



MEMORIA ANUAL

2023



CONTIDO

01

SOBRE NÓS

02

SERVIZOS ASISTENCIAIS

03

SERVIZOS COMPLEMENTARIOS

04

SERVIZOS TERAPÉUTICOS

05

ADESTRAMENTO FÍSICO

06

TERAPIAS COGNITIVAS

07

TERAPIAS PSICOAFECTIVAS

08

TERAPIAS SOCIALIZADORAS

Sobre nós

Cambados e Vilagarcía de Arousa

01



A nosa historia



2014

Primeiro centro do concello de Cambados cunha capacidade de 20 prazas.

O segundo centro aberto en Vilagarcía, con 56 prazas, continua coa mesma filosofía de que as persoas se sintan coma na casa.

2019



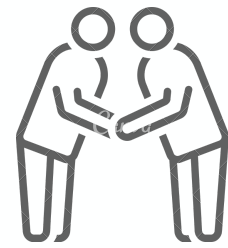
Misión

Construir un espacio seguro para o envellecemento, onde as persoas maiores poidan desenvolver os seus proxectos vitais a través dunha estimulación integral á vez que son acompañadas por profesionais cualificados.

*"Porque disfrutar da vida,
non é unha cuestión de idade"*

Os nosos valores

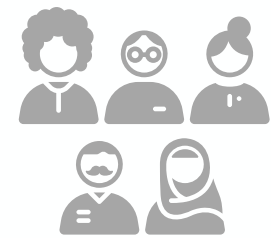
Respeto



Dignidade



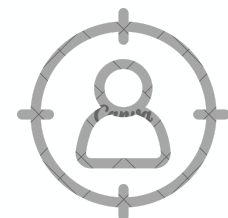
Diversidade



Compromiso



Personalización



O noso equipo



Educadora Social



Terapeuta Ocupacional



**Directora
Educadora Social**



**Directora
Psicóloga**



Gerocultora



Auxiliar de enfermería



Téc. en act. deportivas



Integradora Social



Téc. de dependencias



Téc. de dependencias



Téc. de dependencias

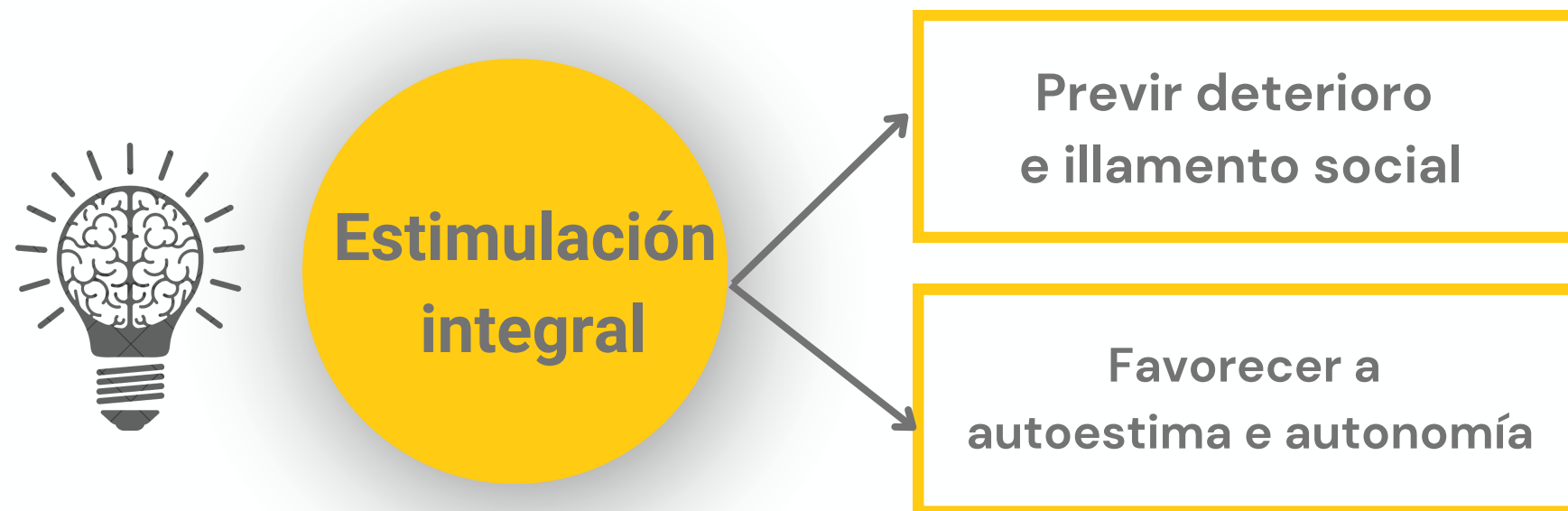


Auxiliar de enfermería

¿En qué consiste o noso centro?

O Centro de Día Lembranzas é unha iniciativa privada con ánimo de lucro de atención diurna que ten como fin promover e manter un adecuado estado de **saúde, benestar e calidade de vida das persoas maiores** con distintos graos de dependencia física ou psíquica, limitacións no desempeño de actividades diarias e independentes.

MEDIANTE





**Espazo adaptado
e acolledor**



**Equipo profesional
cualificado,
creativo e motivado**



**Estimulación integral e
atención personalizada**



**Apoio e
asistencia ás familias**

Que ofrecemos?



Beneficios

- ✓ Mellora a calidade de vida.
- ✓ Potencia a independencia e autonomía persoal.
- ✓ Ralentiza o deterioro cognitivo e/ou físico.
- ✓ Promove a saúde e prevén a enfermidade.
- ✓ Fomenta a interacción e integración social.
- ✓ Favorece a conciliación persoal, laboral e familiar.

Que nos caracteriza?



A formación continua e constante como unha inversión esencial para mellorar e actualizar as competencias das nosas profesionais.

Hitos do 2023

01

**AUMENTAMOS A
PLANTILLA**

02

**ASISTIMOS A
NOVAS
FORMACIONES**

03

**INCORPORAMOS
NOVAS TERAPIAS**

04

**MELLORAMOS A
NOSA
METODOLOXÍA**

Análisis ano 2023



Fortaleza

Este ano estivo marcado polo enfoque lúdico e interxeracional no que respecta ás actividades.



Oportunidade

Incluimos a quiropraxia na rehabilitación física alcanzando maiores niveis de autonomía nas ABVD e a terapia con bonecos realistas nas persoas con maior deterioro cognitivo pola capacidade terapéutica de reducir a ansiedade e fomentar o establecemento de conexións emocionais.



Renovación

Contamos con novos perfis profesionais que aportan distintos enfoques de traballo.



Transformación

Co obxectivo de ofrecer os mellores servizos, analizamos a nosa metodoloxía de traballo co obxectivo de personalizar aínda máis a nosa atención hacia os usuarios/as ata chegar a onde estamos.



Servizos asistenciais

02



Modelo de atención

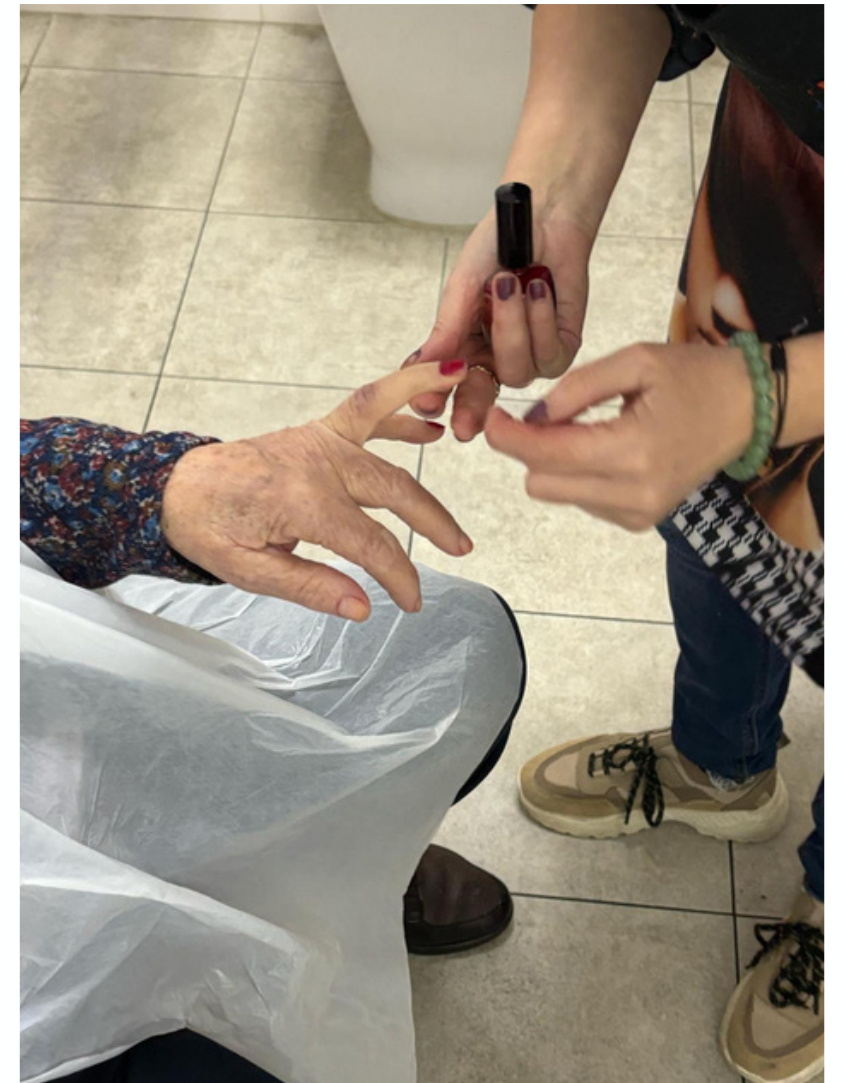




Servicios complementarios

03

Perruquería

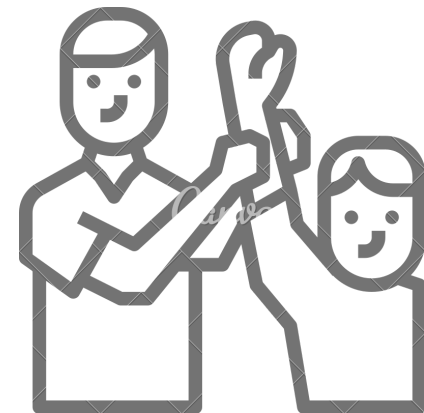
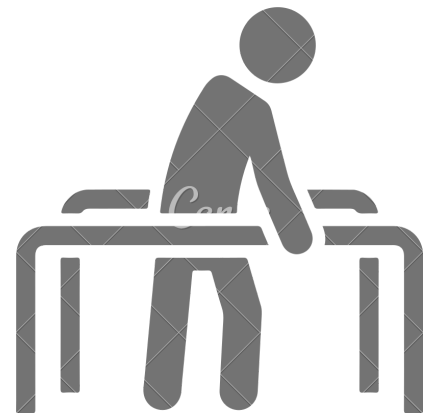


Servicios terapéuticos

04



"Disciplina que se ocupa da promoción da saúde e benestar a través da ocupación co obxectivo de capacitar ás persoas para participar nas actividades da vida diaria e optimizar a súas capacidades"



Terapia Ocupacional



Compra e manexo de cartos

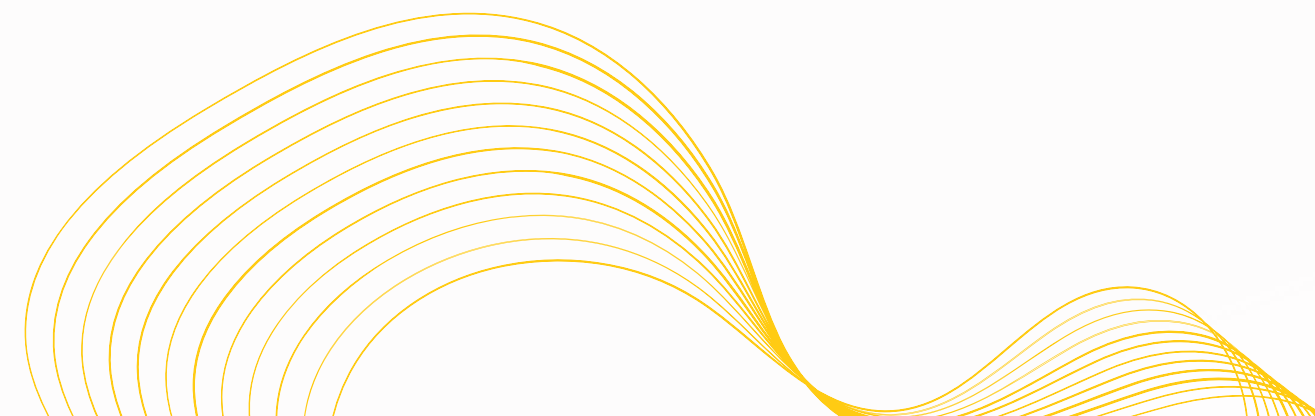
Adestramento AVD 01

Obxectivo: Manter e mellorar a independencia persoal.

Actividades Básicas da Vida Diaria

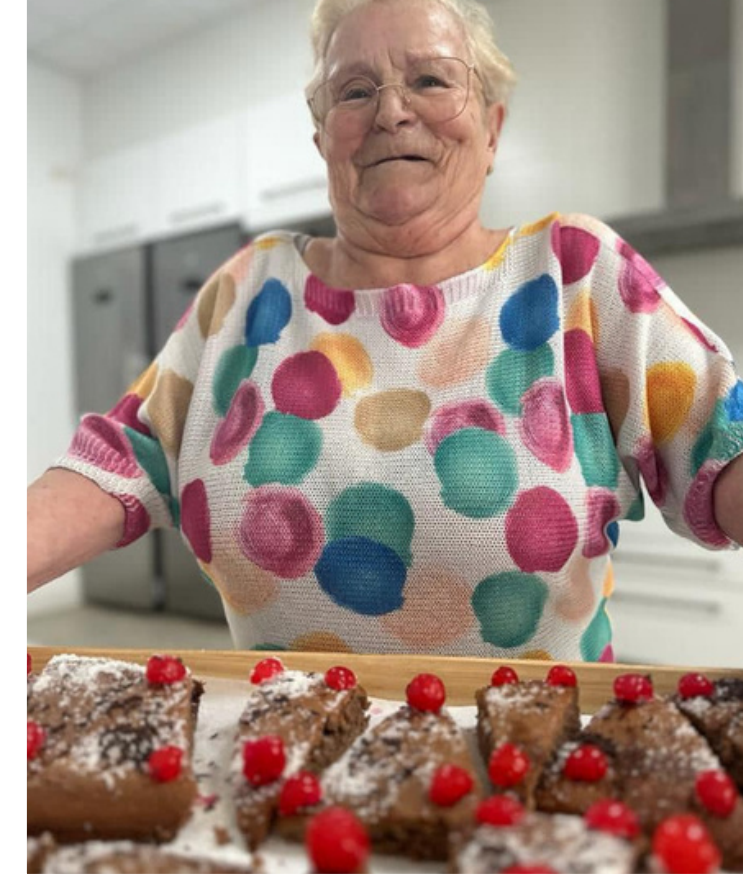
Actividades Instrumentais da Vida Diaria

Actividades Avanzadas da Vida Diaria



INTERVENCIÓN

Actividades de capacitación nas AVD nas que existen dificultades, coa finalidade de potenciar a autonomía persoal e proporcionar apoio físico, verbal e modelado (imitación).

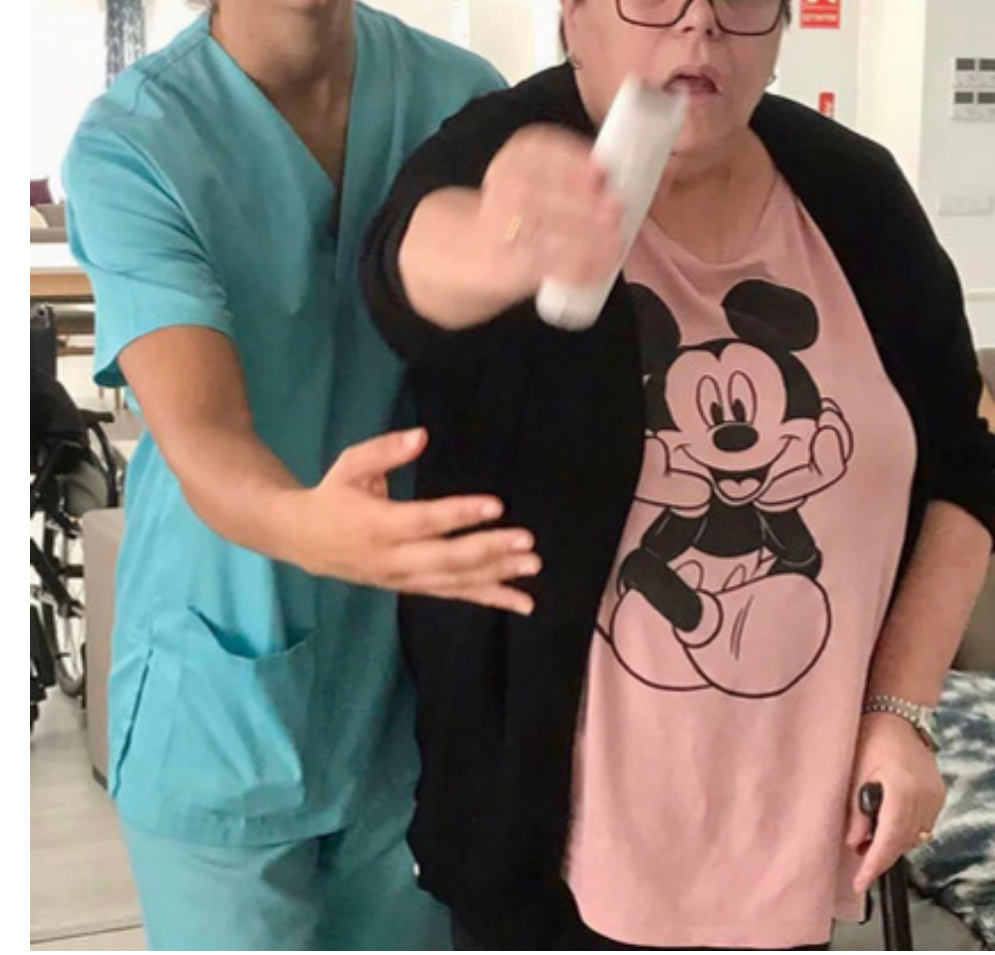


 Taller de cocina



 Taller de arreglo persoal

 Taller de centros de mesa



Actividades lúdicas,  xogos populares e dinámicas

Psicomotricidade 02

Obxectivo: promover o autodomínio do corpo, favorecer as relacións persoais e a comunicación, potenciar as habilidades manipulativas e mellorar a coordinación.

Equilibrio

Espazo -
Tempo

Lateralidade

Esquema
corporal

INTERVENCIÓN

Actividades lúdicas, populares:

- Xogos de pelota.
- Xogos populares.
- Bolos.
- Golf.
- ...

Actividades manipulativas:

- Anelas, pinzas, tapóns.
- Xogos de asociación.
- Tarefas manuais.
- Laberinto motriz, torre de habilidades.
- Costura.



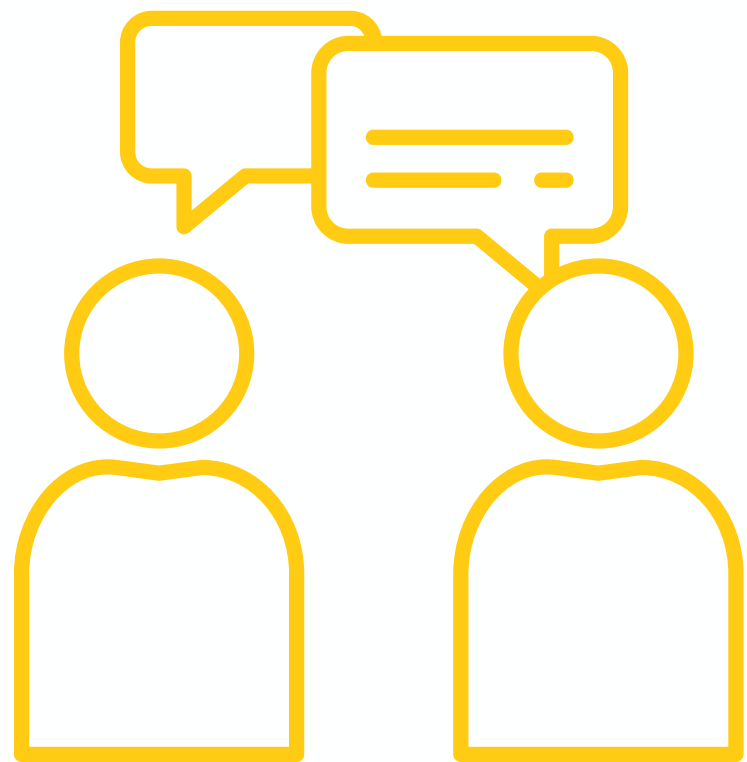
Actividades manipulativas



Utensilios adaptados

Asesoramiento de productos de apoyo 03

Objetivo: ofrecer información sobre productos de apoyo e adaptaciones, accesibilidad e barreras arquitectónicas.



Adestramento físico

05



"En *Lembranças* consideramos imprescindível manter as capacidades físicas das pessoas como un factor para aumentar a qualidade de vida ante o envelhecimento"



01

Xerontoximnasia

Exercicios físicos

guiados e estiramientos
asistidos onde se traballa:

- Relaxación física e benestar.
- Incremento da forza muscular.
- Mellora do rango e mobilidade articular.
- Mantemento da resistencia física.



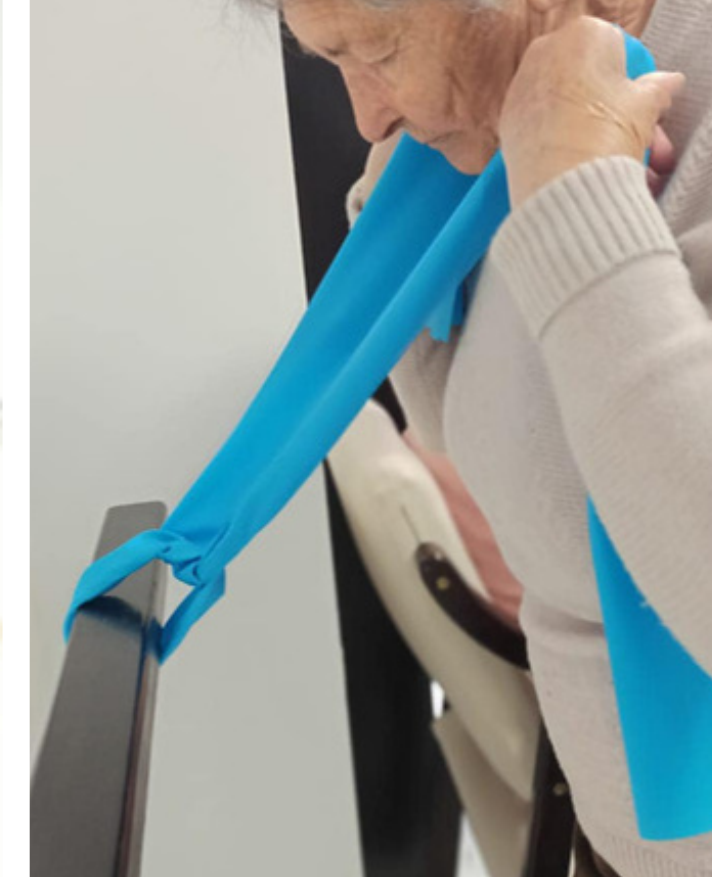
Ximnasia no exterior

02

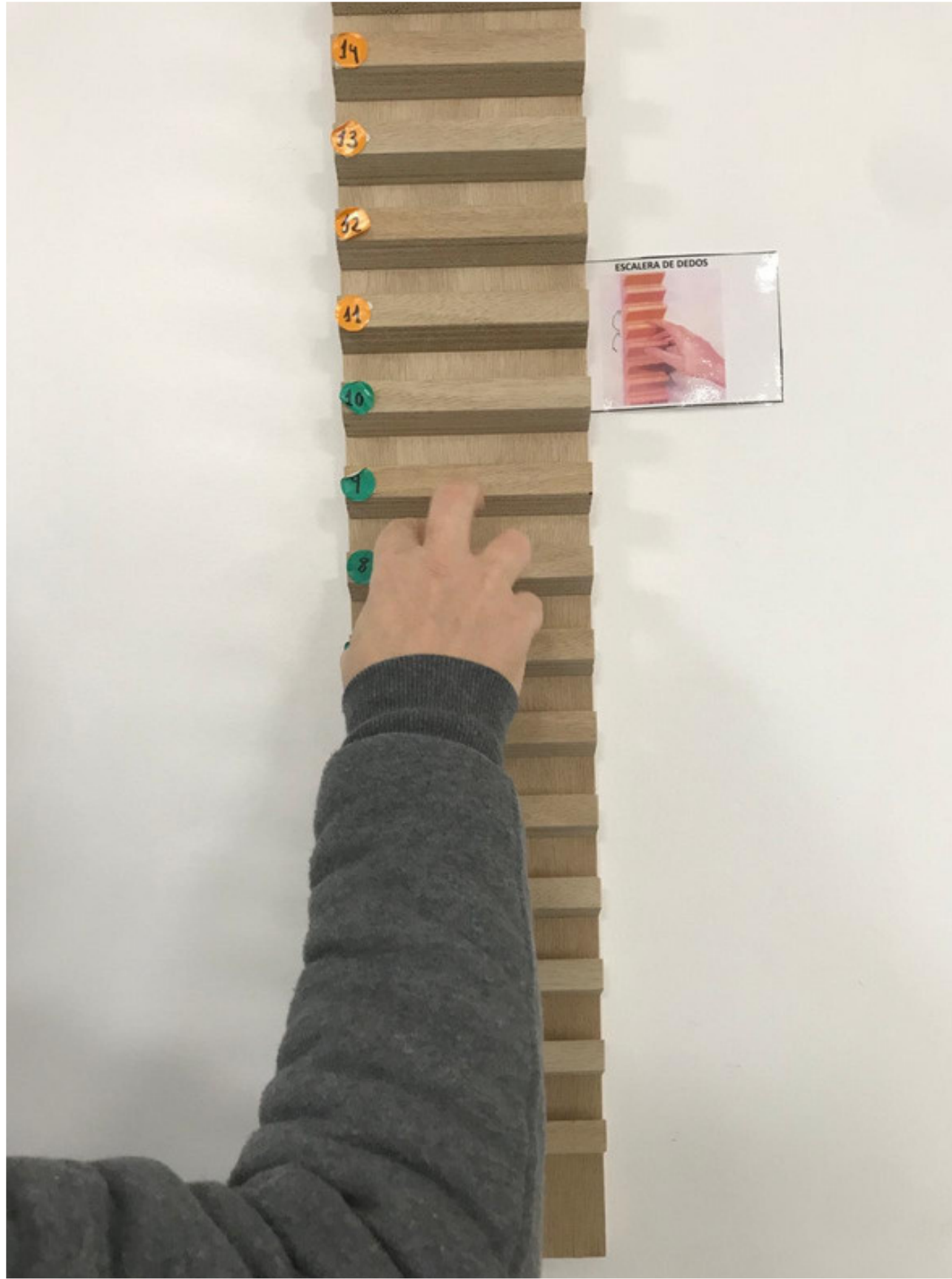
Adestramento da marcha

O **obxectivo** é favorecer unha deambulación autónoma e previr caídas mediante:

- Circuitos con distintos materiais e material de apoio (andador, muletas...)
- Área de rehabilitación con bicicleta estática, pedalier, barras paralelas e plataforma de escaleiras / rampa.



Movilizacións, rango articular, equilibrio e forza



Escalera de dedos e polea

03

Ergonomía postural

O **obxectivo** é malos hábitos posturais, meguar posibles riscos físicos na musculatura e ósos mediante:

- Pautas para evitar esforzos.
- Supervisión profesional.
- Espellos para visualizar de forma autónoma a postura.



04

Quiropraxia

O **obxectivo** é corregir problemas posturales, aliviar a dor e asistir a capacidade natural do corpo a curarse a si mesmo mediante:

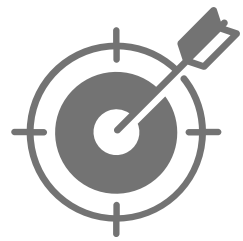
- A detección, corrección e prevención das alteracións do sistema neuro - músculo - esquelético.



Terapias cognitivas

06





OBXECTIVOS

- Ralentizar o proceso de deterioro cognitivo.
- Activar as capacidades mentais de forma integral.



ORGANIZACIÓN

- Programas previamente diseñados por un profesional.
- Actividades estructuradas varias veces ao día.
- Duración de entre 45 - 60 minutos.



INTERVENCIÓN

- Apoio personalizado.
- Exercicios orais e de lectoescritura.
- Adaptación dos exercicios segundo o grado de deterioro cognitivo e o nivel de escolarización.

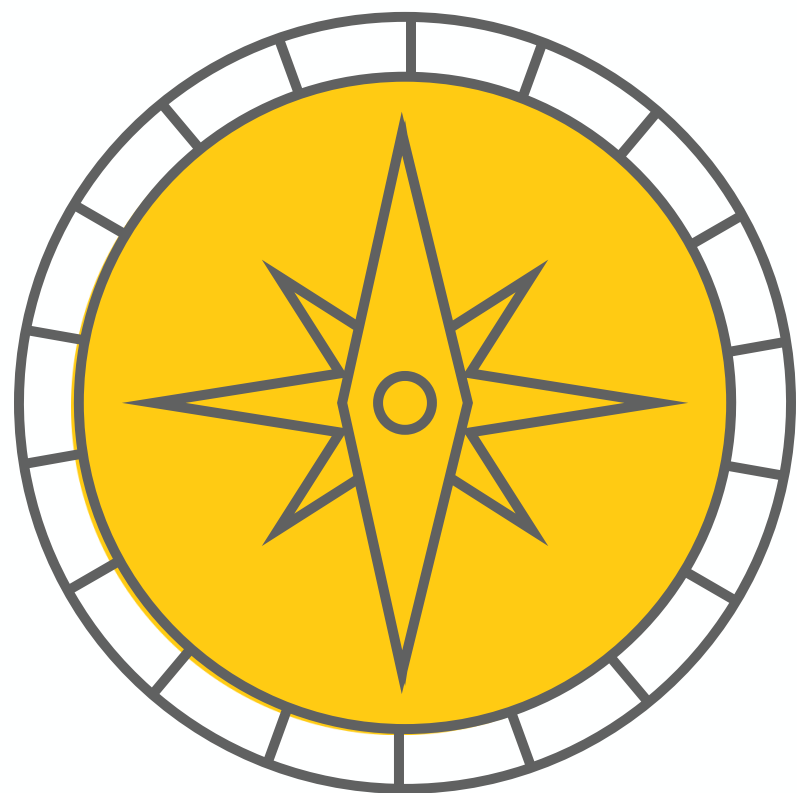




Celebración de festividades e a chegada das novas estacións

Orientación á realidade 01

Obxectivo: Promover/manter a orientación temporal, espacial e persoal do entorno próximo.



INTERVENCIÓN:

- Repaso diario da data, hora e momento no que se atopan.
- Lectura de prensa.
- Reminiscencias.
- Elaboración de historias de vida e árbores xenealóxicas.
- Celebración de días mundiais e festividades anuais.



Días especiais



Taller temático de memoria

Memoria sensorial

Memoria a curto prazo

Memoria a longo prazo

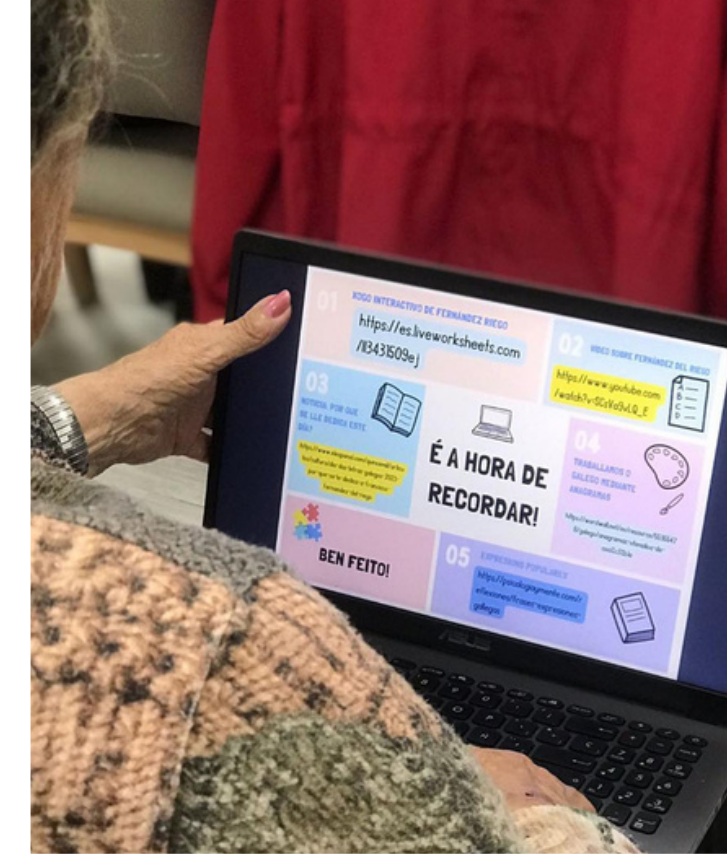


Memoria 02

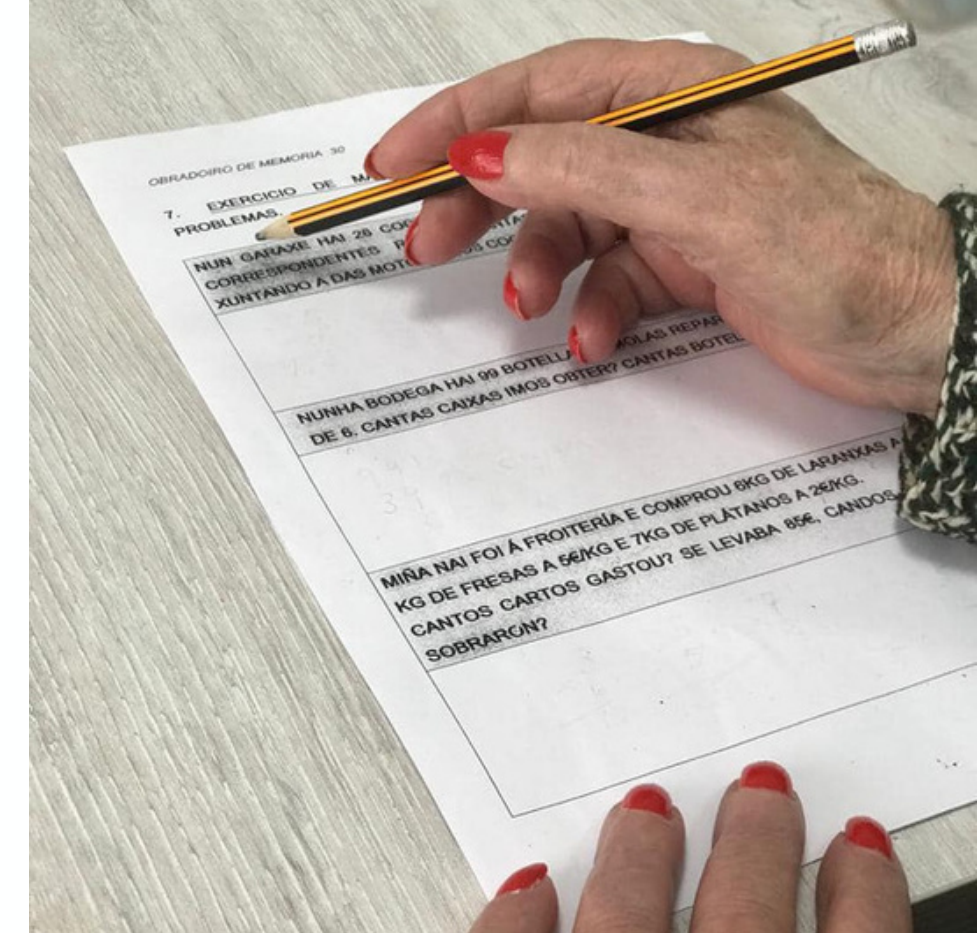
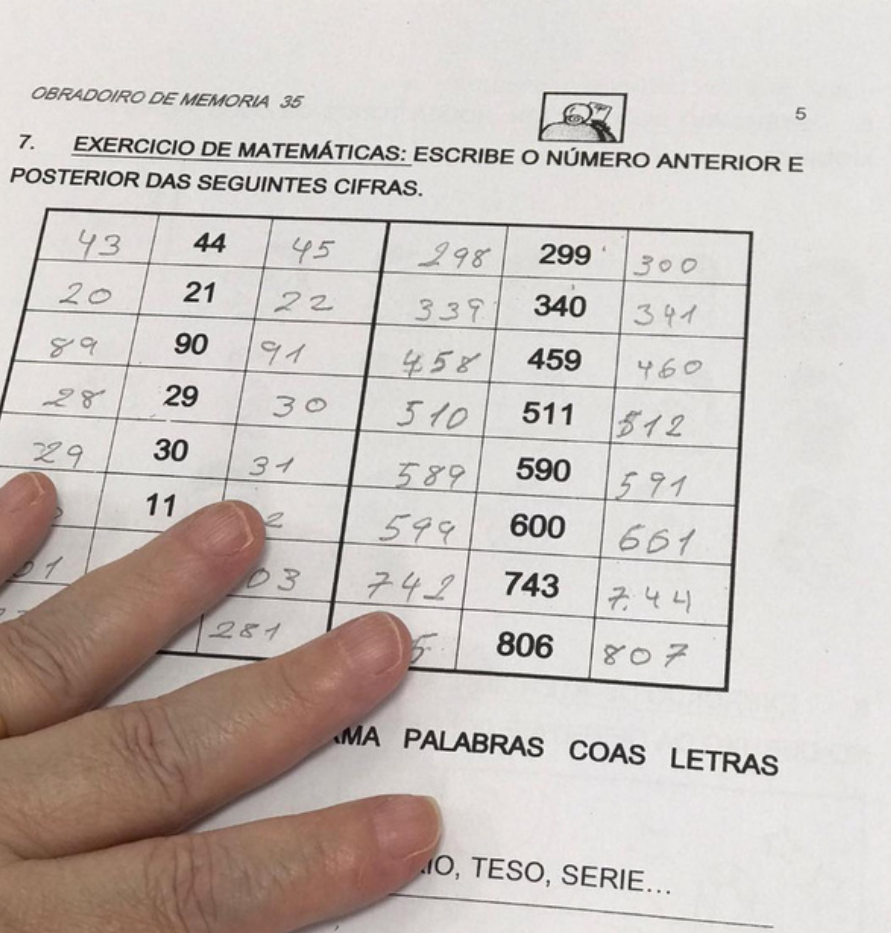
Obxectivo: Promover/manter a memoria a longo e curto prazo e de traballo.

INTERVENCIÓN:

- Preguntas sobre memoria recente e longo prazo.
- Exercicios grupais.
- Refraneiro.
- Xogos individuais.
- Talleres temáticos.



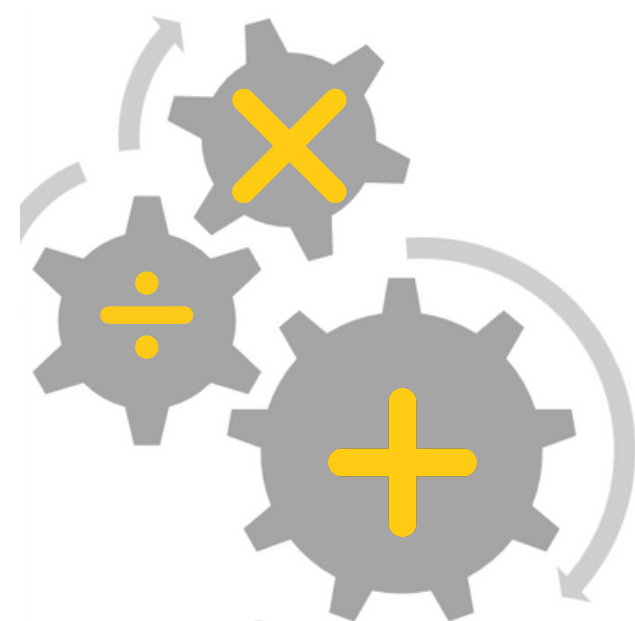
Xogos de memoria, lectura de prensa...



Estimulación individual con fichas

Cálculo 03

Obxectivo: Promover/manter o cálculo mental, identificar os números, optimizar as capacidades para resolver problemas matemáticos.

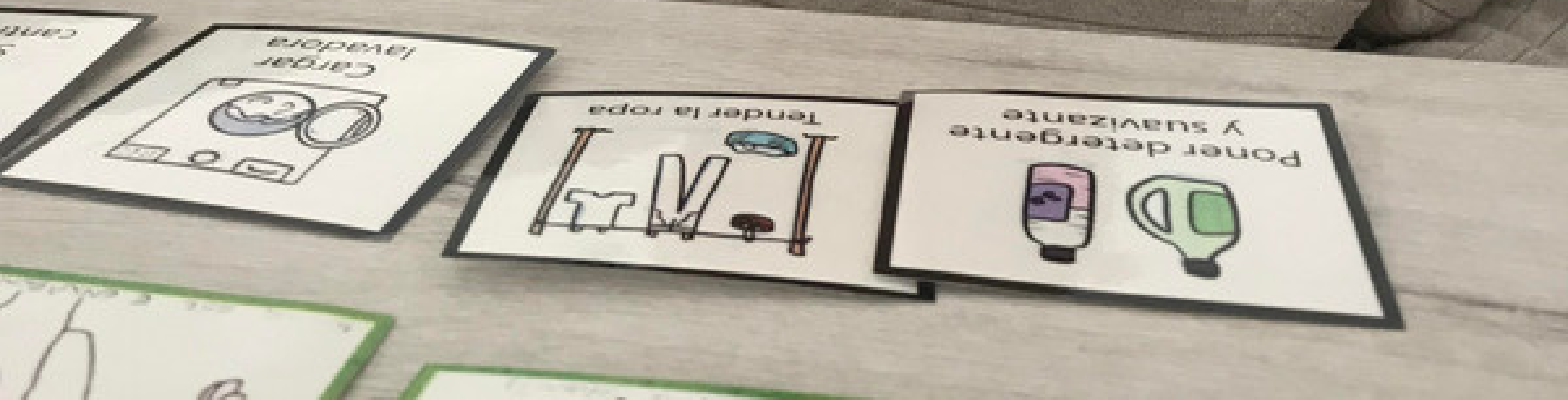


INTERVENCIÓN:

- Xogos grupais.
- Lectoescritura de números.
- Resolución de operacións matemáticas.
- Roleplaying de compra-venta con €.

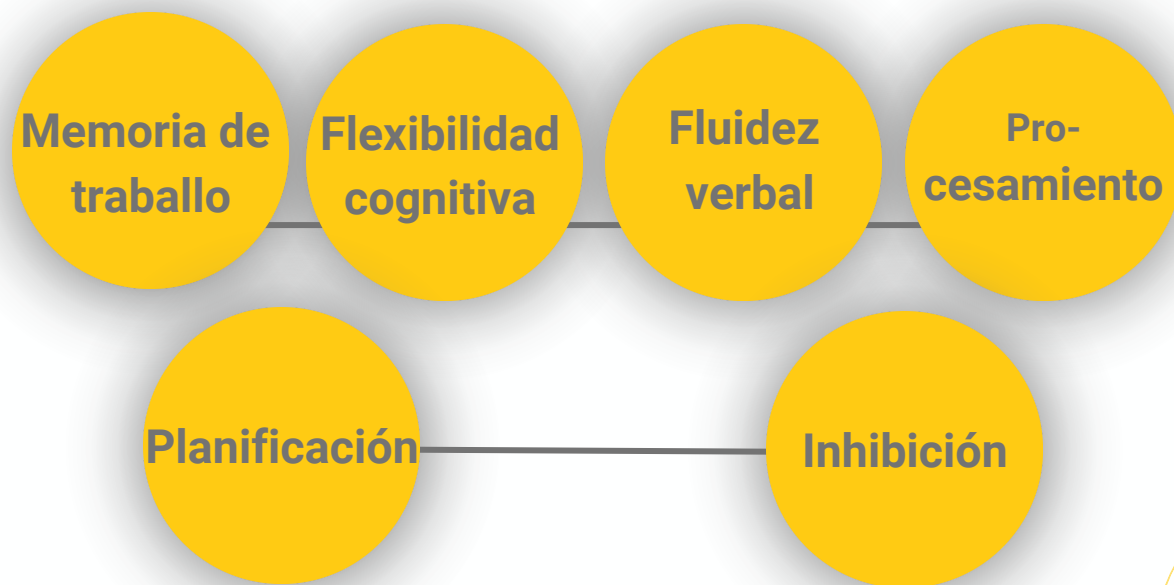


Estimulación con xogos manipulativos



Funciones ejecutivas 04

Objetivo: Resolver problemas, secuenciar e planificar tareas.





Ideomotoras

Faciais

Ideatorias

Vestido

Visoconstructivas

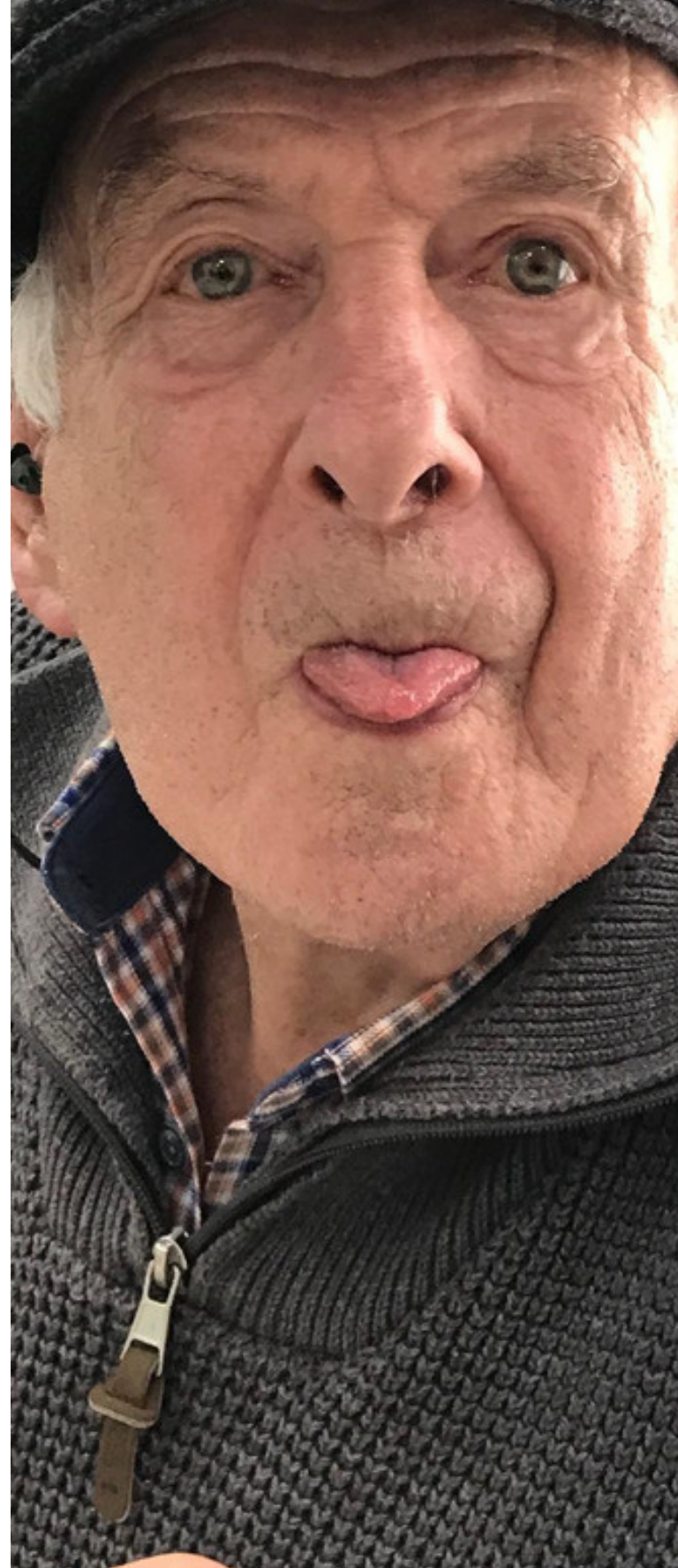


Praxias 05

Obxectivo: Mellorar a coordinación óculo-manual, optimizar a funcionalidade do aparato bucofonador.

INTERVENCIÓN:

- Onomatopeyas.
- Mímica.
- Rompecabezas
- Fichas de grafomotricidade.
- Ejercicios bucofonatorios (trabalenguas...).





Gnosias 06

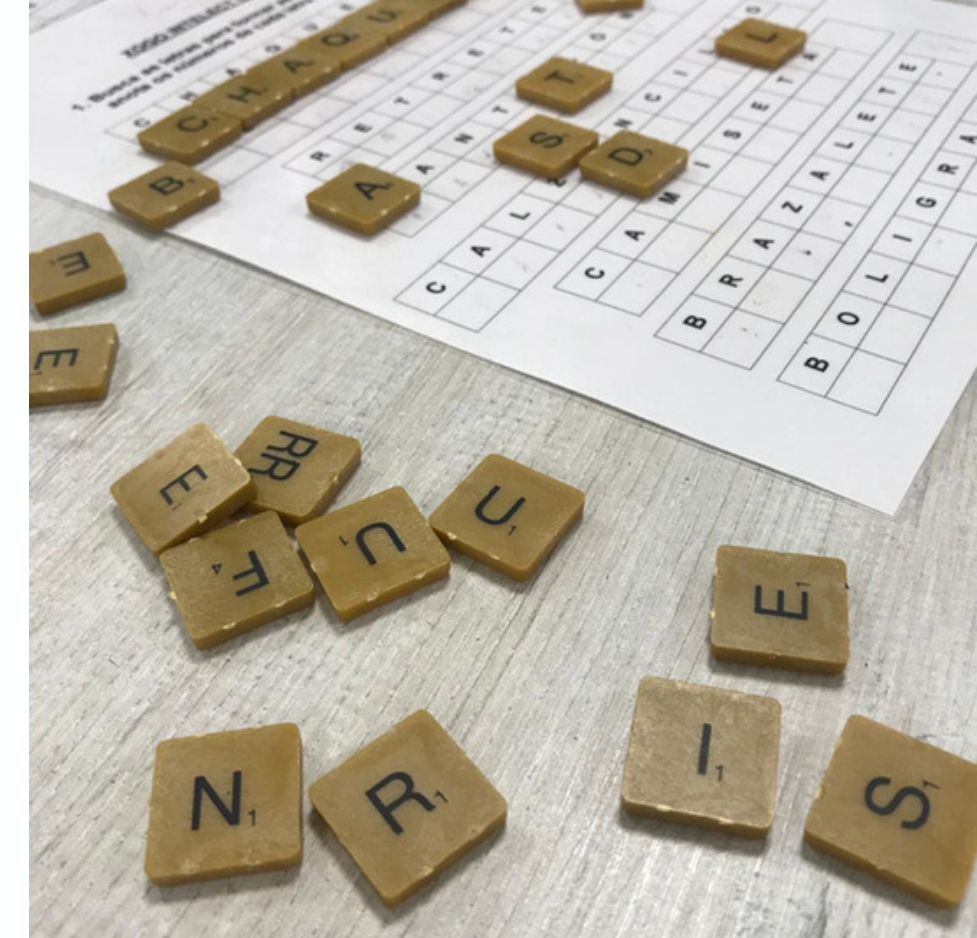
Objetivo: Favorecer o reconhecimento de estímulos auditivos, olfativos, gustativos e táctiles.



INTERVENCIÓN:

- Xogos grupais.
- Fichas individuais.
- Identificación de sons, olores e sabores cotiás
- Recoñecemento táctil de distintos obxectos.
- Recoñecemento de obxectos iguais en distintas posicións.
- Completar as imaxes.





Pasatempos, discriminación de objetos...



Selectiva

Alternante

Dividida

De participación

Sostida

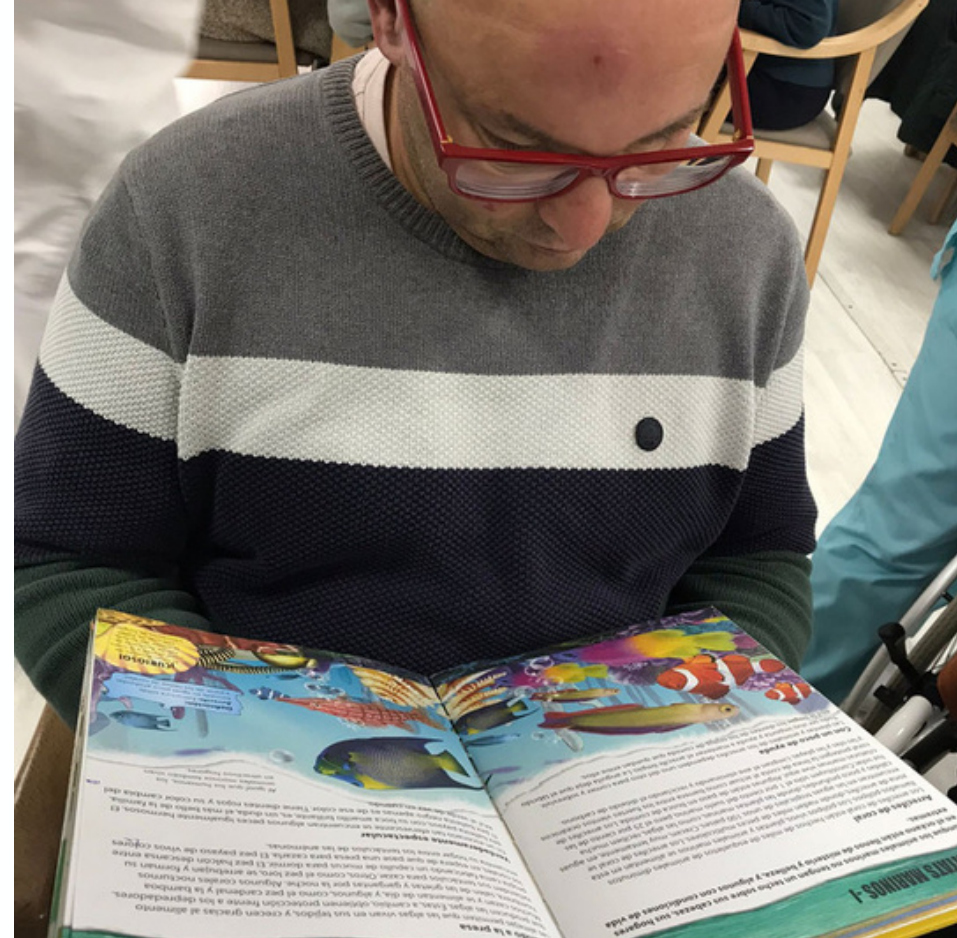
Atención e concentración 07

Objetivo: Potenciar/manter o nivel de atención nunha actividade.

INTERVENCIÓN:

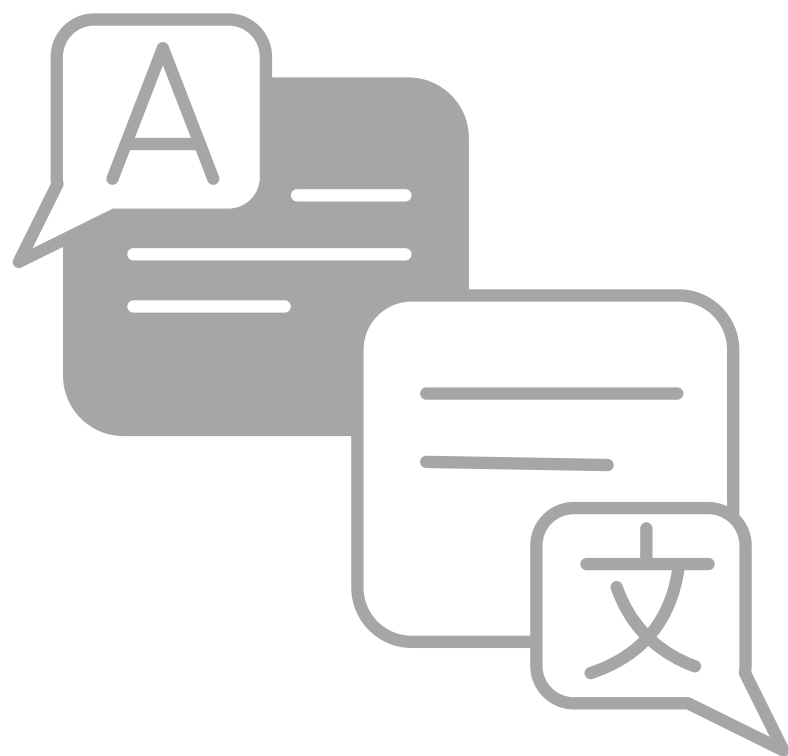
- Bingo.
- Ditados.
- Tres en raia.
- Búsqueda de diferencias.
- O xogo do lince.
- Matchstick.
- Discriminación de números, letras e obxectos.
- Xogo de parellas.
- Pasatempos (Sudokus, sopas de letras...).





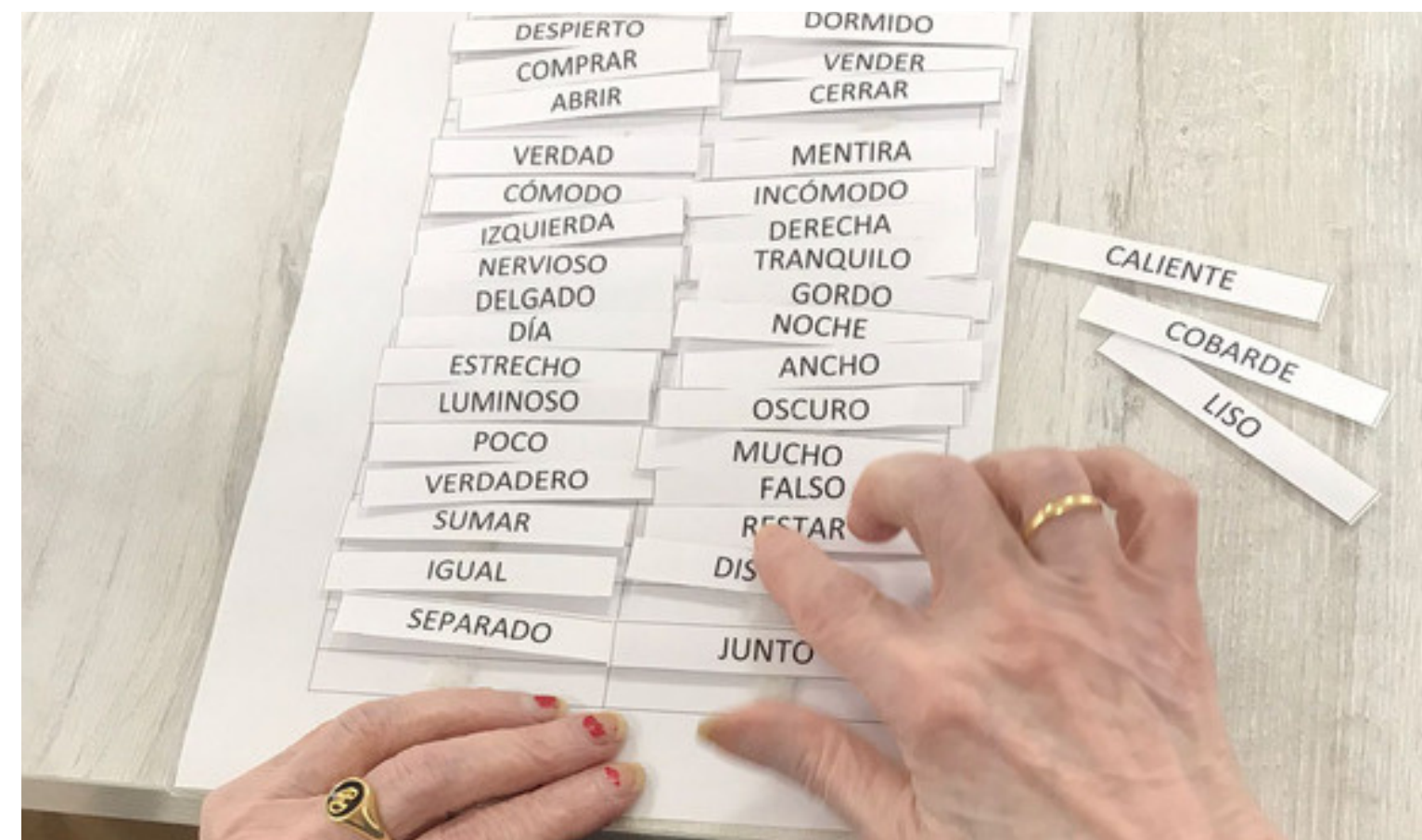
Linguaxe 08

Obxectivo: Fomentar a expresión verbal e non verbal, promover a denominación de palabras, manter a lectura e favorecer a categorización de obxectos.



INTERVENCIÓN:

- Taller de lectura.
- Ejercicios individuales (sinónimos, antónimos, definiciones...).
- Xogos grupais (Tabú, adiviñas, palabras encadeadas, aforcado...).
- Categorización de obxectos.





Anuario de actividades especiais

Lembranças
Memoria anual 2022

Xaneiro



Día Internacional da Policía

Charla experiencial de dous policía locais de Vilagarcía.

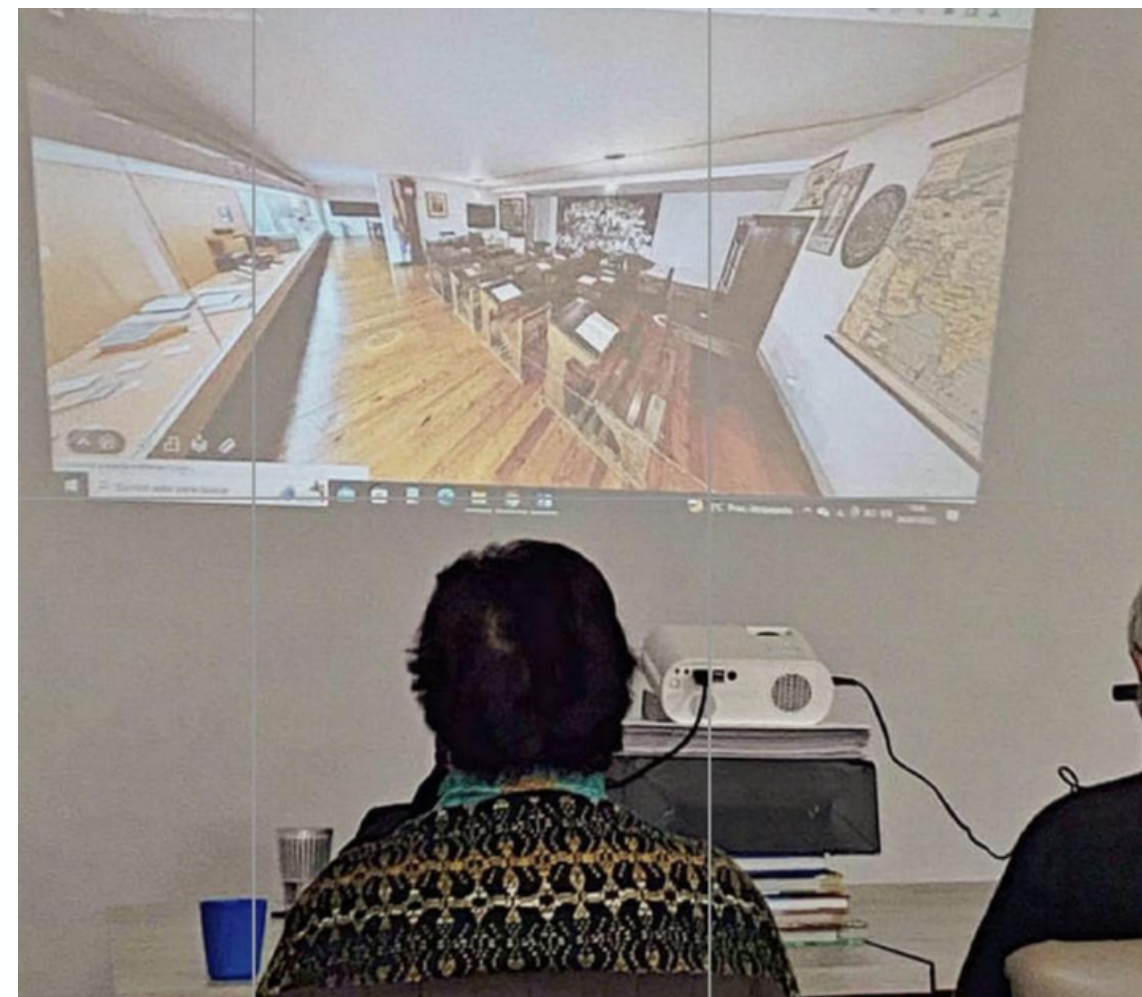
4 de xaneiro



Grupo de teatro Alecrín

Escenificación da obra tetral *O Fillo de Manuel*.

19 de xaneiro



Día Internacional da Educación

Visita virtual ao **Museo Pedagóxico de Galicia**.

26 de xaneiro

Febreiro



Día do servizo de Emerxencias

Visita do Servizo Municipal de Emerxencias de Vilagarcía.

16 de febreiro



VIII Concurso de Entroido Intercentros

Primeiro premio coa temática grupo de gaitas e baile galego.

21 de febreiro



Comparsa Os Golfiños

Moito baile, cante e música para amenizar a tarde.

22 de febreiro

Abril



Día Internacional do Deporte

Visita de **Luis**, un instructor de defensa persoal.

7 de abril



Taller de velas aromáticas

Elaboración de velas da man de **Eli**.

14 de abril



Día Internacional da danza

Espectáculo proporcionado polo Centro artístico **Begoña Fontán**.

29 de abril

Maio



Día dos Maios

Participamos no concurso de Maios de Cambados.

1 de maio



Día Internacional da Matrona

Coñecemos a labor das matronas gracias á participación de [@mariamimatrona](#).

5 de maio



4º Aniversario de Lembranzas

Visita da **Asociación Armonía** da Illa de Arousa.

11 de maio

Xuño



Agrupación A Xaiba

Espectáculo musical da banda da cal foi integrante Manuel Pérez, o noso compañeiro
1 de xuño



Xeración D

Iniciativa para sensibilizar en canto as competencias dixitais.
7 de xuño



9º Aniversario de Lembranzas

Volve o **Teatro Alecrín** de Ribadumia para amenizar a tarde.
9 de xuño

Xuño



Día Internacional do Picnic

Picoteo na praia da Concha disfrutando do bo tempo.

19 de xuño



San Xoán

Elaboramos a auga de San Xoán para limpar a cara ao día seguinte.

24 de xuño



Festival ClasClás 2023

Concerto da Orquesta do **Conservatorio Profesional de Música** de Vilagarcía.

29 de xuño

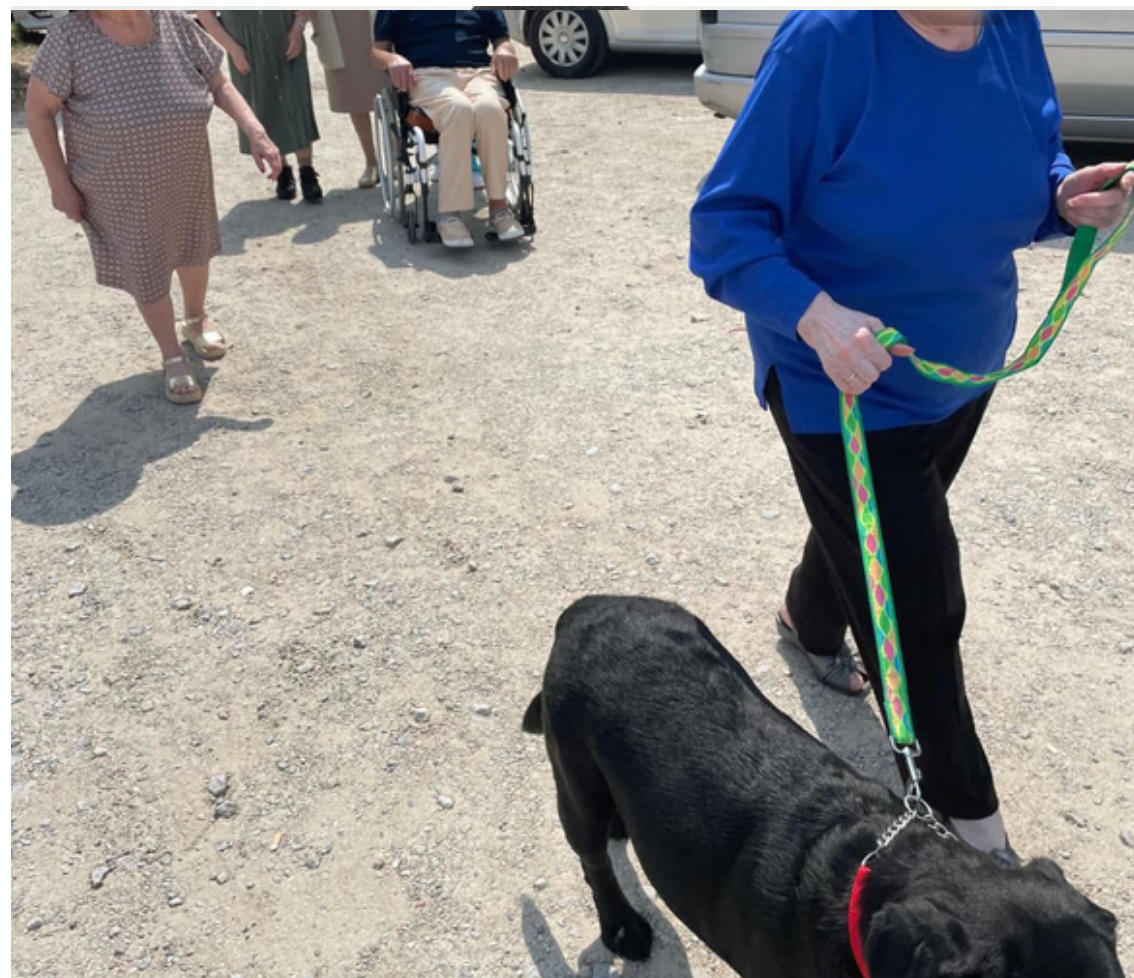
Xullo



San Benito

Visita á Igrexa de Fefiñáns.

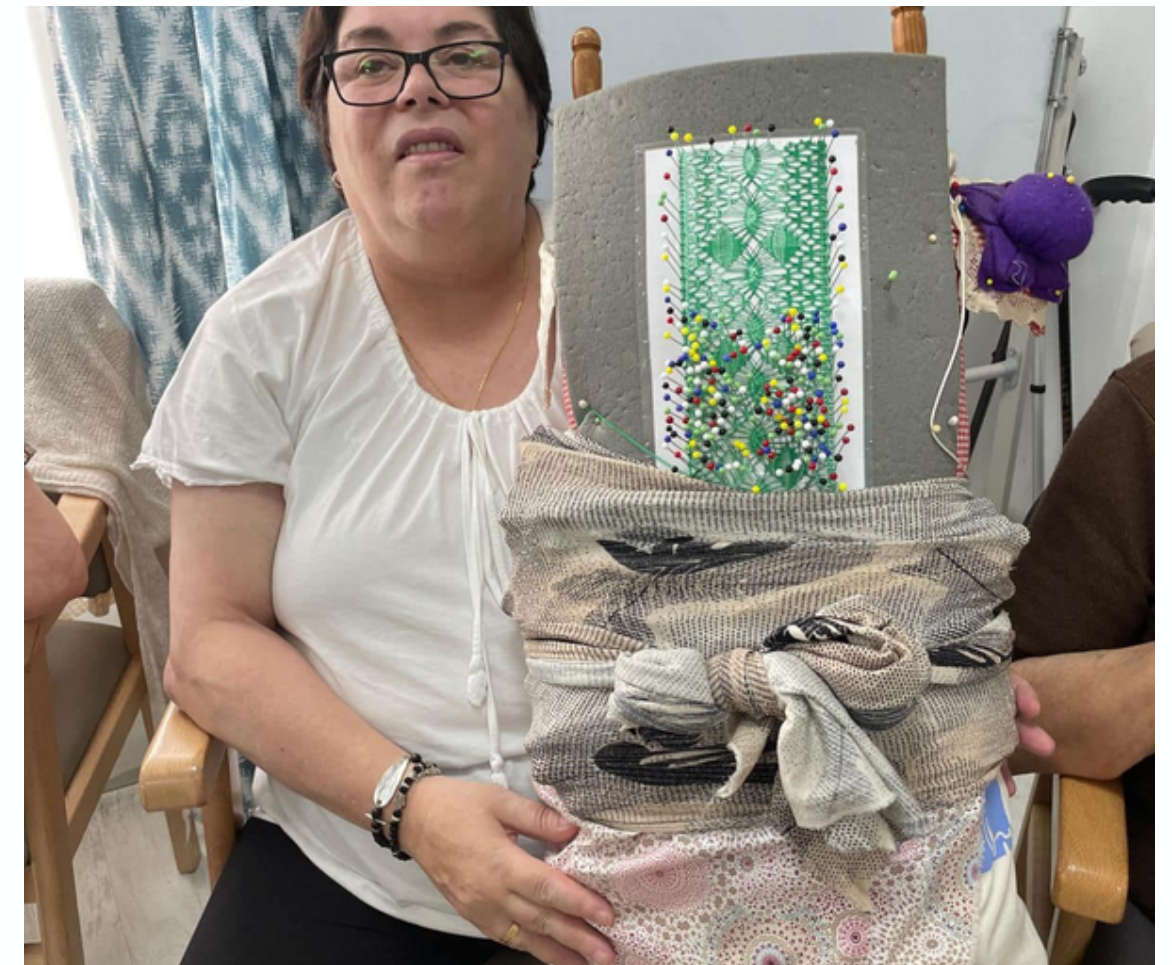
11 de xullo



Día Internacional do can

Sáímos a pasear ata a praia na compañía de Lucky.

29 de xullo



Día Mundial do bordado

Visita de **María Elena e Elena**, dúas palilleiras de Valga.

31 de xullo

Agosto



Festa do Albariño

Representación do proceso de embotellado do viño con útiles orixinais.

6 de agosto



Día Internacional da Xuventude

Encontro interxeracional cuns bos coñecidos.

14 de agosto



Día do actor ou actriz

Representación cómica contando coa participación de Sita e Ramón.

30 de agosto

Septembro



Olimpiadas Intercentros

Gañamos as **Olimpiadas** coa destreza no deporte.

1 de setembro



Día do Taekwondo

Exhibición do **Clube Innae** de Cambados gracias a **Noelia, Jorge e Breixo**.

4 de setembro



Visita de @corticataturismo

Alba e Gemma recrean unha viaxe a **Illa de Cortegada**.

22 de setembro

Outubro



Día Mundial da Saúde Mental

Manifestámonos a favor do dereito dunha atención psicolóxica accesible e de calidade.

10 de outubro



Día Mundial da Visión

Visita de **Juan e Nuria (Opticalia)** para realizar unha revisión ocular.

12 de outubro



Teatro Migallas

Espectáculo humorístico interactivo
"Falemos coma Galegas".

14 de outubro

Novembro



Samain

Ofrenda floral a familiares do cemiterio de Santa Mariña e Rubiáns.

1 de novembro



Día do cuidador e cuidadora

Carta adicada aos familiares que man man están con nós no coidado dos maiores.

5 de novembro



Día Mundial do Café

Cata de cafés de elaboración propia.

24 de novembro

Decembro



Ensaio de Villancicos

@filipensesvilagarcia invitounos ao ensaio do festival de Nadal.

19 de decembro



Alumeado de Nadal

Recorremos as calles de Vilagarcía e Cambados para cargarnos de espírito navideño.

20 de decembro



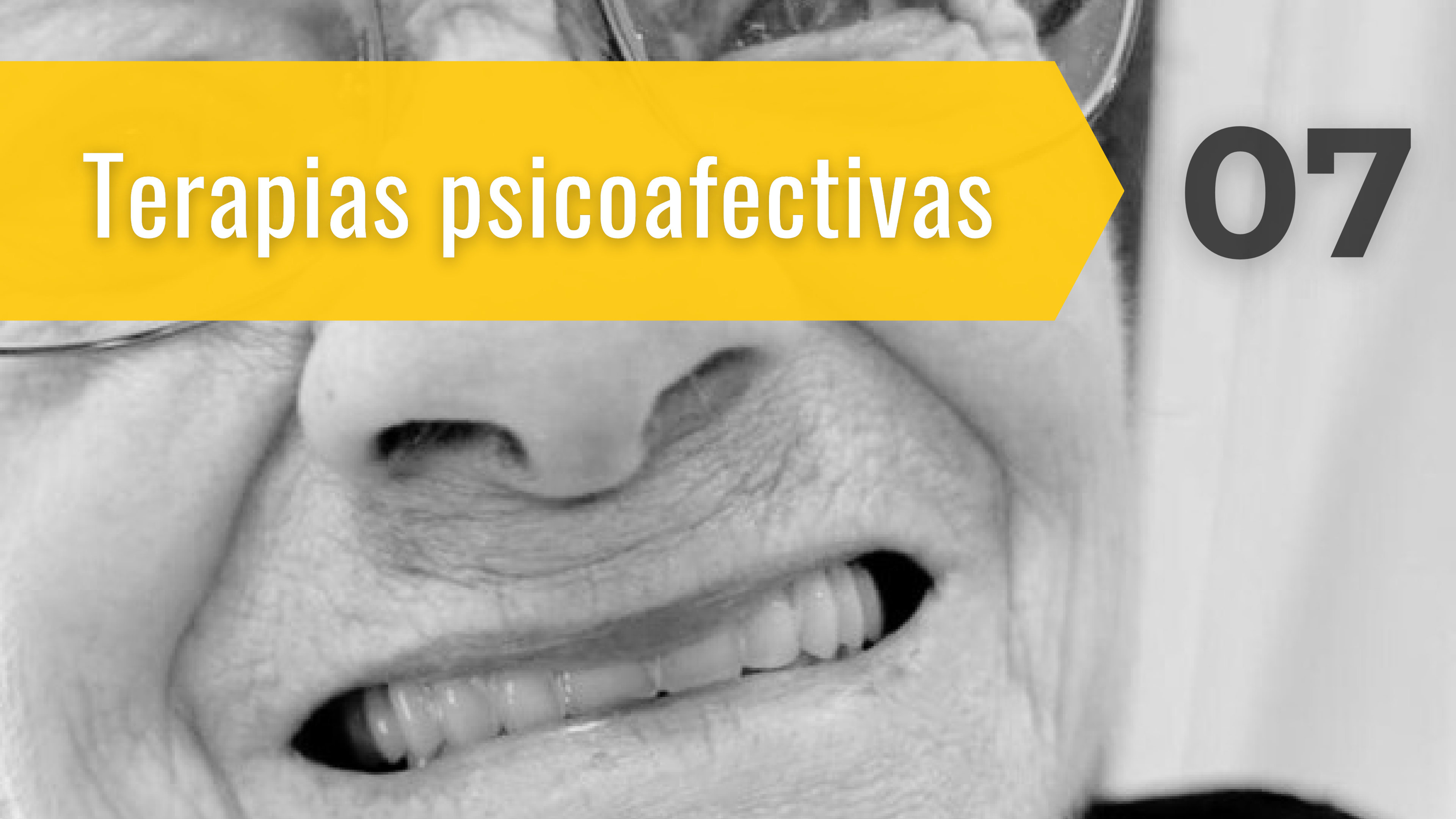
Festa de Nadal

Xogos, turrón e música da man dos nenos/as da Escola musical **Adagio e Xironsa!**

21 de decembro

Terapias psicoafectivas

07





OBXECTIVOS

- Favorecer a evocación de recordos que teñan unha implicación emocional.
- Recoñecer e comprender as distintas emocións e sentimentos.



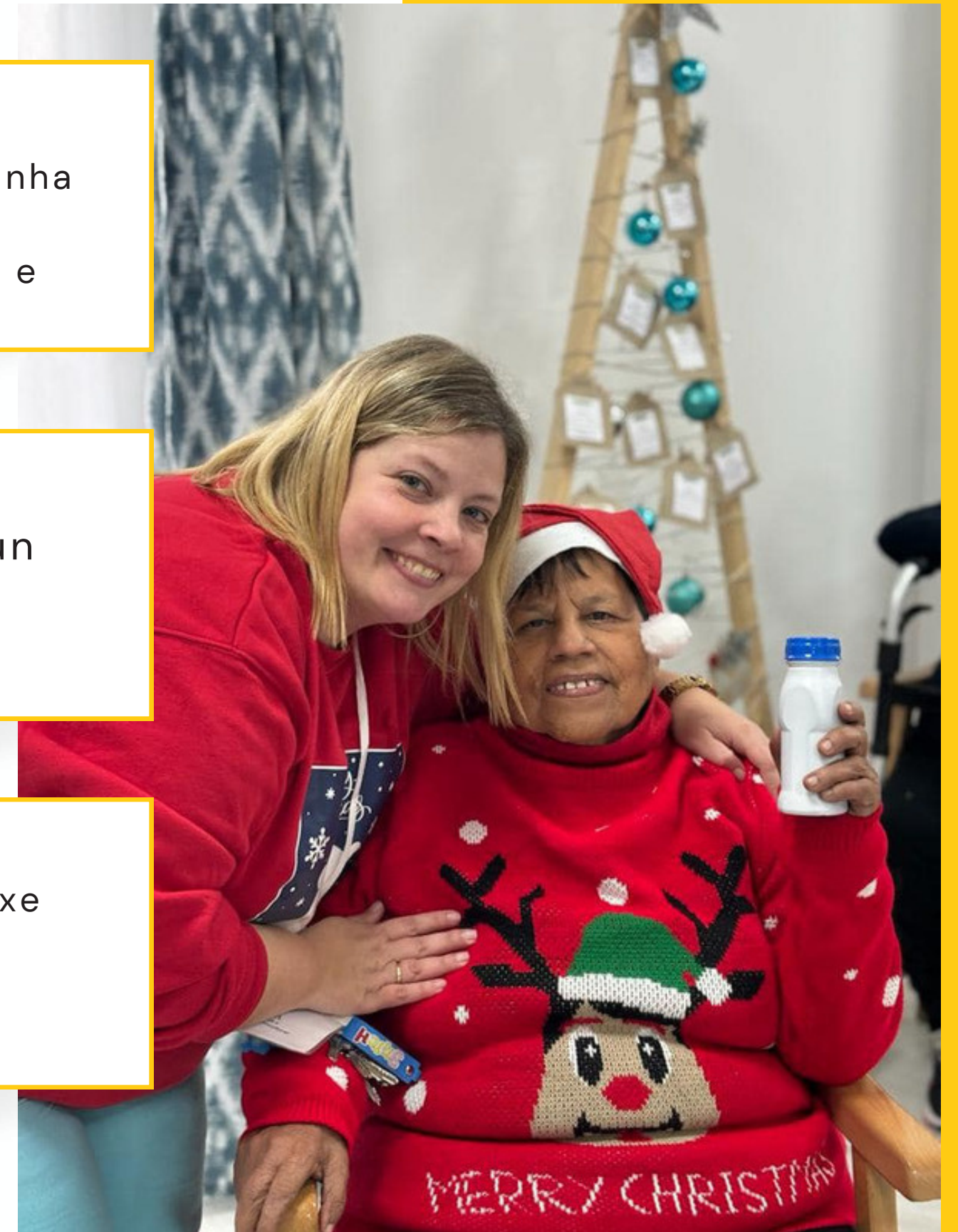
ORGANIZACIÓN

- Programas previamente diseñados por un profesional.
- Duración de entre 45 - 60 minutos.



INTERVENCIÓN

- Talleres de bienestar e coidado corporal ou da imaxe
- Taller reminiscencia.
- Taller audiovisual.
- Sesión de grupos de apoio e actividades musicais.



01

Reminiscencia

Objetivos

- Activar os aspectos memorísticos e emocionais dos recordos.
- Potenciar a memoria autobiográfica e a autoestima.

Intervención:

Emprego de fotos, vídeos e música da súa época. Tamén mediante talleres de comunicación onde se comparten relatos persoais do pasado e talleres de folclore relacionados con Galicia.



02

Grupo de apoio

Objetivo:

- Adquirir bienestar emocional e mellorar o estado de ánimo
- Favorecer o autoconocemento

Intervención:

Grupos para conversar e expresar os sentimentos, mediante o intercambio de vivencias e a búsqueda de estratexias para facer frente a un problema



03

Taller musicoafectivo

Obxectivo:

- Potenciar funcións cognitivas implicadas na música.
- Favorecer a mobilidade e as relacións interpersoais.

Intervención:

Sesións grupais onde se motiva ás persoas para cantar e bailar empregando música significativa.



Visitas musicais e concursos

04

Taller Audiovisual

Obxectivo:

- Favorecer as relacións interpersoais e de comunicación.
- Potenciar as funcións cognitivas como a atención ou a linguaxe.

Intervención:

Video fórum de películas humorística, de cuestións sociais e programas de televisión para abrir un debate e contar anécdotas.

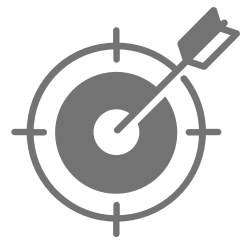


Cine en Lembranzas

Terapias socializadoras

08





OBXECTIVOS

- Mellorar a expresión e comunicación.
- Promover as relacións interpersoais.
- Desenvolver habilidades sociais.



ORGANIZACIÓN

- Programas previamente diseñados por un profesional.
- Duración de entre 45 - 60 minutos.



INTERVENCIÓN

- Xogos grupais.
- Taller de autocoidado.
- Manualidades.



01

Ergoterapia

Objetivos

- Incrementar a motivación nas tarefas terapéuticas mediante unha tarefa gratificante que favorezca a autovalía.
- Potenciar a atención e habilidades manipulativas.

Intervención:

- Traballos manuais de diferentes épocas do ano.
- Talleres de pintura.



Manualidades para cada estación do ano



02

Actividades grupais de interacción social

Obxectivo:

- Adquirir benestar emocional e mellorar o estado de ánimo.
- Favorecer o autoconocemento.

Intervención:

Grupos para conversar e expresar os sentimentos, mediante o intercambio de vivencias e a búsqueda de estratexias para facer frente a un problema.



Festas, saídas e moitas risas



Paseos e encontros con outros centros

Interxeracional



As relacións interxeracionais impactan positivamente na calidade de vida das persoas maiores ademáis de xerar un cambio significativo na forma de entender a vida.



- Melloran a autoestima.
- Desterran a soidade.
- Favorecen o envellecemento activo.
- Promoven a participación das persoas maiores na sociedade.





Visitas dos mais pequenos

03

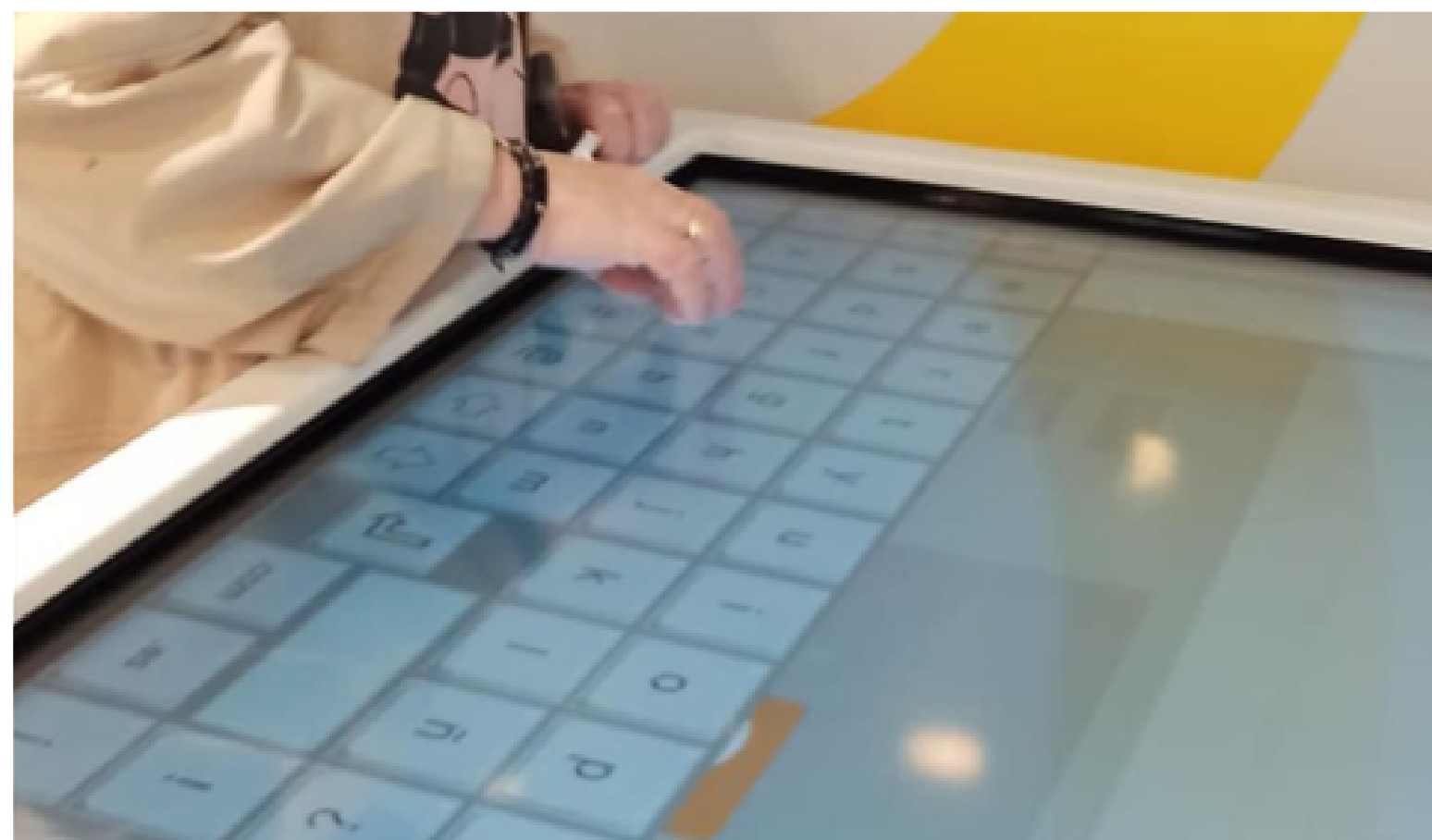
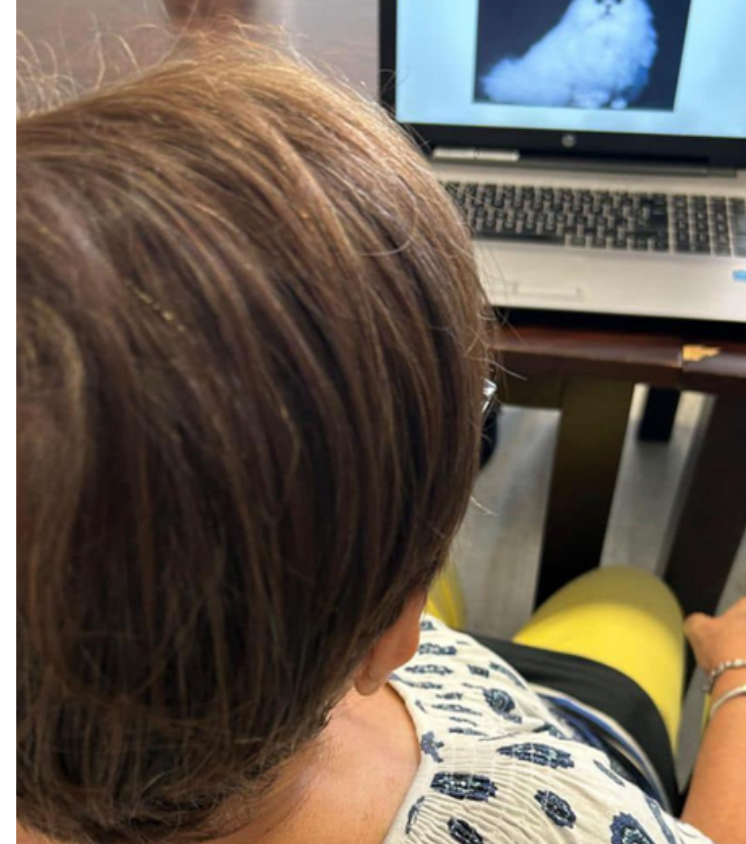
Taller de Tics

Objetivos

- Adquirir destrezas no mundo das tecnoloxías.
- Eliminar a brecha dixital.

Intervención:

Videochamadas para realizar xogos conxuntos e practicar a busca de información relevante, ademáis de incluír as TICs no seu día a día.



Videochamadas, xogos interactivos e videoconsolas

04

Trucos de Lembranzas

Obxectivo:

- Facilitar a consecución de actividades da vida diaria mediante estratexias e adaptacións.

Intervención:

Exposición participativa de trucos e ideas para a vida cotiá onde as persoas aportan solucións e aprenden.



Taller de tips que faciliten a vida diaria das persoas

05

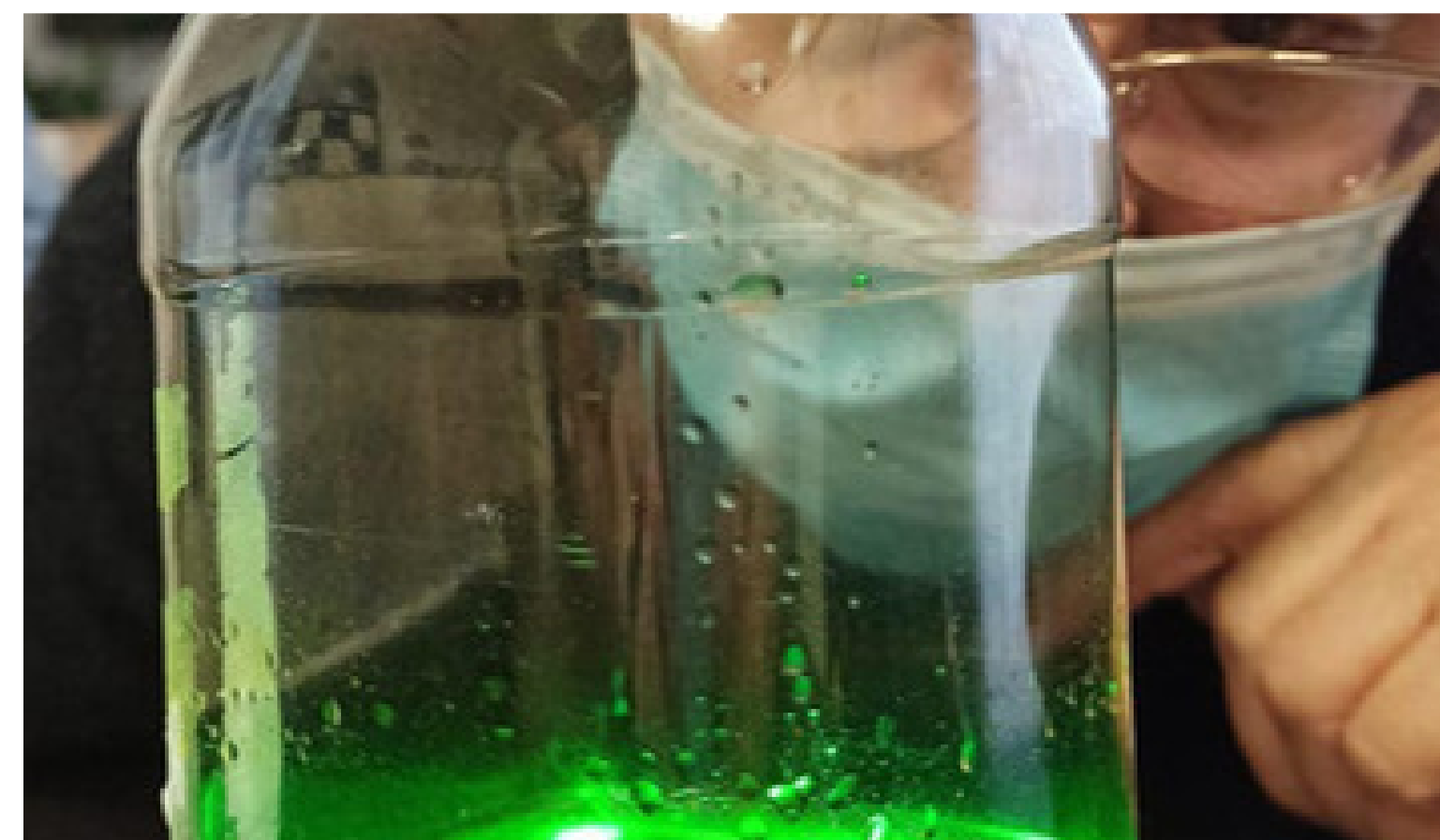
Taller de experimentos

Obxectivo:

- Fomentar a imaxinación e creatividade a través dun proceso de ensinanza-apredizaxe.

Intervención:

Posta en marcha de distintos experimentos que permitan coñecer a causa-efecto de distintos procesos físico-químicos.



Unha nova forma de divertirse

Conclusión

Nos Centros de Día **Lembranzas** adicámonos a dar atención especializada a persoas maiores e/ou dependentes a través da estimulación cognitiva, emocional e física coa finalidade de lograr unha mellora na calidade de vida tanto dos usuarios/as como das familias a través da conciliación.

Por outra banda, a nosa intención é proporcionar un entorno seguro e de benestar que contribua directamente na calidade dos servicios ofrecidos e na satisfacción das persoas, así como e promover un envellecemento activos onde a nosa filosofía é a clave principal do éxito. Con todo iso, este 2023 estivo cargado de emoción e traballo, onde a nosa principal finalidade foi ofrecer os mellores servizos a todas esas persoas que confían en nos cada día.

"O único modo de facer un gran traballo é amar o que fas"

