



**MEMORIA DE ACTUACIÓN JUSTIFICATIVA
PROGRAMA TALLERES DE PROMOCION DE LA SALUD PUBLICA**

1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE LA ENTIDAD

MUNICIPIO:Cambrils		
DIRECCIÓN:	Paseo la salle 13	C.P.43850
NOMBRE Y APELLIDOS DE LA PERSONA REPRESENTANTE: Maria del Carmen Barros Ruiz D.N.I.:494247561S		
Nº DE TELÉFONO:638343265		
CORREO ELECTRÓNICO:afacostadorada@hotmail.com		

2.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO.

2.1.: NOMBRE DEL PROYECTO: PROGRAMA TALLERES DE PROMOCION DE LA SALUD PUBLICA

2.2.: CONVOCATORIA AÑO:2024

2.3.: SUBVENCIÓN SOLICITADA:2662,5€

2.4.:TOTAL DE PRESUPUESTO JUSTIFICADO:2662,5€

2.5.: DENOMINACIÓN DE PROGRAMA O ACTUACIÓN/ES SUBVENCIONADA/S:
CICLO DE TALERES DE PROMOCION DE LA SALUD PUBLICA

2.6.: PERIODO DE EJECUCIÓN

FECHA DE INICIO:1/1/2024

FECHA DE FINALIZACIÓN:31/12/2024

TOTAL DE MESES: 12

3.- DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL COLECTIVO OBJETO DE ATENCIÓN:

Estos talleres van dirigido a personas muy diversas y de diferentes sectores de la población para penetrar en ámbitos en los que no siempre llegan este tipo de actividades, por este motivo los talleres están abiertos a todos.

4.- ACTIVIDAD 1: Descripción exhaustiva de la actividad realizada, plazo de ejecución, detallando el grado de realización y número total de personas participantes/beneficiarias desagregadas según sexo y edad.

Nombre de la actividad:Activemos la mente

Fecha de ejecución:5 de Marzo

Días del mes: 5 y 19 de Marzo , 2 ,16 y 30 de Abril

Lugar:Casal Gent Gran de Cambrils

Los talleres de activemos tu cerebro se realizaron desde el día 5 de marzo hasta el día 30 de abril, en el horario de 10:00 a 11:30 hs en el casal de la Gent Gran de Cambrils.

El primer miércoles, realizamos test de evaluación de niveles cognitivos para poder planificar el nivel de los talleres a realizar en los siguientes días.

Después de obtener dichos niveles de estados cognitivos y físicos, comenzamos con taller de lenguaje y calculo, que se realizaron de forma escrita o de forma oral, así como ambas simultaneas.

Lo utilizamos como una estrategia clave para mantener la mente activa, en estos talleres participaron 28 personas con edades comprendidas entre 60 y 85 años con diferentes niveles cognitivos , educativos y físicos.

En el siguiente día de taller realizamos estimulación física y funcional guiándonos por la evaluación del primer día.

Que nos arrojo los resultados de la necesidad de potenciar, el equilibrio y fortalecer la musculatura.

Para el equilibrio realizamos ejercicios de caminar, pararse en un solo pie " pata coja" , danza y aerobio.

Para la maza muscular realizamos ejercicios de levantar brazos y piernas , con pequeñas pesas a ambos lados del cuerpo, sentados en una silla y con la espalda recta usamos un ejercicio de paracaídas con un balón , para la coordinación ,

En dicho taller también realizamos ejercicios de levantamiento laterales de piernas para mantener el equilibrio y activar la conciencia corporal, entre otros ejercicios adaptados según las necesidades.

También realizamos talleres de memoria, con juegos de mesa, con el objetivo de mejorar la concentración, aumentar la memoria a corto plazo y fomentar el pensamiento rápido .

Estos talleres entre otros, se han ido realizando a lo largo de la duración de la actividad , ``activemos la mente`` y el ultimo taller realizamos una evaluación similar a la de inicio para poder comprobar si los niveles cognitivos avían mejorado con los diferentes talleres realizados. Siendo de un 100 % eficaz en la activación de su cerebro.

Número total de personas participantes/beneficiarias :28

Número de personas participantes/beneficiarias hombres: 6

edad/es:65 a 81 años

Número de personas participantes/beneficiarias mujeres: 22

edad/es:60 a 75 años

ACTIVEMOS LA MENTE

5 y 19 MARZO
2, 16 y 30 DE ABRIL

LUGAR :
CASAL
GENT GRAN
CAMBRILS
10:30 - 11:30

INSCRIPCIONES AL TEL: 689 73 80 31
GRUPOS REDUCIDOS

- A CARGO DE -
Chi Kung & Mindfulness
LA BRÚJULA DE LA VITALIDAD

Amb el suport de: Diputació Tarragona AJUNTAMENT DE CAMBRILS

Associació de Familiars D'Alzheimer





5.- ACTIVIDAD 2: Descripción exhaustiva de la actividad realizada y su plazo de ejecución, detallando el grado de realización y número total de personas participantes/beneficiarias desagregadas según sexo y edad.

Nombre de la actividad: Café del cuidador

Fecha de ejecución: 4 de Octubre 2024

Horario: 10:30 a 12:00 hs

Días de la semana: Todos los viernes desde octubre y continuamos con la actividad

Lugar: Casal Gent Gran Cambrils

Café del cuidador es un espacio seguro para compartir experiencias, recibir apoyo emocional y aprender sobre el cuidado de nuestros seres queridos, Estos talleres están enfocados en cuidadores profesionales y no profesionales que forman parte del entorno familiar del paciente.

Los talleres son individuales la primera hora y luego de un café, son grupales las reflexiones de los temas que se llevan a cabo en dichas charlas grupales a cargo de la psicóloga, suelen girar en torno a la importancia del cuidado propio, la necesidad de apoyo y la búsqueda de equilibrio entre la responsabilidad y la de equilibrio entre la responsabilidad y la vida personal, los talleres se enfocan en evitar el estrés, la sobrecarga y la dificultad de encontrar el tiempo para si mismo.

Talleres de autocuidado: fase cuidadores necesitan cuidarse de si mismos para poder cuidar a otros de manera efectiva. Esto incluye talleres básicos de apoyos (charlas a cargo de la T.S del ayuntamiento).

Taller de autoayuda: Estrategias para manejar el estrés, como talleres de relajación, conciencia corporal

Talleres de empatía y paciencia: Fortalecer la paciencia es muy importante en los cuidadores, ya que les permite comprender y atender las necesidades de sus seres queridos de manera mas efectiva.

Todos estos talleres están dentro del programa "cade del cuidador" para darle la importancia de encontrar el equilibrio para poder cuidar de uno mismo y de los demás, el objetivo principal de esta actividad hacia los cuidadores es evitar el síndrome del cuidador quemado y para ello realizamos talleres donde damos herramientas para poder enfrentar el cuidado lo mejor posible sin descuidarse sus propios cuidados.

A día de hoy continuamos realizando cada viernes de la semana estos talleres.

Número total de personas participantes/beneficiarias: 11

Número de personas participantes/beneficiarias hombres: 2

Número de personas participantes/beneficiarias mujeres: 9

edad/es: 65 a 80 años

edad/es: 60 a 70 años

CAFÉ DEL CUIDADOR

Un espacio seguro para compartir experiencias, recibir apoyo emocional y aprender sobre el cuidado de nuestros seres queridos.

Inicio el viernes 4 de octubre

Horario:
De 10:30 h a 12:00 h

Lugar:
Casal de la Gent Gran
Avinguda de Sant Joan
Baptista de la Salle, 13.
43850 Cambrils

INTERESADOS:
689 73 80 31


AJUNTAMENT
DE CAMBRILS
Amb el suport de:

 **Diputació Tarragona**





6.- OBJETIVOS PREVISTOS. GRADO DE CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS ESTABLECIDOS EN EL PROYECTO/PROGRAMA SUBVENCIONADO.

ÁREAS	OBJETIVOS	CUMPLIMIENTO
prevención y detención de mal	Fomentar las capacidades i habilidades personales para mejorar calidad de vida	100 %
Promoción de hábitos saludable	Enseñar habilidades practicas para una vida saludable	100 %
Formación sobre recursos para la atención	Proporcionar información y educación en la salud publica para prevenir enfermedades	100 %
Información sobre recursos	Augmentar el control de las personas sobre su salud , promover el envejecimiento activo	100 %

7.- RESUMEN ECONÓMICO:

7.1.- GASTOS DE PERSONAL:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD/ES	Nº DE PROFESIONALES Y CATEGORÍA PROFESIONAL	TIPO DE CONTRATO (Contrato laboral o arrendamiento de servicios)	TOTAL AL MES	Nº DE MESES	TOTAL
Actividad 1: Activemos la mente	Coordinar la fisioterapeuta	Contrato fijo autónomo	312 € 539,09 €	12	851,09 €
Actividad 2: Café del cuidador	psicólogo	autónomo	141,6€	12	1700€
TOTAL	3			12	2551,09€

7.2.- GASTOS VARIOS:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD/ES	CONCEPTO	Nº DE FACTURA	FECHA DE EMISIÓN	FECHA DE PAGO	IMPORTE TOTAL
Actividad 1: Activemos la mente	Material varios	PO-186-21913698657831369	8 marzo	8 marzo	70,73€
	Mancuernas	PO-186-21913593800231369	8 marzo	8 marzo	27,74€
	tensiómetro	ESW0184081H	27 marzo	27 marzo	25,48€
	Electro estimulador muscular	XX5000X2HZ84JT	27 Marzo	27 Marzo	31,40 €
Gasto varios	Teléfono	FMDVAJH000	27 septiembre	27 marzo	91.95€
	Tensor puerta brazos	2025007822	7 marzo	8 marzo	5,75€
TOTAL					253,05€

7.3.- TOTAL DEL PRESUPUESTO JUSTIFICADO:

GASTOS DE PERSONAL	2551,09€
GASTOS VARIOS	253,05€
TOTAL DE PRESUPUESTO JUSTIFICADO	2804,14€

8.- ANÁLISIS DE SU NECESIDAD Y DESCRIPCIÓN DE LOS MOTIVOS QUE LAS HAN ORIGINADO.

Los talleres se han creado , para facilitar mejorar , orientar y asesorar y educar a pacientes y cuidadores de enfermedades neurodegenerativas patológicas afines en cuestión legal, psicológica, social y ética.

Tras la demanda de información sobre cuidados y a su vez de la necesidad de un diagnostico precoz del deterioro de la memoria fueron creados estos talleres, para frenar y prevenir enfermedades en la 3ª edad.

Así como dar apoyo a los cuidadores profesional y no profesionales dando herramientas para sobre llevar el día a día como cuidador.

Así como buscando orientaciones sociales y económicas a través de diferente órganos gubernamentales.