



SPA D'ESTIU

Autors: N. Moreno, J.L. Massanella, Sh.Baró i M.Crusats

Fundació Vallparadís, Residència Túrria de Tossa de Mar
972.34.24.24, nmoreno@fundaciovallparadis.cat

METODOLOGIA

Sortides:

- Les sortides es realitzaven setmanalment a les 10 del matí amb grups de 7-8 residents.
- Anàvem a la platja amb les garrafes buides per omplir-les amb l'aigua de mar.
- A la platja gaudíem del sol, preniem refresc i fèiem una tertúlia.
- Tornàvem a la residència carregats d'aigua i avocàvem l'aigua del mar a les piscines.

Al jardí:

- Els professionals dirigien els jocs divertits.
- Els gerocultors realitzaven massatges de cames i mans amb aigua salada i acompanyament de música relaxant.

INTRODUCCIÓ

El nostre model d'atenció de les persones posa en valor les activitats que connecten les persones amb el seu entorn i amb el de la comunitat. Cada estació de l'any seleccionem les activitats que aportin el màxim benestar a les persones ateses. Durant el calorós estiu de 2022 tot l'equip de la Residència Túrria va realitzar el projecte "SPA d'Estiu" que consistia en fer diferents activitats relacionades amb l'aigua. El lema del projecte va ser: "si tots no poden anar a la platja, l'aigua del mar vindrà a la residència".

OBJECTIUS

Gràcies als beneficis de l'aigua del mar i realitzant diferents activitats aquàtiques:

- **Buscar benestar físic i emocional**
- **Prevenir angoixa i estrès**
- **Pal·liar els efectes de la calor**

RESULTATS

- Va ser una Teràpia de riure.
- Vam aconseguir millorar l'estat d'ànim i prevenir el malestar per la calor.
- L'activitat va ajudar a combatre les inflamacions dels peus.
- El taller d'estimulació cognitiva es va traslladar a la platja i a les piscines.
- L'evocació dels records de la història de vida dels usuaris va ajudar a treballar la seva memòria.

Dels 40 usuaris:

- **Un 90% van fer els banys relaxants amb aigua de mar.**
- **Un 70% van participar en alguns exercicis o jocs.**
- **Un 43% van poder desplaçar-se fins la platja.**

CONCLUSIONS

- Va ser l'activitat estrella de l'estiu amb molts efectes positius en els residents.
- El projecte va unir a la majoria dels usuaris en un espai lúdic i de relació social per excel·lència.
- Va afavorir la reminiscència.
- Es va millorar l'estat físic i anímic aportant confort i felicitat.