

Centro de Día SOMOS Comunidad y Salud



Abril 2024

SOMOS MAYORES



CENTRO DE DÍA SOMOS



COMO EN CASA



COMO EN FAMILIA



Martes, 2 de abril de 2024

REUNIÓN EN SERVICIOS SOCIALES DEL AYUNTAMIENTO DE ALGETE



Natalia Ciudad, Directora Ejecutiva y Trabajadora Social del Centro de Día SOMOS Comunidad y Salud acude a una reunión con Noemí Galán, 4ª Teniente de Alcalde del Ayuntamiento de Algete, Concejala Delegada de las Áreas de Cultura, Ferias y Festejos, Participación Ciudadana, Patrimonio Municipal y Patrimonio Histórico – Artístico, Turismo y Tradiciones, Mayores, Mujeres e Igualdad, y con María Martín de Pedro, Directora del Centro Municipal del Mayor Valdeamor en Algete, con el objetivo de presentar el proyecto del Centro de Día SOMOS y manifestar nuestra disposición para con los vecinos y vecinas de Algete.

En la reunión, de la cual destacamos que fue muy productiva, decidimos trabajar en coordinación y establecer un **convenio de colaboración** para ofrecer plazas con condiciones más ventajosas para las personas mayores empadronadas en Algete, estamos ultimando los detalles y os informaremos en las próximas semanas.

Jueves, 4 de abril de 2024

REUNIÓN CON MERCEDES BONILLA

Continuamos con las reuniones institucionales; en esta ocasión nos reunimos con Mercedes Bonilla, Concejala Delegada de Atención Directa a la Ciudadanía, Igualdad y Mayores del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, con el objetivo de presentar el proyecto del Centro de Día SOMOS y manifestar nuestra disposición para con los vecinos y vecinas de San Sebastián de los Reyes, además de presentar nuestro interés en colaborar con el Centro de Mayores *Gloria Fuertes*.

Martes, 9 de abril de 2024

Inauguración de la Semana de la Salud de San Sebastián de los Reyes



Asistimos a la inauguración de la Semana de la Salud en San Sebastián de los Reyes, se trata de un evento de **sensibilización y concienciación** con motivo del Día Internacional de la Salud.

Tuvimos oportunidad de visitar las **mesas informativas** de diferentes asociaciones y entidades como Cruz Roja, AlcoSSe, la Asociación Española Contra el Cáncer, el Centro de Tratamiento de Adicciones y AFAEAA, entre otras; además asistimos a **talleres** de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) y maniobra Heimlich, impartidos por Protección Civil San Sebastián de los Reyes.

Miércoles, 10 de abril de 2024

TALLER DE CUIDADOS



Taller de Cuidados sobre **incontinencia, higiene y protección** impartido en el Centro de Día SOMOS y organizado por **Grupo Indas** y **Club de Cuidadores**, página en la cual recomendamos registraros para acceder a toda la información disponible para mejorar la calidad como personas cuidadoras y aprender a cuidar cuidándose.

En el taller tuvimos la oportunidad de tratar diferentes **temas**:

- Causas de la aparición de la incontinencia urinaria
- Tipos de incontinencia urinaria
- Absorbentes: tipos y elección del absorbente adecuado
- Productos de higiene
- Cuidado de la piel
- Medidas de prevención de la incontinencia urinaria



clubdecuidadores.com



Club de
Cuidadores
cuidamos contigo



Jueves, 11 de Abril de 2024

DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON

En el Día Mundial del Parkinson, nos unimos a millones de personas en todo el mundo para crear conciencia, inspirar esperanza y mostrar solidaridad con aquellos afectados por esta enfermedad neurodegenerativa.

Si bien el Parkinson puede presentar desafíos significativos, en el Centro de Día SOMOS queremos recordar a los familiares y seres queridos que no están solos en este viaje. Para aquellos que acompañan a alguien con Parkinson, cada día puede presentar sus propios desafíos únicos. Sin embargo, queremos recordarles que la esperanza es una fuerza poderosa.

En nuestro Centro de Día, somos testigos cada día de la resiliencia y la determinación de aquellos que viven con Parkinson y de sus seres queridos que les rodean. Desde la investigación médica hasta los avances en la terapia y el cuidado, hay motivos para tener esperanza en el futuro. Cada día se están descubriendo nuevos tratamientos y enfoques que mejoran la calidad de vida de quienes viven con Parkinson. Además, la comunidad de apoyo y solidaridad que se forma en nuestro Centro de Día ofrece un lugar seguro para compartir experiencias, obtener apoyo mutuo y encontrar aliento en momentos difíciles.

Sabemos que el camino puede ser desafiante, pero también queremos recordarles que hay momentos de alegría, amor y conexión que pueden iluminar incluso los días más oscuros. En nuestro centro, nos esforzamos por crear un ambiente de cuidado y aliento constante, donde cada individuo se sienta valorado y apoyado en su viaje con el Parkinson.

En este Día Mundial del Parkinson, queremos enviar un mensaje de esperanza a todas las familias y seres queridos afectados por esta enfermedad. Juntos, podemos enfrentar los desafíos con valentía, compasión y solidaridad. En el Centro de Día SOMOS, estamos aquí para apoyarles en cada paso del camino y para recordarles que, incluso en los momentos más difíciles, la esperanza siempre brilla.

Con esperanza y solidaridad.

El Equipo del Centro de Día SOMOS

Lunes, 22 de abril de 2024

VISITAS

Recibimos la visita de las concejales, Carmen Muñiz y Claudia Sánchez, que han podido ser testigos de las actividades que se realizan en el Centro de Día SOMOS; mostraron su satisfacción y su compromiso a colaborar para visibilizar el papel que desempeñamos y darnos apoyo, además de invitarnos a participar como ponentes en diferentes charlas sobre Salud Mental



¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA VISITA!



Miércoles, 24 de abril de 2024

TALLER DE DISEÑO MURAL



Recibimos la visita de **Dos Monos Rojos**, Ana y Paula, dos artistas muralistas a quienes hemos encargado un proyecto apasionante: pintar un mural que decorará nuestra fachada

**DOS
MONOS
ROJOS**

Acuden al Centro de Día SOMOS a realizar una **actividad colaborativa** donde nosotros y vosotros como familiares nos sentimos parte del proyecto, ya que somos los que vamos a disfrutar del mural cada día; se trata de una **terapia a través del arte**



La **finalidad**, además de la mejora del espacio, también es **contar nuestra historia** y representar la **esencia** y los **valores** del Centro de Día.

Una pista: ¿sabéis cuáles son las ideas que más asocian al Centro de Día SOMOS?: **casa y familia** ❤️

¡Estamos expectantes por ver la propuesta de diseño!

CONVENIOS DE COLABORACIÓN



Unos de los objetivos dentro del programa de intervención comunitaria del Departamento de Trabajo Social del Centro de Día SOMOS es el trabajo en red para mejorar la calidad de vida de nuestros participantes y sus familias.

Abril ha sido un gran mes, ya que hemos conseguido firmar **convenios de colaboración** con las siguientes entidades:



EDADES ALCOBENDAS

Servicio de atención a domicilio para mayores



INIMA REHABILITACIÓN

Neurorehabilitación y Fisioterapia a domicilio



CEU INSTITUTO SUPERIOR DE ESTUDIOS PROFESIONALES

Colaboramos para la formación práctica de alumnos de prácticas del Grado Superior de Integración Social



Otros acuerdos de colaboración:



¿Qué tienen en común estas entidades?

Se tratan de **servicios de información y orientación gratuitos sobre recursos para mayores**; cuentan con profesionales especializados en el sector y que trabajan por encontrar el recurso más adecuado a las necesidades de cada persona y su familia.

Gracias a los acuerdos de colaboración, el Centro de Día SOMOS ya forma parte de esta red de recursos

Ternura terapéutica: terapia con muñecas



La **terapia con muñecas** ha demostrado ser beneficiosa para personas mayores, desde el bienestar emocional hasta la mejora cognitiva y la reducción del estrés.

Esta forma de intervención ofrece beneficios que pueden mejorar significativamente su calidad de vida.

Uno de los principales **beneficios** de la terapia con muñecas es su capacidad para reducir la sensación de soledad y aislamiento en las personas mayores, la presencia de una muñeca puede proporcionar compañía y confort; interactuar con una muñeca puede estimular la memoria, mejorar la cognición y ayudar a mantener habilidades motoras



Al manipular la muñeca, pueden **recordar momentos pasados**, como cuidar de sus propios hijos y nietos, lo que puede evocar recuerdos positivos y promover la comunicación. Otro beneficio importante de la terapia con muñecas es su capacidad para reducir el estrés y la ansiedad en las personas mayores.

Al proporcionar una salida para la **expresión emocional** y ofrecer una sensación de seguridad y calma, las muñecas pueden actuar como una forma de terapia de juego, similar a la utilizada en niños.



El **“cuidar a una muñeca”** proporciona una sensación de propósito y responsabilidad, además de trabajar actividad básicas como darle de comer o cambiarle de ropa, y hacer trajecitos hechos a mano.

La terapia con muñecas puede fomentar la interacción social entre las personas mayores, sus cuidadores y/o familiares.

Al involucrarse en actividades compartidas, como cuidar de la muñeca o participar en juegos de rol, se fortalecen los lazos emocionales y se promueve una mayor conexión interpersonal.

El cuidar a muñecas puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y promover una sensación general de bienestar.

Como conclusión, os informamos de que en el Centro de Día SOMOS hemos integrado a una muñeca en el día a día de los participantes y podemos confirmar que está teniendo un impacto muy positivo, enriqueciendo aún más su experiencia de vida y promoviendo aún más su bienestar emocional.

Os animamos a que traigáis una muñeca que sea querida por vuestro familiar.

Los Centros de Día para personas mayores: un refugio de cuidado y comunidad

En la sociedad actual, donde el envejecimiento de la población es una realidad cada vez más evidente, los Centros de Día para personas mayores emergen como un recurso invaluable, son un refugio de cuidado y comunidad; no solo brindan atención y cuidado especializado, sino que también promueven un sentido de comunidad, bienestar y calidad de vida para quienes los frecuentan. Es hora de destacar la importancia y los **beneficios de los Centros de Día** como pilares fundamentales en el cuidado de nuestros seres queridos en esta nueva etapa:

- **Un lugar de cuidado y atención personalizada:** los Centros de Día para personas mayores ofrecen mucho más que simples servicios de cuidado. En el Centro de Día SOMOS, cada persona es recibida con atención personalizada y profesional, adaptada a sus necesidades específicas. Desde atención social hasta programas de rehabilitación y actividades recreativas, el Centro de Día SOMOS está diseñado para proporcionar un entorno seguro y estimulante que fomente el bienestar físico, emocional y mental de nuestros participantes.
- **Fomentando el sentido de comunidad:** uno de los aspectos más destacados de los Centros de Día para personas mayores es el sentido de comunidad que promueven. En el Centro de Día SOMOS tienen la oportunidad de interactuar con otras personas, compartir experiencias y establecer nuevas amistades. Este espacio se convierte en un lugar de encuentro donde se comparten risas, historias y momentos significativos, creando lazos que enriquecen la vida de todos los involucrados.
- **Promoviendo la autonomía y la independencia:** a medida que envejecemos, es natural que surjan preocupaciones sobre la pérdida de autonomía e independencia; el Centro de Día SOMOS para personas mayores está diseñado para empoderar a sus participantes y fomentar su independencia tanto como sea posible, favoreciendo la permanencia en el domicilio y en el entorno social comunitario de la persona mayor, retrasando así la institucionalización. A través de programas de entrenamiento cognitivo, actividades de estimulación y apoyo emocional, se promueve un enfoque proactivo hacia el envejecimiento, donde cada persona se siente valorada y capaz de mantener su calidad de vida.

- **Apoyo para cuidadores familiares:** además de beneficiar a las personas mayores, el Centro de Día SOMOS también es un recurso invaluable para los cuidadores familiares. Trabajamos cada día por brindar un respiro muy necesario a quienes se encargan del cuidado diario de sus seres queridos, permitiendo la conciliación familiar para poder tomarse un tiempo para sí mismos, descansar y recargar energías. Al ofrecer un entorno seguro y confiable para sus seres queridos, los cuidadores pueden encontrar un gran apoyo en su labor diaria.

En un mundo donde la atención y el cuidado de las personas mayores son más importantes que nunca, los Centros de Día para personas mayores se erigen como faros de esperanza y calidad de vida. Estos espacios no solo proporcionan cuidado y atención especializada, sino que también promueven un sentido de comunidad, autonomía y bienestar para quienes los frecuentan. Es hora de reconocer y valorar la importancia de estos centros como parte integral de nuestro compromiso con el cuidado y el respeto hacia las personas mayores.

SOBRE LA AUTORA: Natalia Ciudad Yanguas, Directora y Trabajadora Social del Centro de Día SOMOS



Visita el blog en nuestra web

EVENTOS MAYO 2024

Charla AYUDAS DE DEPENDENCIA

SOLICITUD DE LA SITUACIÓN DEPENDENCIA Y GRADOS
RECURSOS Y PRESTACIONES ECONÓMICAS



MARTES
07/05/2024



HORA
11:00-14:00



CASA DE LAS ASOCIACIONES
AULA 9
C/ CÁCERES, 18
ALCOBENDAS

ORGANIZA



Tenemos el placer de invitaros a diferentes charlas sobre **Ayudas a la Dependencia**, organizadas por **Alcosse Parkinson** y **ACOM**.

Abordaremos la **Ley de Dependencia de la Comunidad de Madrid**; ante el incremento de la demanda y el desconocimiento al respecto trataremos los siguientes aspectos:

- Concepto, requisitos, solicitud y valoración de dependencia
- Grados de dependencia
- Recursos y prestaciones económicas


EVENTOS MAYO 2024



CHARLA INFORMATIVA

CONOCE LA LEY DE DEPENDENCIA

SOLICITUD SITUACIÓN DEPENDENCIA
RECURSOS Y AYUDAS ECONÓMICAS

 18 de mayo de 2024

 11:30

 ACOM
C/ Diego de León, 17
San Sebastián de los Reyes

PONENTE: NATALIA CIUDAD

DIRECTORA Y TRABAJADORA SOCIAL
CENTRO DE DÍA SOMOS


Comunidad y Salud

PROMOCIONES MAYO 2024




1 MES GRATIS

PLAZA CENTRO DE DÍA

JORNADA COMPLETA. TRANSPORTE APARTE

**CENTRO DE DÍA
SOMOS COMUNIDAD Y SALUD**

**C/ MARÍA PACHECO, 4
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES**

 **692 109 265**

 **INFO@SOMOSCOMUNIDADYSALUD.COM**

WWW.SOMOSCOMUNIDADYSALUD.COM



CHEQUE Servicio
ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA

Dirección General de Servicios Sociales
e Integración Social
**COMUNIDAD
DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA**
Comunidad de Madrid

Acceptado
en este centro

ΣM
La Suma de Todos

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

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



WWW.SOMOSCOMUNIDADYSALUD.COM