



MEMORIA
HURBILTZEN 2010/2011

1. INTRODUCCIÓN

La Fundación Hurkoa ha venido generando y desarrollando a lo largo de sus 20 años de historia diversos programas con el fin de prevenir situaciones de desprotección en personas mayores. Dentro de estos programas se enmarca Hurbiltzen , creado en el año 2003, dirigido a dar soluciones específicas para la atención de las personas mayores en el entorno rural. El programa tiene su sede en el municipio de Orendain y va dirigido a vecinos de esta localidad y del municipio limítrofe de Albatzisketa.

Como en años anteriores el objeto de esta memoria es poder dar a conocer el trabajo que se ha venido realizando a lo largo del curso 2010/2011 dentro de Hurbiltzen.

2. OBJETIVOS GENERALES

- Prevenir el aislamiento social potenciando las relaciones entre los participantes.
- Trabajar la salud para prevenir y retrasar el deterioro funcional y cognitivo.
- Detectar las necesidades del colectivo.

3. PROGRAMACIÓN

El curso 2010/2011 se ha dividido en dos bloques fundamentales: Área sociocultural y Gimnasia

3.1 AREA SOCIO CULTURAL

Las reuniones se han realizado quincenalmente, en jueves, en la sala que desde Hurkoa se ha acondicionado en la casa Parroquial de Orendain. En estas reuniones se han llevado a cabo numerosas actividades: Manualidades, ejercicios de estimulación cognitiva, juegos y charlas formativas. También hemos realizado algunas excursiones.

3.1.1 MANUALIDADES:

La realización de ejercicios de manualidades nos permite trabajar tres aspectos fundamentales: Psicomotricidad fina, sentimiento de utilidad y estado de ánimo.

Los ejercicios de manualidades conllevan un cierto control de la psicomotricidad de las manos, lo que siempre puede ampliarse al control de cualquier objeto de la vida diaria. Es básico poder manejar objetos para tener un cierto grado de autonomía personal.

Objetivos específicos.

- Mejorar la psicomotricidad fina.
- Trabajar instrucciones y conceptos
- Trabajar la capacidad de comunicación.
- Lograr una buena relación intergrupala.
- Realizar actividades con utilidad en la vida diaria.
- Mejorar el estado de ánimo.



3.1.2 EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA:

Estos ejercicios son recursos que nos ayudan a desarrollar habilidades mentales, pero también pueden ser de gran utilidad para evitar o retrasar el avance de enfermedades que generan pérdida de memoria.

Objetivos específicos.

- Mejorar la capacidad cognitiva
- Mantenimiento de la comprensión instrumental
- Trabajar la memoria.
- Fomentar los procesos de atención y concentración
- Mejorar la psicomotricidad fina

3.1.3. JUEGOS:

Como establece Bascones, L.M. (1992), el juego está presente, en mayor o menor grado, en muchos aspectos de nuestro modo de vida, y en la configuración misma de nuestra personalidad. Los juegos contribuyen a la salud y desarrollo de cualidades físicas, afectivas, sociales, intelectuales e inciden sobre el ambiente y la vida del propio grupo: es un estímulo global.

Objetivos Específicos

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Divertirnos.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

3.1.4. CHARLAS FORMATIVAS:

Se han llevado a cabo 2 charlas formativas enmarcadas dentro del programa aulas Kutxa:

- Como prevenir caídas
- Musica, danzas y canciones de Euskal Herria

3.1.5 EXCURSIONES:

A lo largo de este curso se han realizado tres excursiones: San Martín, Tolosa y Navarra.

- Excursión de tarde al Barrio San Martín de Amezketeta y merienda.



- Excursión de tarde a “Zumardi- Aundi de Tolosa “y merienda.



- Excursión de fin de curso a Tierras de Navarra:

3.1. EJERCICIO FÍSICO

La Fundación Hurkoa contrató a BPXpot Kirol Zerbitzuak S.L. para impartir sesiones semanales de actividad física para personas mayores en la población de Orendain. El servicio consistió en impartir una sesión semanal de hora y media de duración.

Como hemos dicho anteriormente, las sesiones se impartían los lunes de 17:00 a 18:30. En total, se dieron 27 sesiones, desde el 22 de noviembre de 2010 hasta el 20 de Junio de 2011.

El número medio de asistentes ha sido de 6 alumnos por sesión. Se han realizado diferentes tipos de actividades y ejercicios, teniendo en cuenta las características especiales de esta población y de los asistentes al curso en concreto. Así, las actividades que se han hecho han sido las siguientes:

- Juegos adaptados, deportes adaptados, juegos cooperativos...
- Ejercicios para las cualidades físicas básicas: fuerza, resistencia, equilibrio,
- flexibilidad, coordinación.
- Actividades de reconocimiento del esquema corporal: coordinación,
- lateralidad, relajación...
- Circuitos.
- Actividades expresivas.

3.1.1. OBJETIVOS

El objetivo principal de esta actividad ha sido conseguir una mejora de la calidad de vida de los alumnos. No obstante hemos trabajado en 4 áreas: cognitiva, motriz, física-psicológica y socio-afectiva. Estos son los objetivos conseguidos:

A. Área cognitiva

- . Conocer la ejecución correcta de cada uno de los ejercicios propuestos.
- . Aprender a utilizar una respiración adecuada en cada ejercicio
- . Conocer las posturas incorrectas de la rutina diaria de cada persona y cómo corregirlas.
- . Tomar consciencia de las limitaciones de cada uno
- . Aumentar la capacidad de concentración
- . Aprender a focalizar la atención en los estímulos pertinentes

B. Área motriz

- . Mantener e incrementar las cualidades físicas básicas
- . Adquirir percepción y control del cuerpo
- . Trabajar la corrección postural
- . Aumentar el dominio de las cualidades físicas básicas

C. Área físico-psicológica

- . Trabajar las funciones cardiovasculares.
- . Trabajar las funciones respiratorias
- . Trabajar la movilidad articular
- . Trabajar la tonificación muscular
- . Trabajar sobre el sistema nervioso central

D. Área socio-afectiva

- . Utilizar adecuadamente el tiempo libre
- . Conocer y aceptar las propias limitaciones y la de los demás
- . Aumento de la autoconfianza y de la autoestima
- . Valorar la actividad física en grupo como medio de socialización
- . Fomentar conductas cívicas entre los alumnos: compañerismo, respeto, solidaridad, empatía...

CONCLUSIONES:

- Uno de los objetivos del programa Hurbiltzen es; “prevenir el aislamiento social potenciando las relaciones entre los participantes.” Objetivo que nos hemos venido marcando desde el principio y que ha venido dando resultados. La fidelidad del grupo es importante la media de participantes se ha venido manteniendo a lo largo del curso. Pero es más importante la fidelidad que se ha creado entre los participantes, son ellos los que se coordinan para venir a las reuniones y se organizan en vehículos.

De esta manera están en todo momento informados de cómo se encuentra cada uno de ellos, si están enfermos, necesitan apoyo,... evitando de esta manera el aislamiento entre los participantes.

Las reuniones son importantes lugares de encuentro para estar informados y organizarse en canto a las actividades del pueblo ajenas al programa Hurbiltzen.

- Otro de los objetivos: “Trabajar la salud para prevenir y retrasar el deterioro funcional y cognitivo” También se ha venido cumpliendo a lo largo de este año, no solo por la participación en las sesiones sino porque están usando las técnicas aprendidas en las actividades diarias. Han adquirido nuevos hábitos y rutinas.
- Detectar las necesidades del colectivo. La periodicidad de las sesiones nos ayuda a poder detectar las necesidades de los participantes tanto a nivel colectivo como individual. Cabe destacar que a lo largo de este año las bajas que se han venido produciendo en el grupo han sido por enfermedad o por fallecimiento. Nunca por desinterés.