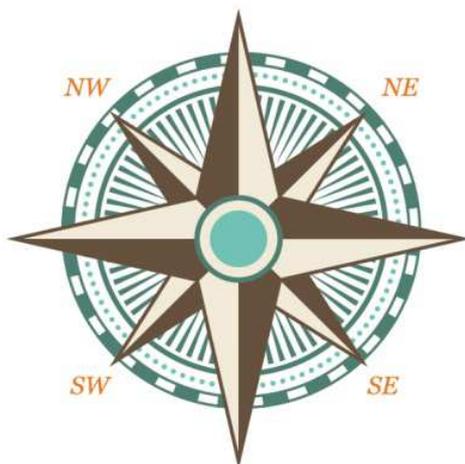


# CHINA



# CHANA

## PROYECTO SOCIAL

### ORGANIZA



Centro de Servicios Sociales



Residencia La Conchada

### COLABORA



Sistema Público de  
Servicios Sociales  
de Aragón

# ÍNDICE

Justificación y fundamentación- pág.3

Población diana– pág.4

Objetivos – pág.4

Temporalización– pág.5

Metodología y actividades – pág.5

## 1. *Justificación*

La crisis sanitaria ha impactado de forma muy reveladora en la realidad de los Centros Residenciales de personas mayores. Desde el inicio de la crisis sanitaria por COVID 19 estos centros sociosanitarios se convirtieron en uno de los principales focos de la pandemia debido a la vulnerabilidad del estado de salud de un alto porcentaje de las personas internas.

La huella de la COVID 19 en la dinámica de las Residencias de Mayores ha sido muy significativa. A parte de las reorganizaciones y nuevos planteamientos por parte de los y las responsables de las mismas, las personas internas han visto afectada y limitada su actividad diaria de una forma impresionante: confinamiento en habitaciones, no poder salir al exterior de la residencia, no poder abrazar a sus familiares, etc...

La Residencia Pública del Ayuntamiento de Biescas, como muchas otras, se vio muy perturbada por la COVID 19 afectando a un alto porcentaje de personas internas y trabajadoras.

Este proyecto surge en una coordinación mantenida entre personal del Centro de Servicios Sociales y personal de la Residencia La Conchada del Ayuntamiento de Biescas. Se plantea una necesidad identificada que es la disminución de actividad a todos los niveles ( bio-psico-social ) de los internos debido a la crisis por la COVID 19. Concretamente la figura del Fisioterapeuta es quien aporta la idea de utilizar “pulseras cuenta pasos” como base para realizar un proyecto específico.

Por todo lo anterior, y teniendo en cuenta el concepto de cooperación interinstitucional entre Administraciones Públicas, y el mandato legal de realización de actividades por parte de los Servicios sociales de la Administración local en el nivel de prevención social se plantea el presente proyecto.

La denominación del proyecto como “ **China chana**” hace referencia a un adverbio de la lengua Aragonesa que según el diccionario de Aragónés de Rafael Andolz significa “**despacito, poco a poco**”.



## 2. *Población diana*

Población residente en la Residencia de tercera edad La Conchada de Biescas, (Huesca) que pueda realizar deambulaciones autónomas.

## 3. **Objetivos**

### Objetivo general

Reactivación física, emocional y social de las personas residentes.

### Objetivos específicos por áreas

#### Físico

- Aumento de actividad física.
- Toma de conciencia de los beneficios de hacer ejercicio físico consciente.
- Adquirir conocimiento sobre la actividad física que cada persona residente realiza para poder elaborar itinerarios individualizados con niveles de ejercicio adaptados.
- Mejora estado de salud general.

#### Psíquico

- Motivación para la consecución de objetivos.
- Mejora de estado anímico.
- Promover la activación cognitiva.

#### Social

- Generar un espacio de relación con grupos específicos del exterior de la residencia.
- Favorecer una visibilidad positiva de las personas internas en el resto de la comunidad, como miembros activos de la misma.
- Generar lazos entre diferentes instituciones y grupos con las personas internas.
- Promover la realización de actividades fuera del espacio residencial. ( cuando las medidas sanitarias lo permitan. Inicialmente virtual ).
- Aumentar la implicación de las familias en actividades de la Residencia.



## 4. Temporalización

### CRONOGRAMA

AÑO 2020/2021

ACTIVIDADES	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Adquisición del material	X													
Presentación del proyecto		X												
Puesta en marcha del proyecto			X											
Desarrollo del proyecto			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Coordinación		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Evaluación inicial					X									
Evaluación Intermedia								X						
Evaluación final y planteamientos de futuro														X

## 5. Metodología y actividades

Se trabajará en varios niveles de intervención dentro de las actividades que se programan. De momento se plantean 4 retos, y una vez se vayan realizando se irán elaborando más.

Los retos consisten en:

1º Elegir un destino

2º Identificar el número de kilómetros de distancia desde Biescas hasta allí, y hacer un cálculo de cuantos pasos se tendrían que hacer para llegar. Se tendrán en cuenta que 10.000 pasos equivalen aproximadamente a 7 kilómetros.

3º Se irán sumando los pasos semanales que hacen los internos y se irá avanzando en las rutas, así como se irán sumando en alguno de los retos, los pasos que “les regalen” otras personas y otros colectivos a los que se va a solicitar colaboración.

4º Como habrá que ir haciendo paradas durante la ruta, se trabajarán dentro de la residencia pequeñas actividades relacionadas para conocer esos destinos, sus costumbres, platos típicos, etc...



## **ACTIVIDADES / RETOS**

- 1. Camino de Santiago.** ( Solo residentes ) Se realizará el Camino de Santiago por la ruta Aragonesa. La primera parada será el puerto del Somport y de allí seguiremos la ruta establecida históricamente hasta Santiago de Compostela. 905.4 km (1.293.428 pasos )
- 2. La vuelta al mundo.** ( Abierto a toda la población) Más de 100.000 km para dar la vuelta al mundo atravesando decenas de países.
- 3. Nos vamos a Paris.** De Biescas a la ciudad del amor. ( Solo residentes ) 807 km (1.152.857 pasos )
- 4. Sevilla y olé.** Visitaremos la feria de Abril ( Solo residentes ) 933 km (1.332.857 pasos )

## **NIVELES DE INTERVENCIÓN**

### **INDIVIDUAL**

Se instalará a cada participante un dispositivo de “Pulsera de actividad cuenta pasos”.

El fisioterapeuta de la Residencia será la persona encargada de explicar a cada persona el funcionamiento y elaborar el itinerario de actividad física adaptado a cada realidad. (Por ejemplo, plantearle a una usuaria que tiene que conseguir caminar al día 8.000 pasos)

Desde la Residencia se realizará el control de la actividad física individual de cada participante evaluando sus resultados y evolución.

### **NIVEL GRUPAL**

El fisioterapeuta trabajará una vez a la semana de forma grupal (en pequeños grupos) realizando el sumatorio de los pasos que haya hecho cada persona y viendo cuanto se ha avanzado en el resto que se esté realizando.

Se podrá realizar actividades complementarias sobre las localidades a las que virtualmente se va llegando.

### **NIVEL COMUNITARIO**

Desde el Centro de Servicios sociales y la Residencia, se solicitará colaboración a determinados grupos de población y personas para que “Regalen sus pasos“. Se tratará de una actividad simbólica inicialmente, ya que debido a la situación actual no se puede plantear actividades con muchas personas de forma presencial.



Se les prestará una pulsera de actividad “cuenta pasos” y después se realizará una fotografía con un cartel corporativo en el que se indicará el lema “ OS REGALO MIS PASOS “.

El máximo de pasos a “regalar será de 10.000, ya que es la cantidad de pasos que se ha acordado por diferentes plataformas como la necesaria para realizar a diario por todas las personas que quieran realizar un mínimo de actividad física y evitar el sedentarismo.

Todas estas “aportaciones de pasos” se publicarán en instagram y facebook a través de la cuenta: @residencialaonchadabiescas. También se realizarán publicaciones puntuales en la redes sociales de la Comarca Alto Gállego.

Se abrirá también la posibilidad de colaboración al gran público a través de redes sociales, donde de forma independiente cualquier persona interesada podrá “regalar sus pasos” publicando una foto en su cuenta personal de facebook e instagram etiquetándola con el hashtag #regalomispasos

Los colectivos a los que se va a solicitar colaboración son:

- Familiares de las personas participantes
- Personal del Ayuntamiento de Biescas
- Personal de la Comarca Alto Gállego
- Personal el Centro de Salud de Biescas
- Personal de la Guardia Civil de Biescas
- Participantes en las actividades organizadas por la Comarca
- CRA de Biescas
- IES de Biescas
- Otras entidades.
- Otras personas que quieran participar.