental

Garantir el compliment de la legislació de prevenció de riscos laborals (PRL) aplicable a les nostres activitats.

Comprometre's amb la millora contínua de les condicions de treball, d'acord amb l'avanç tecnològic i d'organització, i garantir la participació de tots els treballadors i treballadores, especialment, dels seus representants.

Eliminar i reduir al màxim els riscos presents en l'entorn de treball que puguin provocar danys a la salut del personal que hi treballa.

Adaptar el lloc de treball, l'entorn i els aspectes organitzatius a les característiques individuals de les persones, a fi d'aconseguir l'harmonització entre l'eficàcia i el benestar humà.

Que es caiguin al terra, i s'intentarà evitar zones que rellisquin i que no siguin llisses.

Que es fàcil mal contra un mobiliari.

Vigilar que no es dutxin sols.

En aquest aspecte el nostre centre és pioner en cuidar el medi ambient, perquè tenim un hort per cultivar les nostres hortalisses i verdures i procurem gastar el mínim en plàstic; per exemple: en les escombraries les bosses estan fetes ecològicament amb materials naturals i reciclats.

5. Pla d'organització

Estructura organitzativa

DIRECCIÓ

- Organitzar i coordinar totes les àrees de l'empresa.
- Definir, planificar, controlar i complir els objectius del projecte.

- Incentivar i motivar als treballadors.
- Captar el fons necessari per al funcionament de l'empresa.
- Gestionar les operacions bancàries i fiscals.
- Analitzar els resultats econòmics i la situació patrimonial.

ADMINISTRACIÓ

- Arxivar i gestionar els informes dels usuaris, del material, extres, etc.

COMERÇ I MÀRQUETING

- Detectar les necessitats dels clients.
- Prendre decisions sobre el disseny del producte o servei, el preu, la seva promoció, publicitat, distribució i venda per obtenir la màxima satisfacció del client.

EDUCADOR/A SOCIAL

- Recolzar i protegir al usuaris intervenint a la integració al grup.
- A nivell de tots els departaments el dia de l'ingrés es seguiran tots els punts del protocol d'ingrés que siguin aplicables als usuaris del centre de dia.
- El dia de l'ingrés, presentar la persona a la recepció perquè el coneguin físicament i es pugui controlar durant la seva estada al centre, especialment si té deteriorament cognitiu.

ATENCIÓ D'INFERMERIA

- Fer un seguiment de cada usuari i si hi ha qualsevol incidència, es derivarà a l'usuari al seu metge del C.A.P.
- Mèdicament seran tractats pel seu metge del C.A.P., a més seran controlats pels metges del centre de dia.
- Per comunicar-se amb la família sobre assumptes mèdics es realitzarà per telèfon, a més de l'enviament de l'informe escrit.
- La família portarà els medicaments i bolquers.
- Quan l'usuari no pot venir al centre, s'haurà de comunicar, sinó des del centre es trucar a casa per saber el motiu de l'absència.
- En llargues absències es trucarà periòdicament per informar-se de l'evolució.

- Realitzaran controls de pressió arterial i/o glucèmia a les persones diabètiques.

ATENCIÓ DE FISIOTERÀPIA

- Millorar i mantenir la mobilitat física dels usuaris.
- Ajudar-los amb la rehabilitació.
- Fer exercicis de psicomotricitat.

ATENCIÓ DE PSICOLÒGICA

- Estudiar i entendre el comportament i la conducta de l'usuari, elaborar un diagnòstic emocional i conductual per millorar i assegurar-nos de com va la persona, i com podem ajudar-la.
- Incloure en el grup de psicoteràpia de grup.
- Oferir psicoteràpia individual quan ho requereixin.
- Oferirà suport a la família amb tot el relacionat amb l'usuari.

ATENCIÓ DE TERÀPIA OCUPACIONAL

- Proporcionar autonomia
- Integrar als usuaris en totes les activitats del centre: l'hort, psicomotricitat, jocs de taula, taller de memòria en el centre, etc.

ATENCIÓ D'ANIMACIÓ

Participaran en totes les activitats d'animació sociocultural: festes, excursions, llegir el diari, collita de l'hort, jugar amb els nens.

Recursos humans necessaris

El perfil de treballadors que busquem és que a part de tenir la titulació requerida hauran de tenir coneixements de l'hort mitjançant un curs formatiu que ofereix gratuïtament la cooperativa Suara als seus treballadors, aquest estarà dirigit per un agricultor titulat.

El salari de cada treballador serà:

-Directora i TAPSD: 2300 €

-Director i Fisioterapeuta: 2500 €

-Directora i educadora social: 2500 €

-Psicòloga: 1400 €

-Terapeuta ocupacional: 1200 €

-TAPSD: 985 €

-Administrativa: 900 €

-Infermera: 1521 €

-Càtering: 1900 €

-Conductor: 985 €

6. Pla jurídic fiscal

Vam escollir formar part d'una cooperativa per dur a terme les necessitats i aspiracions econòmiques, socials i culturals comuns a través d'una empresa de propietat conjunta i democràticament controlada. Les nostres aportacions seran del 45%.

Les llicències que haurem de demanar són: llicència d'activitat (ventilació de l'activitat, altura del local, aïllament acústic), la legalització de la instal·lació elèctrica i per últim la llicència d'obres.

7. Pla econòmic i financer

Per dur a terme aquest projecte haurem de demanar un préstec de 600.000 euros més l'adaptació de l'edifici, serien 660.000 euros. Pagarem cada un a parts iguals per comprar un centre, adaptar-lo com ens agrada i com sigui convenient.

Sol·licitar un préstec hipotecari sobre l'edifici que es retornarà en un termini de 15 anys.

1.3-Contextualització i motivacions

Va sorgir perquè nosaltres els empresaris estàvem pensant que és el que els hi falta a les persones grans i que és el que agrada.

Tot pensant per el medi ambient, perquè últimament està molt malament ja que la gent no recicla, tira la brossa al carrer, al bosc...

estan sols

La vam promoure l'Aida i la Dánae, després es va incorporar en Lluís, ja que li va agradar la nostra idea.

La idea va a ser nostra.

El que ens va motivar per fer el projecte va ser que volem que els nostres clients recordin el passat amb l'hort i així no perdre, recordar i poder aplicar els seus coneixements. I que les persones es relacionin amb nens.

Santa Perpètua de Mogoda està ubicada en una zona on hi ha molt de camp, per això podem dur a terme el nostre projecte, també tenim el parc natural Gallecs molt a prop on podem accedir caminant i hi podem anar d'excursió.

1.4-Usuaris

Els nostres usuaris són persones grans amb una capacitat cognitiva bona que els hi agradi treballar amb l'agricultura, tinguin coneixement o vulguin aprendre.

No poden tenir un nivell alt de dependència, ja que en aquest centre es treballa la memòria, la percepció, la mobilitat, el treball en equip, etc. Si un usuari va en cadira de rodes no tindrà cap problema a l'hora de participar en l'hort, ja que està adaptat.

1.5-Presentació del projecte psico-social que es vol implementar



El nostre projecte

Hem decidit fer aquest projecte sobre el medi ambient, el reciclatge i l'ecologia per millor la contaminació del nostre planeta, també per satisfer les necessitats de les persones més adultes dels pobles que van treballar en el camp i els horts o que tenen coneixement sobre aquesta cultura. La finalitat és que surtin de casa, que facin coses, sobretot el que els hi agradava i recordin i comparteixin els seus coneixements amb altres persones sobretot amb els nens, aquest és un altre objectiu del projecte. Aquest últim objectiu es basa en ajuntar gent gran amb nens i fer que mútuament s'aportin coneixement, alegria, motivació, carinyo, etc. Perquè normalment a la majoria de gent gran els agraden els nens.

2- ANÀLISI DEL CAS

2.1-Concepte clau a analitzar

És una persona gran de 68 anys que porta 3 anys jubilat i a causa d'això li han anat passant una sèrie de problemes, entre ells, ara té diabetis juntament amb un nivell 2 d'obesitat. Per aquest motiu l'hi dissenyarem un entrenament setmanal d'activitat física i una dieta especial per a l'usuari. (ho podem observar al punt 2.3)

2.2-Infografia en anglès del tema tractat en el cas



If you've worked in the field or you have knowledge and you'll like to work in it. This is your ideal centre. Do you like kids? Would you like to improve the environment?



Sanpael coop. Suara,
Sant Isidre Street, number 30,
Santa Perpètua de Mogoda, 08130.
Contact us: 934521768
www.sanpael.suara.coop

Day of centre Sanpael

We improve the environment doing recycling and ecology things. We work with kids too.





We have a vegetable garden where you'll plant all kinds of fruits and vegetables. We also have aromatic plants.



Our vegetable garden is adapted for people who wear wheelchairs. It's elevated for no crouches.



In the garden we have a petanque.



We go on an excursion to a botanical garden once a year to search plants for increase the vegetable garden. And we go twice a month to the forest to collect garbage to avoid fires.



We have a great time doing activities with children, we learn and we teach them many things.



They help us in the vegetable garden.



They cook our harvest with us.



We play together.

2.3-Resposta a les qüestions plantejades al cas

Pla d'entrenament setmanal

- Indicarem els dies de la setmana en que haurà que procedir a fer els seus entrenaments.

DILLUNS/DIMECRES/DIVENDRES/DIUMENGE

-Procedirem a fer escalfaments bàsics com: agafar una pilota i passar-la entre els usuaris i quan passin la pilota faran tres esquats.

-Farem que en Sebastià faci un tipus de circuit físic especial per ell. Col·locaríem 6 cons de 3 metres entre ells, on al mig hi haurà una pilota medicinal. L'exercici consisteix en agafar la pilota i anar de con en con formant una estrella. Quan arribi al con s'ajupirà i s'aixecarà sense tocar ell terra amb les mans amb 5 segons de descans entre cada con; quan ho faci uns 20 minuts li deixarem descansar i hidratar-se. Quan passi els minuts de descans es posarà unes peses especials als turmells i farà skipping durant 2 minuts amb un descans de 10 segons, ho farà tres cops.

-Per finalitzar l'entrenament de dilluns, dimecres i divendres farem una activitat d'equilibri que serveix per a que l'usuari relaxi el metabolisme i farà que tingui més estabilitat al caminar, córrer o al fer qualsevol suport amb les cames. Com fer fúting.

-Diumenge en Sebastià tindrà la responsabilitat de sortir a caminar pel poble o on ell vulgui mitja hora, un ritme normal però sense aturar-se.

RISCOS DE LA DIABETIS

Explicació a l'usuari:

En cada àpat s'ha de contar el menjar per racions.

En unes hores concretes t'has de mirar el sucre i apuntar-lo en una llibreta, sempre abans de menjar i en algunes ocasions també després.

Quan et lleves, abans de dinar i abans de sopar, punxar-se amb insulina.

I abans de fer esport, mirar-te el sucre.

Quan tens una baixada en menys de 70, menjar o beure alguna cosa amb sucre.

Quan tens una pujada, punxar-te insulina.

Entre el 50% i el 80% de les morts en pacients diabètics es deu a malalties cardiovasculars, i l'esperança de vida es redueix de mitjana fins als 12 anys, quan es suma diabetis i risc cardiovascular.

Els metges recomanen als seus pacients mantenir hàbits alimentaris saludables i fer exercici regular, dos dels pilars bàsics en el tractament de la diabetis.

A més d'altres beneficis, seguir un pla d'alimentació saludable i mantenir-se físicament actiu pot ajudar a mantenir el nivell de glucosa a la sang dins dels límits desitjats.

Alimentar-se bé i fer activitat física gairebé tots els dies de la setmana pot ajudar a:

- Mantenir els seus nivells de glucosa a la sang, pressió arterial i colesterol dins dels valors desitjats.

- Baixar de pes o mantenir un pes saludable.

- Prevenir o retardar els problemes de la diabetis.

- Sentir-se bé i tenir més energia.

Aliments que s'han d'evitar:

- Aliments fregits i altres rics en greixos saturats i greixos trans.

- Aliments amb alt contingut de sal, també anomenat sodi.

- Dolços, com productes fets al forn, dolços i gelats.

- Begudes amb sucres afegits, com sucs, gasoses i begudes regulars per l'esport o energètiques.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Cafè sense sucre, torrada integral amb oli, mantega i pernil dolç	Suc de taronja amb un mini entrepà de formatge amb tomàquet	Suc de pinya amb galetes i magdalena sense sucre	Pa de blat integral, melmelada amb un got de llet	Cereals de blat mòlt, amb llet	Cafè sense sucre amb entrepà de pernil dolç	Cafè sense sucre amb xurros integrals.
Dinar	Aigua mineral, daurada amb patates al forn i de postre un iogurt sense sucre	Aigua mineral, puré de carbassó, pollastre a la planxa i poma	Gaspatxo de síndria amb amanida de pasta amb llima a la planxa	Gall d'indi a la planxa amb patates al forn i una poma	Frígoles amb arròs blanc i poma o mandarina	Bagraamb patates fregides i iogurt de sabors	Pollastre al forn amb amanida i poma de postre
Berenar	Melindros i xocolata calenta sense sucre	Una peça de fruita i iogurt	Pa amb mantega i melmelada o amb oli i tomàquet	1 tassa de formatge cottage amb una taronja	Macedònia de diverses fruites	Fruita del temps	Iogurt de fruites del bosc
Sopar	Sopa de fideus amb carn i truita de patates	Pèsols amb bacó i filet de peix	Llenties amb verats i un iogurt sense sucre	Aigua, col amb vedella al forn	Aigua, pavo a la planxa amb pèsols	Albergínia amb pollastre a la planxa	Moixarra amb truita de verdures, mandarina

2.4- PAI

Data	Necessitats	Objectius	Activitats	Responsables	Avaluació	Evolució de l'objectiu
10-0619	<p><u>Familiar/social:</u> relacionar-se més, quedar amb el seu amic que juga amb ella a la petanca i estar amb la seva dona i el seu fill.</p> <p><u>Participatiu:</u> fer activitats.</p> <p><u>Clínic:</u> perdre pes fent dieta i fer exercici, és a dir tenir una vida saludable.</p> <p><u>Funcional:</u> necessita ajuda en les activitats instrumentals.</p> <p><u>Emocional:</u> pateix un grau lleu de depressió perquè li agradava molt la seva feina i voldria seguir treballant.</p>	<p>Crear una dieta específica i dissenyar una taula d'entrenament setmanal.</p> <p>Guarir el tipus d'obesitat i vigilar amb la diabetis.</p> <p>Millorar l'aspecte físic perquè la seva salut està empitjorant cada vegada més, per això ha de menjar saludable i fer esport. Vigilar el menjar i evitar el greix i mantenir l'esport.</p> <p>Tenir actitud positiva, atenuar la depressió.</p>	<p>-Pla d'entrenament personal</p> <p>- Adaptació i presentació al grup</p> <p>-Taller de memòria per identificar el seu grau</p> <p>Activitats conjuntes:</p> <p>-Activitats amb nens</p> <p>- Reciclatge</p> <p>-Recollida de la brossa al bosc</p> <p>-Pintura: dibuixar</p>	Directors: Aida Páez, Lluís Álvarez i Dánae Santin	<p>Per avaluar el que volem resoldre farem una taula setmanal per a veure si compleix la dieta i una altra taula per controlar el pes i saber si el baixa.</p> <p>Una taula per controlar la diabetis apuntar el seus canvis físics.</p> <p>El que més li ha costat a sigut canviar la seva dieta i fer esport, ja que no està acostumat.</p>	<p>L'usuari manté la dieta i es controla la diabetis en dues setmanes ha baixat 3,5Kg.</p>

3- ACTIVITAT PSICO SOCIAL

3.1- 3.2- Programació de l'activitat i implementació de l'activitat

TÍTOL ACTIVITAT: Plantació dels cibulets

USUARIS: Gent gran del centre de dia.

OBJECTIUS: Cuidar la planta i que surtin els cibulets.

PROFESSIONALS RESPONSABLES: TAPSD.

RECURSOS: Guants, testos, llavors, terra i aigua.

TEMPORALITZACIÓ: Dia de plantació 1h, observació diària durant 30-40 dies fins que surti la planta.

PROCEDIMENT:

El primer que farem és explicar als usuaris l'activitat que farem, el següent que farem es explicar el protocol de rentar les mans:

Rentat de mans

Les mans s'han de rentar amb aigua tèbia, si és possible.

Has de mullar-te les mans, passant-les per sota l'aixeta abans de fer servir el sabó.

Has de fregar-te les mans amb sabó pertot arreu: entre els dits, els canells, els palmells... Quan t'ensabonis les mans, no tinguis l'aixeta oberta. S'ha d'estalviar.

Esbandeix-te bé el sabó i per últim eixugat les mans amb un mocador de paper, una tovallola neta o un aparell d'aire calent.

Posar-se els guants i sortir al pati. Un cop al pati repartirem un test a cada un, un grapat de terra i una llavor de cibulet.

Primer posarem la terra i l'espargirem bé, una vegada preparada la terra s'expandeixen les llavors d'una forma homogènia i es torna a posar una mica més de terra es rega fent que l'aigua li caigui en forma de pluja fina. Manteniment: s'ha de regar amb la mateixa mànega o regadora amb aigua en forma de pluja.

Els usuaris observaran el creixement de la plantació durant els 30-40 dies que triga.

Les treballadores del centre aniran anotant i fent fotografies per veure el desenvolupament.

Un cop han sortit els cibulets, els collirem i us explicarem el rentat de les hortalisses:--

Rentat d'hortalisses i fruites

És necessari que passin per un procés de rentat per reduir el màxim de microorganismes que estan dins de les verdures i fruites, no hi ha un mètode únic per al rentat, es fasegons les mides i textures. Igualment no és aconsellable rentar amb sabó ni detergents, ja que poden haver residus a les esquerdes i fissures. És aconsellable rentar-les amb l'aixeta, si no és possible s'han de rentar per separat per evitar que es contaminin mútuament.

Encara que no es recomanable algunes persones fan servir la desinfecció, encara que la seva efectivitat no es del tot segura, s'utilitza àmpliament, es fa submergint en aigua a les fruites o les verdures afegint petites quantitats de lleixiu o clor per al menjar.

També s'utilitza el vinagre, la sal o el suc de llimona o barrejant-los, encara que pot canviar una mica el gust dels productes, l'ús d'aquesta pràctica és la decisió de cada consumidor, amb la finalitat d'eliminar qualsevol risc amb el consum d'aquests aliments.

AVALUACIÓ: Anirem apuntant en una llibreta com cuiden les plantes, i els hi hem preguntat si els hi ha agradat.

OBSERVACIONS: Hem observat que els agrada l'activitat.

3.3- Valoracions personals dels membres del grup

Aida Páez Gómez: ha sigut un projecte diferent dels que havia realitzat fins ara, però ha sigut entretingut. En opinió personal sobre la idea del projecte, la idea va sorgir del que podem veure a la televisió amb el canvi climàtic, hem volgut fer un projecte en el qual es pugui millorar. També perquè la gent gran faci activitats que els agradin, s'entretinguin, es relacionin i surtin de casa. En general crec que hem fet una bona feina.

Dánae Santin Fernández: Aquest projecte m'ha agradat molt, ja que es una idea que a sorgit de nosaltres i es súper original.

Jo he aportat la part de treballar amb nens, perquè penso que a les persones grans els hi agraden molt els nens, a mes a mes porten alegria, i poden aportar-se moltes coses mútuament.

Lluís Álvarez Martínez: El projecte ha estat molt bé, ja que es una cosa diferent a fer i si a més es una cosa que ens agrada pues molt millor.

Em vaig incorporar més tard aquest projecte, però al veure com estava plantejat i que era un centre de dia ecologista em va agradar bastant i jo crec que és un molt bon projecte i que hem fet molt bona feina tots els participants del grup.

4-Webgrafia i bibliografia.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>
<https://www.boehringer-ingelheim.es/nota-prensa/9-de-cada-10-medicos-afirman-que-los-pacientes-con-diabetes-tipo-2-padecen-problemas>
<http://www.xtec.es/~mvidal59/sessio.htm>
http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/udt_02_me_pongo_en_forma_4.pdf
<http://muysaludable.sanitas.es/nutricion/poner-practica-una-dieta-segun-la-piramide-nutricional/>

<http://www.mayorclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>

<http://adc.cat/diabetes/>

<https://www.wordreference.com/es/>

<https://www.softcatala.org/traductor/>

[https://conservacasera.blogspot.com/2015/02/lavado-](https://conservacasera.blogspot.com/2015/02/lavado-dehortalizas.html#/2015/02/lavado-de-hortalizas.html)

[dehortalizas.html#/2015/02/lavado-de-hortalizas.html](https://conservacasera.blogspot.com/2015/02/lavado-dehortalizas.html#/2015/02/lavado-de-hortalizas.html)

<http://tapsd-mp14.agnesvila.org>

5- ANEXOS

ACTIVITATS DEL PROJECTE

Dinàmica de col·laboració: voluntariat al bosc	
Objectius: <ul style="list-style-type: none">-Millorar el medi ambient-Evitar incendis-Fomentar el moviment-Sortir del centre	Durada: 1h i 30 min.
Descripció: Seleccionarem als usuaris que tinguin capacitat per anar al bosc (percepció, memòria i mobilitat) i farem dos grups dels quals hi hauran dos cuidadors/es per grup, se'ls repartirà una bossa, una pinça d'abast i guants a cada usuari. Començarem el recorregut recollint tota la brossa que ens trobem pel camí, l'agafarem amb les pinces i la posarem a la bossa. I per últim quan tornem, separarem la brossa en el contenidor corresponent.	
Recursos: Guants, bosses, pinces i contenidors petits.	
Avaluació: Que sàpiguen separar la brossa, el cansament, que ells mateixos avaluïn com està el bosc i si els hi ha agradat l'activitat.	

Dinàmica de coneixement: jardí botànic	
Objectius: -Ampliar el nostre hort. -Conèixer noves plantes, per a que serveixen i com s'han de mantenir.	Durada: 1h i 30 min.
Descripció: Començarem la visita guiada, l'encarregat del jardí botànic ens ensenyarà les plantes que no tenim i ens explicarà la seva finalitat i manutenció. Les cuidadores aniran apuntant el nom de les plantes i al final de la visita els usuaris escolliran les plantes que més els ha agradat. El centre escollirà les que creguin que siguin millor i les compraran.	
Recursos: Res.	
Avaluació: Si ha agradat la visita.	

Dinàmica de coneixement i motivació: ensenyem als nens.	
Objectius: -Fomentar la comunicació entre persones grans i nens. -Aprentatge mutu.	Durada: 1h.
Descripció: Començarem a fer les presentacions entre els nens i els usuaris del centre, a continuació els hi ensenyarem l'hort, i els ensenyarem els tipus de fruites i hortalisses que planten i amb l'ajuda de les treballadores es podrà explicar com es cuiden i l'època en que es planten.	
Recursos: Un dossier amb fotografies amb un espai perquè els nens puguin apuntar informació.	
Avaluació: Que participin i facin l'esforç de fer memòria.	

Dinàmica d'animació i col·laboració: cuina	
Objectius: -Participació dels usuaris en l'elaboració del menjar. -Tastar la pròpia collita.	Durada: 45 min.
Descripció: Collirem les verdures i fruites que es puguin collir, els usuaris les rentaran per parelles a la cuina, un cop rentades pelaran les que calguin i sino les tallaran com indiquin els treballadors, després els treballadors les cuinaran i es servirà d'acompanyament a l'hora de dinar.	
Recursos: guants i ganivets.	
Avaluació: segons si segueixen les indicacions i participin.	

Dinàmica de coneixement i motivació: Jocs de taula.	
Objectius: -Treballar la memòria. -Relacionar als nens amb els usuaris.	Durada: 1h.
Descripció: Posarem 4 nens per dos avis i aniran rotant de manera que tots els nens aprenguin tots els jocs. Els usuaris els hi explicaran els jocs jugaran una partida, els jocs seran: Dominó, Memory, la Oca, Parxís, etc.	
Recursos: Jocs de taula del centre de dia i si els nens volen portar un de casa seva i ensenyar als usuaris.	
Avaluació: Que s'encordin d'explicar-lis el funcionament i que es diverteixin i s'ho passin be.	