



CASA HOGAR EL SAUCE
CTRA. CÓRDOBA-MÁLAGA, KM. 68
APARTADO DE CORREOS: 240
14900 LUCENA(CÓRDOBA)
TLFNOS: 957 50 11 15/696 82 87 72
asociacionelsauce@hotmail.com
www.casahogarelsauce.com

Nuestra Asociación, 'El Sauce', fundada en 1.999, surge inicialmente y por iniciativa privada como centro para la tercera edad, sin embargo, pronto comienza a llegar una importante demanda de personas menores de 65 años y con enfermedad mental, además de personas marginadas socialmente, población que tanto por su enfermedad como por su edad carecen prácticamente de recursos institucionales a nivel público y aún más a nivel privado. Es por ello que desde el año 2002 dirigimos nuestro trabajo principalmente a **PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL, desde los 18 hasta los 65 años**, aunque si son **PERSONAS CON AUTONOMÍA** pueden seguir permaneciendo en nuestro centro.

La Casa Hogar, se encuentra enclavada en una parcela de aproximadamente mil setecientos metros cuadrados, situada a pie de la vía verde de la subbética Cordobesa, en Lucena en el Diseminado Los Santos (detrás del bar Mariceli)



La vivienda tiene una superficie construida de quinientos metros cuadrados distribuidos en:

- Comedor-office
- Sala de estar con Televisión
- Sala de visitas
- Zona de administración (sala de tratamiento individualizado, sala de dirección y aseo)
- Diez dormitorios (dos individuales, dos triples y seis dobles), todos con cuarto de baño, a excepción de dos dormitorios dobles.
- Tres baños en zonas comunes
- Zona de lavandería y baño personal
- Un gran patio con arboleda y macetas
- Un aseo en la zona exterior
- Amplios pasillos
- Un invernadero
- Un huerto





En la Casa Hogar El Sauce, se encuentran trabajando diez personas:

- Una Directora/Psicóloga
- Una trabajadora Social
- 2 Auxiliares de Clínica
- 2 Técnicas de Atención Sociosanitaria a personas dependientes
- 4 Cuidadoras

Esta casa, tiene actualmente una capacidad para **20 RESIDENTES**. Todos sufren enfermedades mentales graves como: esquizofrenia paranoide, esquizofrenia residual, trastorno esquizoafectivo, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno bipolar, trastorno mixto de la personalidad, trastorno depresivo recurrente, trastorno límite de la personalidad, etc.

Trabajamos de una manera **UNIDA, RESPETUOSA Y COMUNITARIA**, para conseguir así, la mayor recuperación de los residentes, en la que ellos, son los protagonistas de su propio proceso de recuperación, a través de su participación activa.

Nuestros **OBJETIVOS PRINCIPALES** son:

- Mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por una enfermedad mental.
- Servir de apoyo a sus familiares y allegados
- Favorecer su autonomía personal y funcionalidad social
- Cubrir las necesidades de cada persona, incluyendo vivienda, comida, apoyo y organización de la vida cotidiana

Dentro de estos objetivos, una **TAREA FUNDAMENTAL** es lograr una adecuada adherencia al tratamiento, lo que permitirá llevar una **VIDA NORMALIZADA**, jugando un papel muy importante nuestros **TALLERES OCUPACIONALES**.

Se ha el formato de CASA HOGAR por el trato personal, el ambiente familiar, el clima de hogar dado a las personas que en ella conviven y además, se ha demostrado que aquellas personas que han pasado por el centro con carácter experimental y problemas de integración, depresión u otras deficiencias psíquicas, han experimentado un cambio radical observándose progresos muy apreciables.

TALLERES OCUPACIONALES

1.- TALLER DE CHIKUNG

Beneficios del Chi Kung en Salud Mental:

- Dificultades de tipo hipercinéticas:
 - Estimula la atención y concentración
 - Fomenta la relajación comportamental
 - Desarrolla mejor control de la impulsividad

- Dificultades de la emoción y la conducta:

- Desarrolla mejoras en la autoestima
 - Promueve la expresión emocional
 - Genera cambios positivos en el humor
 - Reduce el estrés y ayuda a calmar la ansiedad
- Dificultades en la convivencia:
- Potencia habilidades interpersonales
 - Promueve el respeto por los demás
 - Ayuda a reducir la ansiedad social
 - Desarrolla empatía



2.- TALLER DE BIODANZA

La Biodanza interviene en las siguientes áreas:

- Mejorar la movilidad y la vitalidad
- Potenciar la comunicación
- Disminuir las tensiones y los dolores
- Mejorar las funciones fisiológicas
- Aumentar el equilibrio psicológico
- Fortalecer la salud física, emocional y mental
- Mejorar la riqueza expresiva y el movimiento
- Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la vida diaria
- Potenciar vivencias lúdicas y cooperativas
- Mejorar la relación con uno mismo y con los demás.



3.- TALLER DE GIMNASIA

Realizar deporte físico es beneficioso para la salud, logrando mejorar no sólo el aspecto físico, sino también cuestiones psicológicas y favoreciendo las interacciones sociales. Además:

- Permite afrontar la vida de una manera más positiva
- Aumenta la sensación de confianza, seguridad en uno mismo y autoestima
- Promueve el mejor descanso. Permite una mayor relajación y menor tensión nerviosa ayudando a conciliar el sueño.
- Mejora el funcionamiento intelectual: la capacidad de concentración, memoria, aprendizaje, reacción frente a las alertas.



4.- TALLER DE JARDINERÍA

La jardinería es el arte y la práctica de cultivar los jardines. Consiste en cultivar tanto en un espacio abierto como cerrado: flores (arriates), árboles y otras verduras (huertas e invernaderos), ya sea por estética, por gusto, para la alimentación, o como terapia para la mejora de la salud física y psíquica.

Con este taller pretendemos usar la jardinería y el viverismo para mejorar el estado físico y mental de los residentes.

Según la Asociación Americana de Terapia Hortícola, las plantas se usan porque:

“Crecen y cambian; responden a los cuidados, y no juzgan; estimulan la participación y los sentidos, y ofrece esperanzas. Son capaces de elevar la autoestima, aliviar la depresión, relajar, mejorar las funciones motoras, la concentración, la motivación, la tolerancia al trabajo y la destreza manual de quienes las manipulan”



5.- EXCURSIONES Y SALIDAS

Participando en las excursiones abandonamos la monotonía y rompemos con la rutina. Saliéndonos de las actividades que normalmente se realizan en el centro.

La rutina es buena para nuestro organismo, nos aporta comodidad, seguridad y nos ayuda a organizar el tiempo, entre otras cosas, pero romperla de vez en cuando y por

buenos motivos aporta nuevas experiencias y ayuda a mantener el cerebro activo, generando nuevas conexiones neuronales.



Las excursiones comienzan los días previos a la salida, ya que comentamos con el grupo el lugar donde iremos, cuál será la ropa más adecuada para usar según el clima y el sitio que visitaremos, etc. Planificar en grupo, prepararse para la salida y esperar el día de la excursión ocupa e ilusiona a nuestros residentes.

Las excursiones se convierten en oportunidades para que los residentes interaccionen con personas ajenas al centro,

con la naturaleza, con el entorno... además se fortalecen los vínculos con el resto de residentes.



6.- TALLER DE TEATRO

Cuando nos reímos utilizamos más de 400 músculos, incluyendo los abdominales. Varios estudios afirman que reírse durante 20 segundos tiene el mismo efecto sobre nuestra salud que realizar 3 minutos de ejercicio físico.

El desahogo de llorar vale más que la angustia que lo provoca, es decir, llorar es una reacción necesaria y natural, que nos ayuda a expresar nuestras emociones y a crear cierta

"alarma" en nuestro entorno para solicitar apoyo social. Además necesitamos canalizar esa tristeza que se apodera de nuestro interior y que pide a gritos salir, cual pájaro atrapado en una jaula.



En trastornos como la depresión, es una buena forma de sacar a quien la padece de su encierro. Es un motivo que lo mantiene activo y le hace relacionarse con los demás, a la vez que se sienta útil y, de esta forma, aumenta su autoestima. Si a todo esto le añadimos los beneficios de la risa, que muchas veces aparece en las obras de teatro, estamos ante una muy buena forma de tratar estos trastornos.

7.- TALLER DE MUSICOTERAPIA

La música es una herramienta que nos sirve de refuerzo y nos acompaña cuando estamos sufriendo momentos difíciles. Cuando cantamos no pensamos, sólo sentimos.

La musicoterapia consiste en el uso de la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía, timbre...) con finalidades terapéuticas, favoreciendo la comunicación, mejorando la autoestima y el estado de ánimo, incentivando el movimiento, la expresión, la creatividad...



La música ayuda a mantener o mejorar las habilidades verbales, estimula la memoria, ayudar a mantener la atención, incentiva la creatividad, es relajante y disminuye la ansiedad y la angustia, fomenta la participación, la interacción y la comunicación social en el grupo, mejora el estado de ánimo y la autoestima y permite hacer aflorar las emociones.



8.-TALLER DE CARTONAJE

Los objetivos de este taller son: mejorar la motricidad manual; aprender una labor no muy compleja; generar y potenciar sentimientos de utilidad; aumentar la autoestima.

Esta actividad consiste en montar piezas de cartón para envases de botellas de aceite, vino, etc.



9.-TALLER DE MANUALIDADES

Los objetivos de este taller son: mejorar la coordinación visual y manual; aumentar la autosatisfacción y el reconocimiento; propiciar la concentración-, potenciar la creatividad; aumentar la autoestima; promover la interrelación y el trabajo en grupo.

Consiste en la creación de ceniceros, lapiceros, estuches, botes decorativos... con tablas de madera, cristal, pinturas, barniz, etc. siguiendo la referencia de un modelo. Además elaboración de agendas, separadores y cualquier otro elemento que se pueda elaborar con material reciclado.



10.-TALLER DE ACTIVIDADES COGNITIVAS

Los objetivos de esta taller son: prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria; fomentar la atención y concentración; potenciar la memoria; aprender a leer, escribir y cálculos básicos.

Se incluiría en este tipo de actividad, las actividades tales como: caligrafía y cálculo, juegos de mesa, manualidades, sopas de letras, pintura, etc.

