**PROGRAMA “COMO EN FAMILIA"**

“Como en familia” es un nuevo programa de acompañamiento activo a personas mayores autónomas en el que sentirse como en casa, mientras trabajan en su bienestar físico, mental y emocional en pequeño grupo

El objetivo principal del programa es conservar y potenciar las capacidades intelectuales, las habilidades sociales y la autonomía el mayor tiempo posible, de modo que las personas puedan valerse por sí mismas, disfrutar de una buena calidad de vida y sentirse plenamente integradas en la sociedad.

**CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES**

* Plan personalizado de participación activa y acompañamiento, facilitándoles a las personas mayores nuevas experiencias y pequeños retos, dotándolas de herramientas para sentirse más integradas en la sociedad actual.
* Activación intelectual, motriz y emocional para llevar una vida plena, de calidad y conservar la autonomía, prevenir el deterioro cognitivo y físico y la dependencia.
* Adquisición y mantenimiento de hábitos saludables y emocionales.
* En las actividades prima el carácter experiencial y el espíritu lúdico y optimista, partiendo de los intereses de cada persona y adaptándose a sus ritmos. El objetivo es conservar y mejorar sus habilidades previas, tanto de manera individual como cooperativa, motivando a superarse cada día.
* Fomento de las relaciones sociales: tejer redes, compartir experiencias y vida y mirar al futuro en compañía.
* Acercamiento a las nuevas tecnologías.
* Comunicación bilingüe gallego-castellano.
* Grupos reducidos.
* Contacto con la familia.
* Trato adulto y afable, desde el optimismo, la confianza, el cariño y el respeto.

**DESCRIPCIÓN**

* Programa de activación intelectual y conservación de la memoria: actividades para estimular la creatividad y la inteligencia y preservar la memoria, tanto individuales como cooperativas.
* Punto de encuentro entre personas usuarias de cualquiera de los dos programas de modo que coincidan 1 hora y se relacionen de una manera informal, charlando y jugando, frente a una merienda sana con fruta e infusión.
* Programa de bienestar físico y emocional: actividades encaminadas a mantener y potenciar las habilidades físicas y sensoriales de las personas mayores y a favorecer la comunicación, las relaciones sociales y la gestión personal del tiempo libre.

**HORARIOS Y PRECIOS**

De lunes a viernes, por la mañana:

* Programa completo de 9 a 2 (5 h diarias): 300 €/mes (grupo de 4 personas, mínimo 2). Incluye: Programa de activación intelectual y conservación de la memoria + Punto de encuentro + Programa de bienestar físico y emocional.
* De 9 a 12 (3 h diarias): 200 €/mes (grupo de 4 personas, mínimo 2). Programa de activación intelectual y conservación de la memoria + Punto de encuentro.
* De 11 a 2 (3 h diarias): 200 €/mes (grupo de 4 personas, mínimo 2). Punto de encuentro + Programa de bienestar físico y emocional.

\* Merienda y materiales incluidos en el precio.

Martes y jueves por la tarde:

* Programa completo de 4 a 8 (8 h a la semana): 130 €/mes (3 personas como mínimo y 6, máximo).
* De 4 a 6 (4 h a la semana): 70 euros al mes (mínimo de 3 personas y máximo de 6). Programa de bienestar físico y emocional.
* De 6 a 8 (4 h a la semana): 70 euros al mes (mínimo de 3 personas y máximo de 6). Programa de activación intelectual y conservación de la memoria.
* Materiales incluidos en el precio.

\* Consultar otras posibilidades de horarios y servicios.

\* El pago se realizará en los primeros 5 días de cada mes.

\* Reserva de plaza: 50 euros, que se descontarán en la primera mensualidad.

**INICIO**

* A partir del 11 de enero.
* El día 8 de enero habrá un encuentro de un par de horas entre las personas participantes para tener un primer acercamiento entre ellas.
* Previamente, a partir del 9 de diciembre se podrá concertar cita para conocer mejor el programa y tener una entrevista individual con la familia y/o la persona usuaria del servicio para profundizar en sus características personales, hábitos e intereses a partir de los cuales se elaborará su plan de atención personal.

**LUGAR**

Zona Coia

**PARA SOLICITAR MÁS INFORMACIÓN Y/O RESERVAR PLAZA**

Llama al teléfono **670785866** o envía un correo a [comoenfamilia@entrefamilias.com](mailto:infoprograma---@entrefamilias.com) y concertaremos una cita para responder a todas tus preguntas y conocernos. Además, haremos una entrevista sobre la persona usuaria del servicio para poder partir de sus intereses, necesidades y experiencias.

Soy **Ana González Somoza,** maestra con formación y experiencia en tiempo libre.

Mi fuerte es observar, escuchar, analizar, empatizar y motivar a peques y mayores.

¡Activando inteligencias, acompañando personas!

Linkedin: <https://es.linkedin.com/in/anagonzalezsomoza>