

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

### **ACTIVIDADES PRESENCIALES**

ESTIMULACION COGNITIVA: Taller semanal. Se llevan a cabo diferentes ejercicios de atención, memoria, cálculo, lingüística, etc.

CINEFORUM: Semanalmente. Durante la actividad, cada semana vemos una película y al terminar hacemos una tertulia comentando la misma.

TALLER DE CAMINAR: Actividad realizada semanalmente durante todo del año para potenciar el ejercicio físico.

MUSICOTERAPIA: Semanalmente en la Escuela de Música de Jaca.

OCIO Y TIEMPO LIBRE: Actividad semanal durante la que se realizan actividades relacionadas con el entono en un espacio abierto en el que los asistentes interactúan entre ellos.

TALLER CREATIVOS: Taller semanal en el que se realizan actividades relacionadas con dibujo, pintura y obras artísticas. Llevamos a cabo diferentes manualidades con las que podamos desarrollar la creatividad de los asistentes.

CAFÉ TERTULIA: Actividad semanal durante la que nos reunimos en algún bar de la localidad de Jaca dónde hacemos tertulia durante la sesión.

VOLUNTARIADO EN PROTECTORA DE ANIMALES DE JACA: Mensualmente nos reunimos con la protectora de animales de Jaca para realizar actividades conjuntas, como por ejemplo paseo con perros.

VISITAS CULTURALES: Mensualmente disfrutamos de las nuevas exposiciones del municipio.

Además de la realización de actividades grupales, se ha trabajado a nivel individual con los pacientes aquellas habilidades individuales que cada persona necesita para mejorar su funcionamiento social y para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias en distintos contextos sociales, así como aprender a enfrentarse a diversas situaciones y demandas de la vida cotidiana.

### **ACTIVIDADES VIRTUALES**

Con la pandemia nos tocó adecuarnos a una nueva situación y desarrollamos un programa virtual de actividades semanales virtuales que continúa en la actualidad. Semanalmente se

envía a los pacientes un cronograma de actividades en las que participar a través de conexión virtual, mediante la plataforma ZOOM. Algunas de las actividades llevadas a cabo son:

- RETOS COGNITIVOS: se les indica el enlace del blog de Asapme con un nuevo reto cognitivo cada día. Se lleva a cabo semanalmente de lunes a viernes.
- PSICOEDUCACIÓN.
- CONSEJOS DE SALUD.
- ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.
- HABILIDADES SOCIALES
- ESTIMULACIÓN COGNITIVA

#### **APOYO COMUNITARIO**

ACOMPañAMIENTO A RECURSOS Y AYUDA A LA REALIZACIÓN DE GESTIONES: Pensado para aquellas personas que no pueden realizar determinadas gestiones de forma totalmente autónoma. Cuatro son el total de personas que se han beneficiado de este servicio.