**La Vida en Portamar**

**Levantarse y Acostarse**

En Portamar trabajamos para que las personas que hacen de nosotros su hogar puedan mantener ciertos hábitos y costumbres. En ocasiones, esto depende de las circunstancias de cada residente.

Las personas sin deterioro cognitivo, se levantan y acuestan atendiendo a sus propias costumbres y necesidades, en la medida de lo posible y dentro de la estructura organizativa que es flexible.

Los/as residentes que manifiestan deterioro cognitivo, tras una entrevista con la familia, en la que se indaga en sus hábitos y costumbres, se levantan respetando la hora a la que ellos lo hacían habitualmente. Del mismo modo, se actúa después de la cena.

Quien así lo deseen o aquellos a los que el equipo médico lo aconseje, realizan siesta después de comer y antes de iniciar las actividades previstas para la tarde.

**Alimentación: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena**

El desayuno es un bufete libre que se sirve a medida que se levanta el usuario, suele comenzar a las 08:30 y finalizar a las 10:30h.

La comida se realiza en dos servicios, el primero a las 13:00h y el segundo es a las 14:00h, adecuándonos al horario mediterráneo.

La merienda se sirve a partir de las 16:30h.

La cena también tiene dos servicios, el primero a las 19:00h y el segundo a las 20:00h.

Finalmente, a las 00:00h se sirve el resopón.

**Visitas:**

Para adaptarnos a las necesidades de los familiares de quienes aquí residen, en Portamar no tenemos horario de visitas, aunque sí recomendamos evitar los horarios de comedor.

**Actividades:**

De forma diaria, los usuarios tienen programadas actividades dirigidas a su bienestar físico y mental. Éstas están divididas en horario de mañana y tarde:

* Fisioterapia, gimnasia de mantenimiento y rehabilitación.

De lunes a viernes, a partir de las 10:00 y hasta las 13:00 en el gimnasio.

Si por circunstancias algún/a residente no pudiera bajar a esta sala, la fisioterapeuta le visitaría en la habitación.

* Talleres Psicología geriátrica, atendiendo a las necesidades de cada residente y familia. De lunes a viernes de 10:00 a 13:00
* Actividades externas de carácter mensual o semanal. Estas actividades se gestionan en función de las necesidades y peticiones de los residentes. Actualmente Talleres con mascotas terapéuticas y Musicoterapia. El horario de estas actividades varía, pueden ser de mañana, tarde o fines de semana.
* También, la trabajadora social en colaboración con la animadora sociocultural, organizan salidas del centro.

Por las tardes, la técnico en animación sociocultural organiza diferentes actividades de ocio, éstas son consensuadas con los residentes:

* Actividades culturales: cine, lectura, taller musical
* Actividades relajantes: gimnasia musical
* Actividades artísticas y/o creativas: pintura y dibujo, taller de cocina, etc.
* Misa el tercer viernes de cada mes.
* Celebramos también las fechas señalas e importantes para los/as usuarios/as