



ÍNDICE

Introducción..... pág. 3

Programación 2024 RESCOFOIL Casa Santa Teresa:

- Cuadro resumen de actividades..... pág. 6
- Programa de actividades ocupacionales y para la inserción laboral.... pág. 7
- Programa de atención a la familia. pág. 7
- Programa de prevención, detección y atención en situaciones de abuso o maltrato (PREDEA)..... pág. 7
- Consejo del Centro..... pág. 7
- Área de formación religiosa pág. 8
- Programa de entrenamiento en actividades de la vida diaria.....pág. 9
- Mejora de la autonomía personal y atención en los procesos de envejecimiento..... pág. 12
- Programas de cuidado y promoción de la salud..... pág. 15
- Programa de actividades de ocio y tiempo libre..... pág. 17



Programación 2024

RESCOFOIL

(Residencia con Centro Ocupacional de Formación, Oportunidades e Inserción Laboral)

Acuerdo Marco:

Nº Exp. AM-002/2022: "Atención residencial con Centro Ocupacional para personas adultas con discapacidad intelectual".



Casa Santa Teresa cuenta con un recurso residencial que lo conforman tres chalés donde conviven grupos pequeños de residentes. Nos esforzamos porque las personas que lo habitan lo consideren como su hogar y por eso les llamamos Casas-Familia.

Las Casas-familia se llaman Casa Clara, Casa Lidia y Casa Marcelina. Los nombres de las casas están vinculados a personas significativas para la entidad. Prestamos servicio a 17 mujeres.

En dicho recurso trabajan de lunes a domingo y todos los días del año un total de 10 profesionales (cuidadoras y educadoras) en turnos de mañana, tarde, noche y fin de semana. También se cuenta con el servicio de una enfermera que acude las horas exigidas según Acuerdo Marco y una esteticien (que viene dos días en semana) para atender aquellas residentes que soliciten sus servicios de manera privada.

El objetivo principal de este recurso es mejorar la calidad de vida de las personas así como mejorar la calidad de vida de sus familias y allegados. La finalidad es ofrecer a las mujeres que residen en las viviendas la oportunidad de desarrollar sus capacidades personales en distintos ámbitos (afectivo, emocional, social, cognitivo, espiritual, físico...) respetando los derechos y la individualidad de cada una de ellas (intereses, capacidades, gustos, preferencias) favoreciendo lo más posible la autonomía, la autodeterminación y facilitando todos los apoyos necesarios para llevar a cabo una vida más inclusiva, independiente, adulta y plena dentro de un clima familiar y normalizador.

Toda persona debe encontrar su espacio, apoyos y recursos para poder llevar a cabo su proyecto vital acorde a sus competencias, partiendo de las oportunidades que le ofrece el entorno y la sociedad. Dicha sociedad debe ir eliminando las barreras de exclusión y tender cada vez más a la inclusión.

De lunes a jueves (excepto festivos) y de 17 a 19 horas contamos con la presencia de un nutrido grupo de alumnos del Colegio Nuestra Señora del Recuerdo (próximo a nuestra entidad) acompañados por un





grupo de responsables (que son madres de alumnos del colegio) que acuden a realizar voluntariado. La presencia de estos jóvenes permite llevar a cabo un intercambio provechoso en donde conviven la normalidad, la humanidad y la inclusión. Así mismo, participan en varias actividades. Una de sus preferidas es el baile que ensayan todos juntos un día a la semana y que después representan anualmente en unas jornadas solidarias que tienen lugar en el Colegio.

Los voluntarios que vienen durante el fin de semana y festivos son personas adultas y participan también en las actividades y el ocio de las Casas.

Existe también otra forma de voluntariado a través de un programa llamado "Quedamos para hablar por teléfono", que tuvo su origen en los momentos de aislamiento durante la pandemia. Gracias a dicha iniciativa, se sigue manteniendo el contacto entre las residentes y voluntarios con los que han creado un vínculo afectivo.

Dada la buena ubicación geográfica de la entidad, cercanos a Plaza de Castilla y a la estación de Chamartín, intentamos usar el mayor número de recursos del entorno: centro de salud de zona "Núñez Morgado" y centro de especialidades "José Marvía", Hospital de la Paz y Hospital Carlos III (hospitales de referencia), parroquia de San Miguel, biblioteca pública "Dámaso Alonso", centro cultural "Nicolás Salmerón" y Junta de distrito de Chamartín, locales de hostelería, pequeños comercios, hipermercados, centro comercial "La Vaguada", locales de ocio en la Vaguada (cines, restauración) y locales de ocio en la Estación de Chamartín (bolera), piscina municipal de Hortaleza y piscina municipal "Luis Suarez", centro de exposiciones del Canal de Isabel II (Plaza de Castilla)... También tenemos un buen acceso a la amplia red de transporte público (metro, cercanías y autobuses) que nos facilita acudir a recursos sociales, culturales, formativos y lúdicos fuera del barrio, en Madrid y en el resto de la Comunidad de Madrid.

Todas las mujeres del RESCOFOIL acuden al COFOIL de Casa Santa Teresa que está ubicado en la misma parcela. El horario del centro





ocupacional es de lunes a viernes, de 10 a 17 horas. Durante los fines de semana, festivos y periodos de vacaciones, cambia el horario de las viviendas y el tiempo que se dedica a las distintas actividades.

PROGRAMAS BÁSICOS DE INTERVENCIÓN ESPECIALIZADA

La gran mayoría de los programas de intervención que se trabajan en nuestro recurso residencial se hacen de manera transversal. No se entiende una actividad de ocio grupal si no se tienen en cuenta habilidades sociales como son, por ejemplo, el respeto a las preferencias de los demás.

Todas las residentes acuden al centro ocupacional. Por tanto, todos los programas básicos propuestos en el Acuerdo Marco se trabajan en Casa Santa Teresa; unos se llevan a cabo en el Centro Ocupacional y otros se ponen en marcha en ambos recursos de manera complementaria. Dado que disponemos de las viviendas se aprovecha para incidir en algunos objetivos más específicos.





CUADRO RESUMEN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	HORARIOS	PROFESIONALES	RECURSOS
	RESCOFOIL			
ENTRENAMIENTO EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA	17	De lunes a viernes de 08:30h a 22:00h. Fines de semana, festivos y vacaciones: de 9:00h a 22:30.h	Cuidadores Educadores Religiosas	<u>Materiales:</u> todo tipo de enseres de las viviendas, materiales lúdicos, deportivos, cognitivos, nuevas tecnologías. <u>Espaciales:</u> Casas Familia, utilización de dependencias del COFOIL, del entorno y recursos comunitarios de todo tipo.
AUTONOMÍA PERSONAL Y ATENCIÓN A LOS PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO	14	A lo largo de toda la jornada de lunes a viernes y fines de semana.	Cuidadores Educadores Religiosas Enfermera	
CUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	17			
ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE	17	De lunes a viernes de 17:00h a 19:30h. Fines de semana, festivos y vacaciones de 11:30h a 13:00h y de 17:00h a 19:00h.	Cuidadores Educadores Religiosas Voluntarios	





PROGRAMA DE ACTIVIDADES OCUPACIONES Y PARA LA INSERCIÓN LABORAL

Esta actividad se lleva a cabo en el COFOIL. Consultar esta área en la programación del COFOIL.

PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA FAMILIA.

Este servicio de gestiona desde el departamento psicosocial que se ubica en el Centro ocupacional y que atiende tanto a familias, representantes legales y allegados del COFOIL como del recurso residencial. Consultar esta área en la programación del COFOIL.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y ATENCIÓN EN SITUACIONES DE ABUSO O MALTRATO (PREDEA).

Casa Santa Teresa está adherida a la Red PREDEA. Consultar esta área en la programación del COFOIL.

CONSEJO DE CENTRO.

En el Consejo de centro participan dos representantes de las Casas-Familia, una residente y un profesional de atención directa... Consultar esta área en la programación del COFOIL





ÁREA DE FORMACIÓN RELIGIOSA.

Consultar esta área en la programación del COFOIL.

Las residentes también eligen participar en la actividad de Goldy-Play. Dada la importancia que tiene para la entidad el área de formación religiosa, en su afán de cuidar, facilitar, crear espacios, compartir y atender a las necesidades espirituales y trascendentales de las personas con discapacidad, se han propuesto varias actividades de oración inclusiva. Desde el año pasado hemos empezado a tener momentos puntuales de oración Inklusiva” en horario de tarde en la que participan las residentes, religiosas, familias, profesionales, voluntarios, amigos de la Casa, vecinos y el grupo musical cristiano Hakuna. En paralelo, algunas de las residentes van a acudir mensualmente a las Comunidades de oración del movimiento “Fe y Luz” en el que personas con discapacidad, sus familiares y amigos voluntarios comparten la fe.

Los días de celebraciones religiosas que acontecen en fines de semana o festivos, las residentes que lo deseen acuden junto con el personal a la parroquia cercana de San Miguel, o al Colegio Nuestra Señora del Recuerdo. También, participamos de sacramentos y liturgias con el resto del vecindario como por ejemplo, el Miércoles de Ceniza.

En el COFOIL se trabajan áreas como la habilitación de la vida diaria, la atención psicosocial, la formación permanente, el área de convivencia, deporte, ocio y tiempo libre, y el área de envejecimiento que comparten algunos objetivos comunes con los programas de intervención en el recurso residencial. Consultar estas áreas en la programación del COFOIL.

No obstante, en las Casas-Familia se establecen otros objetivos complementarios en estas áreas, en donde se potencian algunos aspectos más concretos aprovechando los recursos tanto materiales como humanos con los que se cuenta.





PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

Este programa se complementa con el Área de Apoyo personal y social del COFOIL. Consultar esta área en la programación del COFOIL.

El objetivo principal es lograr la mayor independencia personal y autonomía funcional en las actividades de la vida diaria, a través de la adquisición de aprendizajes y habilidades teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y preferencias y partiendo de sus capacidades.

De esta manera, fomentando aspectos relacionados con el vestido, la alimentación, la higiene personal, las actividades domésticas, uso del transporte público y manejo en el medio social (derechos de los demás, la comunicación...) mejoraremos la capacidad de vida de estas personas.

Para lograr este objetivo general vamos a partir de los siguientes objetivos:

- Mejorar hábitos personales en cuanto al cuidado e higiene personal. Aumentar la autonomía en esta área.
- Cuidar y respetar los objetos personales, los espacios propios y comunes.
- Fomentar la elección de ropa, calzado y complementos acorde con la situación y con la estación del año.
- Potenciar tener mayor iniciativa, mayor nivel de autodeterminación y mayor capacidad tanto en la toma de decisiones como en la ejecución de tareas.
- Desarrollar habilidades sociales y valores tanto en las Casas-Familia como en el entorno, a través del respeto al otro y sus





circunstancias, trabajando aspectos como son la escucha activa, la empatía, la asertividad, el respeto, la educación y normas básicas de convivencia...

- Trabajar sobre la autonomía y la responsabilidad en el cumplimiento de las tareas domésticas comunes en el cuidado de las Casas-Familia.



- Promover y favorecer acciones relacionadas con una mayor inclusión en el entorno, utilizando los recursos de la zona y teniendo una mayor presencia y visibilidad en el barrio.





- Promover encuentros inclusivos con los vecinos en distintos eventos que se organizan desde Casa Santa Teresa.
- Trabajar aspectos psicoemocionales que permitan el crecimiento de la persona: autoconfianza, autoestima y aceptación de uno mismo, gestión emocional, empoderamiento, tolerancia a la frustración...
- Favorecer una comunicación activa, saludable, respetuosa, enmarcada en un entorno seguro en donde las personas puedan confrontar, reflexionar, trabajar y aceptar opiniones diferentes.
- Fomentar aspectos relacionados con la cultura y la actualidad.

Se conseguirán a través de actividades como:

- Aseo, ducha e higiene personal.
- Realizar tareas domésticas y cuidado de la casa.
- Elección de la ropa que se van a poner entre varias alternativas.
- Preparar comidas sencillas con apoyo.
- Talleres de cocina de elaboraciones básicas y de repostería.
- Realizar pequeñas compras en el entorno, manejando dinero de bolsillo.
- Espacios de reflexión: debates, intercambio de sentimientos y emociones, resolución de conflictos...
- Taller de maquillaje.
- Ver programas de actualidad o leer los periódicos.





MEJORA DE LA AUTONOMÍA PERSONAL Y ATENCIÓN EN LOS PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO.

Este programa se complementa con el Área de Envejecimiento del COFOIL. Consultar esta área en la programación del COFOIL.

Gracias a la mejora en la calidad de vida (a todos los niveles) se va observando que las personas con discapacidad viven durante más años, con lo cual tenemos que atender a esta etapa vital en la que tenemos que poner en marcha más recursos.

El objetivo de esta área es trabajar aspectos relacionados con el paso de los años (envejecimiento activo, cuidados paliativos, muerte, duelo...) acompañando, previniendo y frenando los procesos de envejecimiento tanto los incipientes como aquellos que ya están en marcha, facilitando para ello los apoyos y recursos necesarios para adaptarnos a esta nueva situación.

Derivado de esta realidad es que todas las personas del entorno inmediato (padres y otros familiares, compañeros, representantes legales, profesionales, personas significativas...) también nos hacemos mayores, con lo cual aumentan los procesos de envejecimiento y duelo. Y en ocasiones, estas pérdidas vienen acompañados con cambios de recurso o de personas de referencia al tener que salir del hogar familiar y pasar a vivir en un recurso residencial con lo cual nos encontramos con doble proceso de duelo.

Se van a trabajar a partir de los siguientes objetivos:

- Utilización de la sala multisensorial.
- Favorecer actividades de autonomía personal adaptada al proceso de envejecimiento.
- Potenciar actividades cognitivas y físicas que ralentizan este proceso.





- Adaptar las actividades propuestas a los ritmos de las personas que envejecen.
- Buscar recursos humanos o materiales adecuados a las distintas situaciones de dependencia que nos vayan surgiendo.
- Trabajar a nivel emocional sobre la aceptación y afrontamiento de la nueva etapa de la vida.
- Acompañar en procesos de duelo de otros residentes, familiares o personas significativas.
- Sostener y acompañar a las residentes para poder despedir de sus seres queridos.
- Acompañar en situaciones de duelo no vinculados a la muerte (pasar de vivir con los padres a vivir en un recurso residencial; cambio de un profesional...).
- Favorecer espacios para poder hablar de la muerte de otros y de su propia muerte como parte natural del ciclo de la vida.
- Reforzara y trabajar sobre vínculos familiares y sentimientos de pertenencia al grupo.
- Trabajar sobre los recuerdos utilizando distintos recursos.

Esto se consigue a través de actividades como:

- Utilizar la Sala multisensorial.
- Utilizar material cognitivo.
- Visualizar fotos, recodar anécdotas y vivencias relacionadas con seres queridos.
- Acudir a los rituales funerarios.
- Actividades que fomenten la expresión de emociones: teatro, juegos de rol-playing...





- Actividades conjuntas con las familias o con personas de referencia encaminadas a estrechar vínculos: por ejemplo, invitar a las familias de las residentes a merendar...
- Asambleas como un espacio de escucha y de reflexión.





PROGRAMAS DE CUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.

Este programa se complementa con el Área de Apoyo personal y social del COFOIL. Consultar esta área en la programación del COFOIL.

Otra de las áreas fundamentales de intervención es la implantación de hábitos saludables en relación al sueño y descanso, la alimentación, la salud, la seguridad y prevención, el uso de nuevas tecnologías...

Con respecto a las nuevas tecnologías es una realidad la importancia que tienen estas herramientas en nuestra vida pero hay que darle un buen uso ya que pueden generar dependencia, adicción y llevar al aislamiento reduciendo cada vez más la comunicación.

Se van a trabajar a través de los siguientes objetivos:

- Organizar talleres informativos con la UAR (Unidad de Atención Residencial) sobre la importancia de los hábitos saludables.
- Coordinar con la UAR y con los centros de salud de referencia acciones encaminadas a la supervisión, orientación y prevención en materia de salud de las residentes.
- Talleres prácticos organizados por la enfermera donde poner en marcha aspectos relacionados con los buenos hábitos y prevención de la salud.
- Potenciar medidas de protección (a todos los niveles) para minimizar riesgos en relación al hogar, en el cuidado e higiene personal, la seguridad vial, protección frente a personas desconocidas, en las relaciones afectivo-sexuales....
- Promover actividades encaminadas a tener buenos hábitos.





- Participar en talleres vinculados al uso de las nuevas tecnologías y a la ciberseguridad aprendiendo a darle un uso adecuado al móvil y a las redes sociales en cuanto al tiempo de uso, contenidos, seguridad y comunicaciones.
- Reforzar acciones encaminadas a saber pedir ayuda a través de talleres con profesionales, por ejemplo, con la Policía Nacional.
- Formación básica en primeros auxilios.
- Formación en afectividad y sexualidad.

Actividades para trabajar estos objetivos:

- Talleres de cocina saludable buscando las usuarias las recetas.
- Manejo seguro de pequeños electrodomésticos.
- Ejercicios de rol-playing, por ejemplo, contacto con extraños.
- Técnicas de relajación antes de dormir.
- Ejercicio físico.
- Paseo consciente.
- Talleres de higiene: lavado de manos, lavado de dientes, higiene íntima...
- Talleres de uso de nuevas tecnologías.
- Realizar pequeñas curas con apoyo.





PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

Este programa se complementa con el Área de Convivencia, Deporte, Ocio y Tiempo Libre y otros servicios del COFOIL. Consultar esta área en la programación del COFOIL.

El objetivo de este programa es facilitar momentos de ocio y tiempo libre interno y externo que mejoren la calidad de vida de las residentes. Un ocio rico y saludable a través de actividades recreativas enfocadas a la diversión y al disfrute permite a las personas relacionarse, experimentar y sentir el mundo que les rodea de una manera diferente. Teniendo en cuenta los deseos de las residentes, trabajamos con algunas entidades de ocio externo que organizan viajes que suelen coincidir con periodos vacacionales.

Se van a trabajar los siguientes objetivos:

- Promover valores como el respeto, la aceptación de los gustos de los demás, el compañerismo...
- Favorecer actividades de ocio grupal en todos los entornos, tanto a nivel interno como externo.
- Fomentar la toma de decisiones y elección de preferencias con relación al ocio.
- Aprender a gestionar de forma autónoma el ocio individual.
- Buscar el mayor disfrute y diversión a través de las actividades de ocio y tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio inclusivo.
- Utilizar los recursos de ocio de la zona.
- Participar en eventos organizados por la entidad de carácter lúdico: barbacoas, amigo invisible, comida anual en un restaurante, mercadillo...





- Promover la participación en viajes organizados en periodos vacacionales.
- Estimular capacidades creativas y de expresión a la hora de organizar el tiempo libre.
- Participar en propuestas de ocio desde las administraciones.

Actividades para trabajar estos objetivos:

- Realizar actividades físicas que nos generen disfrute: bailar, caminar...
- Actividades de ocio grupales: juegos de mesa, tomar el aperitivo, acudir a teatro, exposiciones, visitas culturales, ferias, eventos relacionados con la música y representaciones musicales, centros culturales...



- Acudir en verano a piscinas municipales.
- Manualidades y taller de creatividad.





- Actividades cognitivas: lectura, escritura, colorear, pintar mandalas...
- Labores como tejer, hacer alfombra, croché...
- Viajes organizados de verano o de fin de semana.
- Visitas turísticas.
- Programas de ocio en la Junta Municipal de Chamartín.
- Talleres de pintura de cara.

