



# SOMOS MAYORES



---

Encuentro intergeneracional

---

Día de la Mujer

---

Reunión con la Alcaldesa de Alcobendas

---

Charla en Asociación Alcolar

---

Grabación de reportaje por Canal Norte TV

---

Día del Padre

---

Día Mundial del Trabajo Social y su papel en SOMOS

---

¡Bienvenida, Primavera!

---

En primera persona: una escapada a Argentina

---

Taller de cocina

---

Taller de costura

---

Formación y colaboraciones

---

Novedades y eventos

---

Noticias del sector

---

---

Miércoles, 6 de marzo de 2024

## ENCUENTRO INTERGENERACIONAL



Visitamos la **Escuela infantil Nemomarlin San Sebastián de los Reyes**, ubicada a escasos metros del Centro de Día para tener un **encuentro intergeneracional** con **niños y niñas de 2 años**.

El objetivo es **promover la participación de las personas mayores** en todos los aspectos de la sociedad, el contacto entre generaciones pone a los mayores en activo, y una vida activa es una vida mucho más saludable. Mejoran las habilidades sociales y otros aspectos como la comunicación o la memoria.

Recibimos **regalos** por parte de los peques, y nosotros llevamos como regalo unos títeres que realizamos con calcetines y que utilizamos como juguete para interactuar con los peques.





A la vuelta al Centro, realizamos un **taller de estimulación emocional**, donde intercambiamos opiniones y expresamos nuestras emociones y sentimientos, la opinión compartida fue que volvimos más felices y llenos de vida

Viernes, 8 de marzo de 2024

♥ DÍA DE LA MUJER ♥

Con motivo del **Día Internacional de la Mujer**, visitamos la **exposición de fotografía *Mirada en Femenino*** organizada por el **Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes** y ubicada en el vestíbulo de la **Biblioteca Municipal Marcos Ana** del mismo municipio



Miércoles, 13 de marzo de 2024

## REUNIÓN CON ROCÍO GARCÍA ALCÁNTARA, ALCALDESA DE ALCOBENDAS

**Natalia Ciudad**, Directora Ejecutiva y Trabajadora Social de SOMOS Comunidad y Salud, acude a una **reunión con Rocío García Alcántara, Alcaldesa de Alcobendas, y con Concha Villalón, Concejala de Familia y Bienestar Social del Ayuntamiento de Alcobendas**, con el objetivo de presentar el proyecto SOMOS Comunidad y Salud y manifestar nuestra disposición para con los vecinos y vecinas de Alcobendas.

Desde SOMOS Comunidad y Salud **solicitamos que desde las instituciones se ponga en valor a los Centros de Día**, ya que son recursos que contribuyen a fomentar la autonomía, el envejecimiento activo y la socialización, favoreciendo así la permanencia en el domicilio y entorno social comunitario de la persona mayor, retrasando así la institucionalización; a nivel familiar, se promueve la conciliación familiar mediante el desarrollo de programas de cuidado al cuidador, disminuyendo así la posibilidad de aparición del síndrome del cuidador



---

Miércoles, 13 de marzo de 2024

17:00 a 18:00

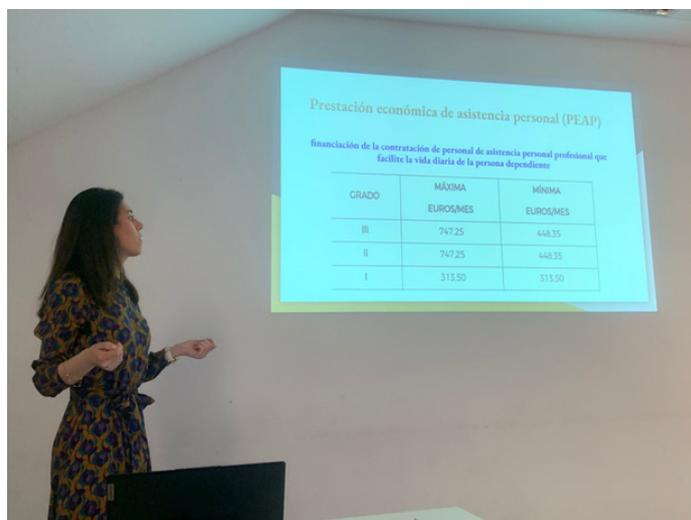
## CHARLA EN ASOCIACIÓN ALCOLAR

Desde el Departamento de Trabajo Social uno de los objetivos es establecer convenios de colaboración con otras entidades, entre ellas, con la **Asociación Alcolar**, con la cual estamos ultimando los detalles para **firmar un convenio de colaboración**.

**Natalia Ciudad**, Directora Ejecutiva y Trabajadora Social de SOMOS Comunidad y Salud, fue invitada a una **Charla informativa** en **La Casa de las Asociaciones de Alcobendas**, donde tuvo la oportunidad de **informar** a los socios de dicha asociación de los **tipos de ayudas a la dependencia**, como la **Prestación Económica Vinculada al Servicio (PEVS) Cheque Servicio de la Comunidad de Madrid**, del cual se puede hacer uso en **SOMOS Comunidad y Salud**.

Tuvimos además la oportunidad de **presentar el proyecto SOMOS Comunidad y Salud** e informar de los **numerosos beneficios** que suponen para las personas mayores el acudir a un Centro de Día.

En la charla también participaron empresas como **EDADES Alcobendas** e **INIMA Rehabilitación**, con ambas entidades también próximamente **firmaremos convenio de colaboración**



---

Lunes, 18 de marzo de 2024

## GRABACIÓN DE CANAL NORTE

**Acude Canal Norte, televisión local del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, a realizar un reportaje de SOMOS Comunidad y Salud.**

Agradecemos el gran reportaje realizado y que se hagan eco de que nuestro trabajo es valioso tanto para las personas participantes como para sus familias.

Podéis encontrar dicho reportaje en el siguiente **enlace**:

 <https://www.canalnorte.org/-/un-centro-de-dia-en-dehesa-vieja-mantiene-activas-y-motivadas-a-las-personas-mayores>



Martes, 19 de marzo de 2024

## DÍA DEL PADRE



Celebramos este precioso día haciendo **homenaje a nuestros padres** escribiéndoles una carta.

Realizamos un **taller de estimulación emocional**, en el que **hablamos de nuestros padres**: recordamos cómo eran, sus rasgos físicos, forma de ser y anécdotas vividas.

**SOMOS Comunidad y Salud regala a sus participantes** como regalo del Día del Padre y festividad de San José un **cupón Extra del Día del Padre de la Once**.

Martes, 19 de marzo de 2024

## DÍA MUNDIAL DEL TRABAJO SOCIAL



Esta fecha conmemora el compromiso, la contribución y la labor de nuestros/as profesionales como conocedores/as de primera mano de la realidad social, líderes del cambio y de la intervención social, e impulsores de la lucha y la garantía de los derechos sociales de la ciudadanía. Y más que nunca este día se debe dar a los/as profesionales del Trabajo Social el sentido de reconocimiento y orgullo que se merecen. Además se nos brinda esta oportunidad anual para que todas las organizaciones del Trabajo Social promovamos su importante papel y el de la profesión. Apostamos por incrementar nuestra presencia en el ámbito comunitario, buscando soluciones locales desde el enfoque del desarrollo social local. Pero también desarrollamos alianzas para buscar soluciones globales ante problemas globales.

Consejo General del Trabajo Social

# El papel del Trabajo Social en SOMOS Comunidad y Salud

El **Departamento de Trabajo Social** en SOMOS Comunidad y Salud es encabezado por Natalia Ciudad. Aprovechando la celebración del Día Mundial, queremos aproximar a participantes y familiares el papel que desempeña en el Centro de Día.

Te acompañamos durante todo el proceso terapéutico y te ayudamos a afrontar los cambios vitales, además de los propios del envejecimiento. Para ello, **valoramos los recursos sociales** con los que cuentas (apoyo de familiares, de amigos, de otras instituciones o servicios, tanto públicos como privados) y según tu situación, **exploramos y movilizamos recursos y ayudas**, encontrando contigo la combinación más apropiada para cada momento, con la finalidad de que **permanezcas en tu casa y en la comunidad** el máximo tiempo posible.

Para que esto sea posible, resulta fundamental conocerte y que nos cuentes tus gustos, tus preferencias y aficiones, tu historia de vida...pues has sido el protagonista de tu vida, y en SOMOS Comunidad y Salud también lo vas a ser.

## ACTUACIONES

- **Programas de atención individual**
  - Acompañamiento durante el periodo de adaptación
  - Fomento de las relaciones sociales
  - Establecimiento de Historia de Vida
- **Programas de intervención grupal**
  - Asambleas con participantes
- **Programa de atención al cuidador**
  - Acompañamiento a la familia y establecimiento del Plan de Atención al Cuidador (PAC)
- **Programa de asesoramiento y gestión de recursos sociales**
  - Valoración, asesoramiento y gestión de recursos sociales que complementan a SOMOS
  - Asesoramiento y gestión sobre aspectos sociales como la Ley de Dependencia
  - Asesoramiento sobre aspectos legales y jurídicos y consideraciones éticas en personas mayores: protección jurídica y patrimonial, sucesiones testamentarias. Incapacitación legal
- **Programa de intervención comunitaria**
  - Trabajo y coordinación con instituciones sociales próximas a ti y al contexto del centro
  - Trabajo Social comunitario: te ayudas a descubrir recursos que puedan mejorar tu vida
- **Formación y orientación**, cuyo objetivo es **romper con el aislamiento** que a menudo **acompaña el proceso de envejecimiento** y enfermedad. Intervenciones realizadas contigo y tu familia mediante terapia individualizada y/o organización de grupos



Miércoles, 20 de marzo de 2024

¡BIENVENIDA, PRIMAVERA!

Nuestros participantes, coordinados y supervisados por Luisa, se han encargado de decorar SOMOS Comunidad y Salud acorde a esta bonita estación con diferentes **variedades de flores** hechas a manos

**¡VEN A VISITARNOS!**

# En primera persona: Una escapada a Argentina



Después de más de 12 horas de vuelo, llegué a Argentina, mi país natal, junto a mi esposa, Susana, allí hemos pasado 18 días y hemos aprovechado para visitar a familiares y amigos; mi última visita fue hace un año, apenas he notado el cambio de hora (4 horas menos).

Allí es verano, hacía mucho calor. Fuimos a la boda de nuestro sobrino, Uriol, y vivimos momentos muy emotivos.

Soy natural de Castelar, una ciudad que se encuentra al oeste de Buenos Aires, capital del país; trasladé a vivir a España al producirse el corralito, con mi mujer, y con mis dos hijos, que en esa época tenían 7 y 6 años, Alejo y Mareanela, respectivamente.

Si no habéis estado en Argentina, os los recomiendo sin duda: sus paisajes son inigualables y su gastronomía, sus gentes y su arte, ¡estoy deseando volver!.

Guillermo Daniel V.



# Lunes, 25 de marzo de 2024

## TALLER DE COCINA

Con motivo de la llegada de la **Semana Santa** hemos realizado un **taller de cocina** que llevamos a cabo en **nuestra cocina adaptada**, hemos realizado unas deliciosas **torrijas**.

Para ello, hemos seguido los **siguientes pasos**:

- Recordar la receta de las torrijas
- Selección de ingredientes
- Compra de ingredientes en un supermercado cercano
- Preparación de la receta en cocina adaptada
- Degustación ¡quedaron deliciosas!



Realizamos además una **actividad de estimulación cognitiva verbal** cuyo **tema central** es la **Semana Santa**, hablamos de las tradiciones de los municipios y/o ciudades de cada participante, nuestro sentir, además de recuerdos del ayer



# Taller de costura



Dentro del **programa de Ocio y Tiempo Libre** se desarrollará un **TALLER DE COSTURA** de diferentes técnicas, **adaptadas al nivel de cada persona.**

Esta afición ha sido detectada por el equipo al realizar una exploración del ocio de los participantes y observar el interés que despierta esta actividad ya que cuenta con un sentido significativo para muchos de ellos.

Esta actividad presenta además numerosos **finés terapéuticos:**

- Mejora de la memoria y de la capacidad de atención y de concentración
- Se trabaja la creatividad, paciencia y orden
- Ejercitar la motricidad fina
- Evocación de recuerdos
- Alivia del estrés y la ansiedad

# FORMACIÓN

En SOMOS Comunidad y Salud apostamos por la **formación continua** y desarrollo profesional del equipo humano con el objetivo de mejorar la calidad de nuestra atención a participantes y sus familias.

Con fecha 18 de marzo de 2024 iniciamos el **programa formativo *La historia de vida como instrumento de la Atención Centrada en la Persona*** impartido por **A.I.D.**, empresa con la que SOMOS Comunidad y Salud tiene convenio de colaboración.



aidependencia.es

# COLABORACIONES

Creemos firmemente en fomentar una innovación que aporte valor. Por ese motivo, vamos a colaborar con **MapeaSenior**, una **startup social** cuyo objetivo va a ser **proveer actividades significativas y con propósito a las personas mayores** que viven en residencias o acuden a Centros de Día.

Desde SOMOS Comunidad y Salud, invitaremos a nuestros participantes a implicarse activamente, animándoles a que propongan e ideen actividades que, en base a sus gustos y preferencias, luego puedan ser ofrecidas por MapeaSenior.

Con ello, formarán parte del desarrollo de una iniciativa que beneficiará a otros muchos centros y personas mayores.

# NOVEDADES

**SOMOS Comunidad y Salud es reconocido por la Red CALMTAG como *punto seguro***

Nuestro objetivo es la **mejora de la seguridad de nuestros participantes, favoreciendo su autonomía y promover una red de apoyo para ellos en su entorno social comunitario**



[www.calmtag.es](http://www.calmtag.es)



# EVENTOS



Asistimos a la **inauguración del nuevo espacio Madrid Norte de la Asociación Española Contra el Cáncer** ubicada en **C/ Velarde, 14 (Alcobendas)**.

Ofrecerán servicio gratuito a una población de más de 460.000 personas distribuidas en 56 localidades.

Desde SOMOS Comunidad y Salud hemos querido mostrar nuestro apoyo y trasladamos nuestra voluntad de establecer lazos de cooperación

[contraelcancer.es/es](http://contraelcancer.es/es)



# NOTICIAS DEL SECTOR

El **Servicio de Geriátría del Hospital Universitario Infanta Sofía de San Sebastián de los Reyes** ha recibido la más alta distinción por sus **elevados estándares de atención a las personas mayores**. Se trata de una **acreditación internacional GEDA** de bronce, un reconocimiento que avala la calidad de la atención prestada en el Servicio de Urgencias gracias a la **implementación de medidas para evitar complicaciones** que pueden aparecer en pacientes de mayor edad que se encuentren hospitalizados, como pueden ser el delirium, el riesgo de caídas, la inmovilidad o úlceras por presión (UPP), entre otros.

El objetivo es que el paso por Urgencias resulte lo menos traumático posible antes de regresar al domicilio o pasar a planta.



Entre las **medidas** aplicadas:

- Fomentar la orientación temporal y espacial
- Aumentar la ingesta
- Evitar el sondaje innecesario
- Movilización precoz
- Limitar el uso del pañal si no es estrictamente necesario

Sin duda, esta es una gran noticia, y nos hace sentir muy orgullosos, desde SOMOS Comunidad y Salud queremos dar la enhorabuena a todos los profesionales sanitarios

# PROMOCIONES MARZO 2024

## PLAN AMIGO



### 10 % DE DESCUENTO

para ti y para tu amigo en tarifas de Centro de Día\*

\*Durante primer mes

**CHEQUEServicio**  
ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA  
Comunidad de Madrid

Acceptado en este centro

**EM**  
La Suma de Todos

PRESTACIÓN ECONÓMICA VINCULADA AL SERVICIO SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA

Centro de Día SOMOS Comunidad y Salud  
C/ María Pacheco, 4  
San Sebastián de los Reyes  
info@somoscomunidadysalud.com  
692 109 265  
www.somoscomunidadysalud.com

## Felicidades papá



### 2 MESES GRATIS

de Centro de Día\*

\*Modalidad media jornada. Servicio de transporte aparte

692 109 265

WWW.SOMOSCOMUNIDADYSALUD.COM

# Encuéntranos en nuestras redes sociales



Centro de Día SOMOS Comunidad y Salud  
C/ María Pacheco, 4  
28702 - San Sebastián de los Reyes (Madrid)  
692 109 265

 [info@somoscomunidadysalud.com](mailto:info@somoscomunidadysalud.com)

[WWW.SOMOSCOMUNIDADYSALUD.COM](http://WWW.SOMOSCOMUNIDADYSALUD.COM)