

**El personal administratiu  
com a figura  
dinamitzadora de grup.**

Autors: Mònica Llopart Llasera i Cristina Cuesta Herrero  
Lloc de treball: CAP Ciutat Meridiana

## INTRODUCCIÓ

M'agradaria començar explicant la meua experiència, com a part de treballar en les tasques d'administratives vaig incorporar un nou "rol" com a dinamitzadora de grup.

Del taller de memòria que es feia al CAP, sorgeix la idea de fer una part més pràctica i així es com neix l'activitat "mou-te x la memòria". Aquest projecte l'iniciem al 2018 la infermera de pediatria Rosa Torres i jo, decidim fer un estudi i ens formem en aquest tema. Per tant, treballarem la memòria i evitarem a solitud no volguda en la gent gran.

## RESULTATS

### Resultats del 2018-2023:

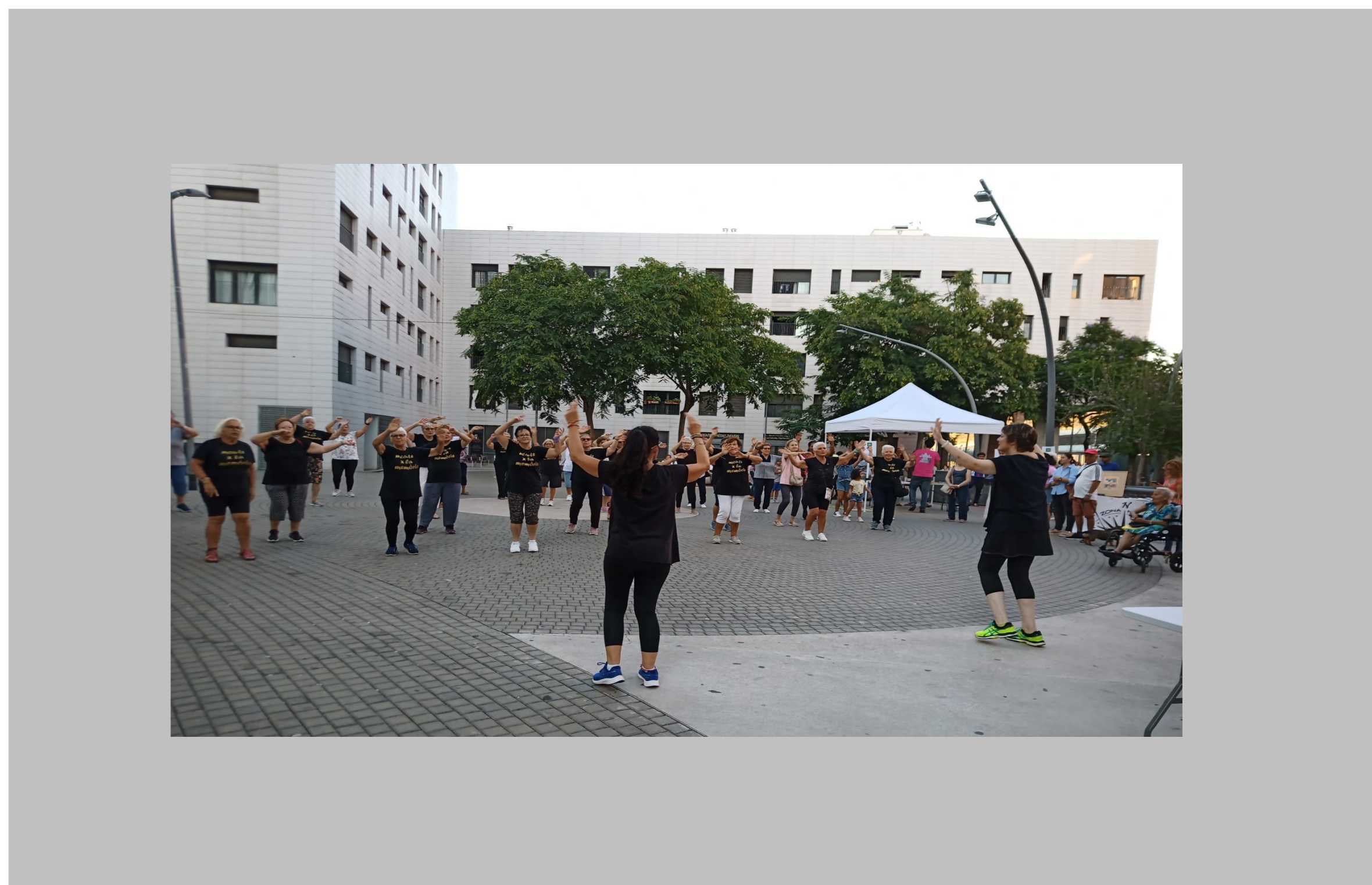
Els resultats obtinguts han sigut bons, tant a nivell emocional, com físic i de participació. Hem tingut una sensació de benestar i pertinença de grup, la comunicació entre tots els participants és molt fluida això crea un ambient confortable durant els curs i afavoreix la creació de vincles entre els participants. Això ho comprovem amb els qüestionaris que realitzen els participants (benestar emocional i pfeffer).

Pel que fa a la part física amb la prova del time&go que han fet abans i després del curs hem confirmat una millora en la mobilitat.

## OBJECTIU

L'objectiu general de la nostra activitat es que els participants tinguin un envelliment saludable amb exercici físic, mitjançant l'estimulació auditiva i sensorial amb ritme i moviments corporals. Al mateix temps disminuir el malestar emocional i l'aïllament social.

El moviment i la música associats al ball es relacionen estretament amb la memòria. Així ho demostren estudis realitats en persones sanes i amb demència. Millorem la percepció, l'autoestima, l'orientació espai/temps, l'equilibri i les habilitats socials.



"mou-te x la memoria" Marató 2022:

## MATERIAL I MÈTODE

Per poder realitzar l'activitat necessitem una sala habilitada amb un equip de música i un ordinador. Durant les sessions setmanals fem: escalfament, 7 coreografies i estiraments, tot amb musica.

El fet de repetir aquestes coreografies setmanalment fa que exercitem la memòria, i retrobar-nos periòdicament fomenta les relacions entre tots els participants.

Fem trucades recordatòries telefòniques setmanals als participants, que tenen molt bona acollida per part seva, així podem saber els motius en cas que no puguin venir.

També fem el "mou-te x la memòria" a l'exterior o altres espais, en aquests casos ens recolza un altre administrativa i auxiliar.



## CONCLUSIONS

El grup de "mou-te x la memòria" va començar al 2018 amb 19 participants, actualment hem ampliat a dos grups de 35 persones cadascun. Per tant, hem pogut veure l'evolució dels participants nosaltres com a dinamitzadores, a través dels tests, i en les avaluacions anuals.