



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

**ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN LOS
CAMPAMENTOS DE REFUGIADOS
SAHARAUIS
PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIAL:
“SEGUNDA OPORTUNIDAD”**

Alumno: Araque Ruiz, Natalia

Tutor/a: Virginia María Fuetes Gutiérrez

Dpto: Psicología

Junio, 2020

ÍNDICE

RESUMEN	3
1.JUSTIFICACIÓN	5
2.OBJETIVOS	13
3.METODOLOGÍA.....	13
4.EJECUCIÓN	14
4.1.ACTIVIDADES.....	14
4.2.CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	41
4.3.PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO	44
5.EVALUACIÓN	47
6.CONCLUSIONES.....	48
BIBLIOGRAFÍA	52
ANEXOS	57
ANEXO I. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN	57
ANEXO II. DIARIO DE EVALUACIÓN SIMULTÁNEA.....	57
ANEXO III. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DESTINATARIOS	58
ANEXO IV. ENCUESTA DE EVALUACIÓN PARA FAMILIARES	60
ANEXO V. RUBRICA DE EVALUACIÓN FINAL DEL PROYECTO	61
ANEXO V.TABLA DE CONCLUSIONES PARA FUTUROS CAMBIOS	62
ANEXO VII. PRESUPUESTO EN TODOS LOS CAMPAMENTOS.....	62

RESUMEN

A través del presente trabajo de fin de Máster, realizo un diseño de Proyecto de intervención social. El proyecto titulado “Segunda Oportunidad”, tiene como objetivo la promoción del envejecimiento activo en los campamentos de refugiados saharauis situados en la Hamada de Tinduf, Argelia. Por vinculaciones históricas (Sahara Occidental es la provincia número 53 de España), como por los compromisos que España adquiere en el marco de la Cooperación Internacional, nos motivamos al diseño de este proyecto inusual en el campo de la intervención con mayores. A través de actividades de prevención y fomento de la calidad de vida, identificamos los riesgos de la población mayor local asociados a enfermedades crónicas, cognitivas, entre otras. Diseñamos un conjunto de actividades para evitar el deterioro a nivel psico-social, así como para mejorar la imagen social asociada a la vejez en los campamentos.

En particular, el presente proyecto, se sustenta en los lineamientos marcados por los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Organización de las Naciones Unidas, en concreto, en la Agenda 2030, el Plan Estatal Anual de Cooperación Internacional, el Plan Director de la Cooperación Española, el III Plan Andaluz de Cooperación para el Desarrollo y la Declaración de los Derechos Humanos.

Palabras clave: envejecimiento activo, calidad de vida, cooperación, refugiados saharauis.

ABSTRACT:

Through this Master's thesis, I design a Social Intervention Project. The project entitled “Second Chance” aims to promote active aging in the Sahrawi refugee camps located in the Hamada of Tindouf, Algeria. Due to historical links (Western Sahara is the 53rd province of Spain), as well as the commitments that Spain makes in the framework of International Cooperation, we are motivated to design this unusual project in the field of intervention with the elderly. Through prevention and quality of life promotion activities, we identify the risks of the local older population associated with chronic, cognitive diseases, among others. We designed a set of activities to avoid deterioration at the psycho-social level, as well as to improve the social image associated with old age in the camps.

In particular, this project is based on the guidelines set by the Sustainable Development Goals of the United Nations, specifically, in the 2030 Agenda, the Annual State Plan for International Cooperation, the Master Plan for Spanish Cooperation, the III Andalusian Plan of Development Cooperation and the Declaration of Human Rights.

Keywords: active aging, quality of life, cooperation, Sahrawi refugees

1. JUSTIFICACIÓN

A través de mi experiencia previa como cooperante, me intereso en este trabajo por la promoción del envejecimiento activo en un contexto social internacional. Mi trayectoria previa ha estado ligada al Sahara Occidental, en concreto, a la población saharaui refugiada, asentada en el desierto de Argelia. Mi conocimiento sobre sus condiciones de vida hace que me percate de las particulares necesidades de la población envejecida en términos de salud e inclusión social.

Es importante destacar que la forma de vida en los campamentos es muy diferente a los estilos de vida en occidente, incluso en oriente en condiciones de no refugiados. A nivel histórico, es importante reseñar para conocer el contexto que, en 1975, tras la invasión del ejército marroquí, tiene lugar la emigración de gran parte de los habitantes Saharais hacia la hammada o desierto de Argelia. Desde entonces, y a pesar de que el Sahara Occidental es territorio español, fue ocupado por los marroquíes. En la actualidad, 173.600 habitantes viven en los campamentos según los datos de ACNUR (2018), en su último informe sobre dicha población. Los refugiados saharais se encuentran distribuidos en cinco campamentos: Aiun, Bojdour, Auserd, Smara y Dajla. Se organizaron así para protegerse en caso de bombardeo a la población por parte de Marruecos y después de que estos construyeran un muro de más de 2720 km formado por muros defensivos, búnkeres, vallas y campos de minas, que evitaba el regreso al territorio saharaui ocupado. Los datos expuestos respecto a la población se pueden comprobar en la siguiente tabla y figura:

Tabla 1. Distribución por edades de la población

CAMPAMENTO	Distribución por edades de la población					
	0-11	12-18	19-49	50-59	60+	Total

Auserd	9.100	3.200	18.000	2.400	3.900	36.600
Bojdour	4.700	2.000	6.900	1.100	1.700	16.400
Dajla	4.900	1.900	8.800	1.300	2.500	19.400
Aiun	13.100	6.000	22.800	3.300	5.300	50.500
Smara	13.900	6.500	22.100	3.100	5.100	50.700
TOTAL						173.600

Fuente: Adaptada de ACNUR, 2018, *Sahrawi Refugees in Tindouf, Algeria: Total In-Camp Population*, p.6. Copyright 2020 por Natalia Araque.

Gráfico1. Población Refugiada Saharaui dividida en campamentos



Fuente: Adaptado de ACNUR, 2018, *Sahrawi Refugees in Tindouf, Algeria: Total In-Camp Population*, p.5. Copyright 2020 por Natalia Araque.

Cada campamento, a su vez, se divide en Dairas. Las Dairas son entendidas como pequeños municipios donde se localizan diferentes barrios. Las dairas, constan de centros similares a los ayuntamientos donde se encuentra la oficina de administración, salas de reuniones y salas de usos múltiples, lugar donde se llevará a cabo el presente proyecto. Asimismo, los campamentos cuentan con una capital

administrativa denominada Rabuni donde se encuentran los servicios de protocolo, la presidencia, hospital nacional, ministerios y las administraciones de servicios público de la RASD, República Árabe Saharaui Democrática creada por el frente Polisario, frente que es constituido por el movimiento de liberación nacional del Sahara Occidental y que trabaja para acabar con la ocupación de Marruecos y conseguir la autodeterminación de su pueblo.

La situación política es muy inestable y el abastecimiento de productos básicos, según Trasmontes (2011), es provisto por la ayuda externa. La UE y la ONU es quien aporta casi el 100% de los productos alimenticios que se ingieren en la vida diaria, además del aporte de equipamiento básico para el hogar y sanitario, entre otros. Su economía, se sostiene igualmente de las ayudas externas, remesas y del mínimo que puede generarse in situ teniendo en cuenta las condiciones desérticas y aisladas en la que se encuentran los campamentos. Nos encontramos ante una sociedad pasiva y, por tanto, ante un envejecimiento de la población contrario al definido en la actualidad, un envejecimiento activo. Las condiciones de vida de toda la población son muy precarias, se vive en torno a las Jaimas, que son algo similar a tiendas de campaña. En algunos casos se hacen de adobe pequeñas construcciones a modo de cocina o salas donde dormir.

Las condiciones de vida descritas y el alargamiento en el tiempo de esta situación, hace que nos refiramos a los campamentos y sus habitantes como grupo social con escasas opciones de regreso a su territorio. Mientras que la lucha política continúa, consideramos oportuno, realizar actividades que permitan mejorar la calidad de vida de los refugiados. Identificamos que uno de los grupos de riesgos son las personas mayores, quienes llevan una vida inactiva debido a la usencia de trabajo, la escasez de tierra cosechable, la vivencia del exilio y la larga espera de resolución de

su causa, la pérdida de relaciones sociales, y en último lugar, considerado de mayor importancia, el hecho de asumir su vejez de forma temprana, siendo así, los familiares quienes asumen el control de la casa y las tareas de la misma, actividades que dotan a las personas de autocontrol, seguridad y pertenencia a la sociedad. De dichas necesidades detectadas, surge nuestra idea de proyecto para brindarles una segunda oportunidad, palabras que dan nombre a nuestro programa dedicado a trabajar el envejecimiento activo de los mayores refugiados saharauis.

Según la Organización Mundial de la Salud el envejecimiento activo es “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002. p.79). Desde esta encrucijada, tomamos como referencia el concepto de calidad de vida, que es el que se pretende alcanzar a través del envejecimiento activo. Según la OMS es “la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones.”(OMS, 2002. p.78). Además, considera que contiene “la salud física de la persona, estado psicológico de la misma, la independencia que ésta posea, las relaciones sociales, creencias personales y su relación con el entorno”(OMS, 2002. p.78).

En referencia a estos conceptos, Martínez y Díaz (2006), nos resumen que para la consecución de un envejecimiento activo, así como de la calidad de vida, son necesarias tres condiciones: rol social, seguridad y salud.

- **Condición 1. Rol social.**

Según Otero, Zunzunegui, Béland y Rodríguez (2006), las relaciones sociales son “el tejido de personas con las que se comunica un individuo, características de los lazos que se establecen y tipo de interacciones que se producen” (p.12). Tienen una

gran importancia en la edad avanzada, ya que cuando estas se desarrollan, estamos adquiriendo simultáneamente apoyo social, concepto enmarcado dentro de la psicología social que según James (2017) tiene como principal función “favorecer en el individuo el sentimiento de ser cuidado, amado y que se preocupan por él, de que es valorado y estimado, y que es miembro de una red de obligaciones mutuas” (p.1032). Además, ayudan a la prevención de la generación de traumas psicosociales que como nos señalan Faúndez y Cornejo (2011), se desarrolla en poblaciones que ha vivido un exilio, así como torturas, desapariciones o ejecuciones. Se pretende, por tanto, el crecimiento de los distintos niveles que exponen Otero et al., (2006), progresando así, desde un nivel microsocial, relacionado con los vínculos familiares, a un nivel macrosocial, en el que el individuo participa y se identifica en el entorno social sintiéndose parte de la comunidad.

- Condición 2. Seguridad

La seguridad, referida en este campo como sinónimo de autonomía, es propiciada por una serie de medidas enfocadas a las personas mayores. Según la Organización Mundial de la Salud, tratar de apoyar a las personas mayores en cuanto a sus derechos y el disfrute de los mismos, dar prestación de servicios de apoyo tanto familiares como comunitarios, proporcionar mecanismos de planificación que les permitan sentirse con autocontrol en su vidas y la creación de oportunidades accesibles de aprendizaje y crecimiento permanentes, contribuyen al desarrollo de la autonomía y seguridad que con el presente proyecto de intervención queremos propiciar a través el envejecimiento activo (OMS, 2015. p.22).

- Condición 3. Salud

La OMS, la define como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS, 2001. p.10). Se trata,

por tanto, de la reducción de riesgos y enfermedades a las que las personas mayores se encuentran más expuestas. Según Aguilar-Parra, Padilla y Manzano (2016), debemos “promover el funcionamiento de las estructuras y funciones corporales y el bienestar psicológico previniendo la aparición de estas enfermedades somáticas o psicológicas” (p. 249). Es aquí donde cobran gran importancia los conceptos de desempeño ocupacional, así como el de actividad física. Según Moruno y Romero (2004):

“la ocupación está relacionada o puede contribuir a la promoción y mantenimiento de la salud, a la prevención de la enfermedad y la discapacidad, al desarrollo, adquisición, mantenimiento, mejora o recuperación del nivel óptimo de funcionamiento psicológico y de las estructuras corporales, así como a la autonomía personal, la productividad y la adquisición de estilos de vida satisfactorios y a la participación e integración al medio”.

(Moruno y Romero, 2004. p13).

La actividad física, paralelamente, y como nos exponen Poblete, Matus, Diaz, Vidal y Ayala (2015) y Herreros, Lopez-Torres, De Hoyos, Baena, Gorroñogoita y Martín (2012), tiene grandes beneficios en la salud, además de en la prevención de riesgos, es decir, las personas mayores que realizan actividad física tienen una retroalimentación positiva y se encuentran más protegidas del deterioro cognitivo, la demencia y la probabilidad y consecuencias de las caídas. Pastor (2005), nos relata cómo favorecer el desarrollo de la actividad física a través de tres campos, que son: ámbito tónico-motor, autopercepción y el establecimiento y la reorganización de la estructura relacional.

Nos apoyamos en diferentes autores como Cuenca-Amigo y San Salvador (2016), Blanco (2010), Rondón, Aguirre y García(2017), Guillén y Angulo (2016),

Bueno, Buz, Navarro y Lopez-Martín (2017) y Franco (2018), así como en sus investigaciones relacionadas con la actividad física, la autoestima, las relaciones sociales, el apoyo social, el ocio y el desempeño ocupacional en personas mayores, para concluir, que todas ellas están íntimamente relacionados entre sí, contribuyendo, conjuntamente, al empoderamiento de las personas mayores. Según Iacub y Arias(2010) el concepto empowerment es entendido como sinónimo de dar poder y se caracteriza por su intención de incrementar la autonomía y el autoconcepto, aumentando, así, la calidad de vida. Por tanto, consideramos desde nuestro punto de vista, que un proyecto de intervención centrado en personas mayores que trabaje de manera simultánea todos ellos, conseguirá el desarrollo de un buen envejecimiento activo de la población saharaui, y por tanto, un incremento en su calidad de vida.

. Dada la situación política y económica de la población saharaui y centrándonos en la afirmación de la ONU de que “el desarrollo sostenible exige esfuerzos concentrados en construir un futuro inclusivo, sostenible y resiliente para las personas y el planeta”, nuestra idea de proyecto queda enmarcada dentro de los objetivos de desarrollo sostenible que establecen las Naciones Unidas y que se encuentran dentro de la Agenda 2030. Dicha Agenda, es un Plan de Acción aprobado por 193 países y constituida por 17 objetivos y 169 metas. En nuestro proyecto, según Naciones Unidas/CEPAL (2019) , nos centramos, concretamente en los objetivos de salud, bienestar y reducción de las desigualdades, trabajando paralelamente, los objetivos de fin de pobreza, así como el de paz, justicia e instituciones sólidas, dada su situación política. Con el tratamiento de dichos objetivos, se pretende la consecución de las siguientes metas, enmarcadas también, dentro de la Agenda 2030: reducción de las enfermedades no transmisibles y salud

mental; asegurar la igualdad de derechos a los recursos económicos; promoción de la inclusión social, económica y política; garantizar la igualdad de oportunidades; promoción del estado de derecho, acceso a justicia; acceso a información y libertades fundamentales; y promoción y aplicación de leyes y políticas (DDHH).

Es importante señalar que, España, está comprometida con el desarrollo de dichos objetivos y metas de desarrollo sostenible como se establece en el Plan de compromiso con la agenda 2030 denominado “Hacia una estrategia de desarrollo sostenible” (Gobierno de España, 2018). Dicho plan, hace que nos apoyemos en diferentes documentos estatales y autonómicos para la justificación de proyecto. Es por eso que nos apoyamos en el Plan director de la Cooperación Española 2018-2021, que se ciñe, de manera más limitada al desarrollo de la Agenda 2030, así como al Plan Anual de Cooperación Internacional (PACI), respondiendo, ambos, a la ley 23/1998 de 7 de Julio de Cooperación Internacional para el Desarrollo y estableciendo objetivos a nivel estatal. Desde un nivel autonómico, nos apoyamos en el III Plan Andaluz de Cooperación para el Desarrollo que corresponde a los años 2020 a 2023. Dicho Plan, contribuye también al desarrollo de la Agenda 2030 pero fijando sus objetivos desde un nivel autonómico y provincial. Es nombrado como eje vertebrador de la política de la Junta de Andalucía y es constituido en referencia al artículo 6 de la ley 14/2003 del 22 de diciembre.

Por tanto, basándonos en la AGENDA 2030 de las Naciones Unidas y el compromiso que como país y ciudadanos tenemos según los diferentes documentos nombrados anteriormente y, en último lugar, haciendo alusión al artículo 1 de la Declaración de los Derechos Humanos (1948), que dice: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y

conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros” (p.34); justificamos la necesidad de intervención del proyecto.

2. OBJETIVOS

- I. Promocionar el envejecimiento activo en los campamentos de refugiados saharauis a través de actividades con aporte a la comunidad.
 - Prevenir riesgos asociados a enfermedades cognitivas.
 - Fomentar actitudes de salud a través de la actividad física y la rehabilitación funcional.
- II. Mejorar la imagen social de la vejez y aumentar la calidad de vida de la población más envejecida en los campamentos de refugiados saharauis.
 - Fomentar las relaciones sociales entre iguales e intergeneracionales que aporten bienestar personal.
 - Fomentar la ocupación del tiempo a través del aporte de autonomía.

3. METODOLOGÍA

Para la puesta en marcha de este proyecto, trabajaremos a través de una metodología grupal y comunitaria. Losada (2016), nos define la metodología grupal como “actuaciones destinadas a unidades grupales o colectivos con características especiales” (p.22). Por otro lado, nos define la metodología comunitaria como “aquella destinada a mejorar y promocionar la vida en comunidad, fomentando el desarrollo de grupos activos que intervengan y participen en el desarrollo de su entorno” (p.22). Siguiendo esta línea, Gimeno y Álamo, (2018) hablan de la metodología comunitaria como aquella en la se requiere de un enfoque multidimensional para potenciar el enriquecimiento de la población. Es muy

importante la participación, motivación, cooperación y creatividad común, para la transformación de la sociedad y creación de nuevas condiciones sociales. Por tanto, ambas metodologías serán llevadas a cabo en el contexto del presente proyecto. La grupal, relacionada con los destinatarios directos del proyecto, es reflejada al centrarnos en un grupo de unas determinadas características, los mayores de 60 años del campamento de Bojdour. Paralelamente, la comunitaria, relacionada con los destinatarios indirectos, es decir, el resto de los habitantes del campamento de Bojdour, se trabajará al querer conseguir nuestro objetivo, ya que este, pretende desarrollar el envejecimiento activo y ello, conlleva un cambio en la comunidad y en el pensamiento de envejecimiento que la población tiene de la misma. Por tanto, el conjunto será participe de la consecución de nuestros objetivos, no solamente a nivel individual de persona mayor o mayores de 60 años grupalmente, sino también a nivel de participación ciudadana y convivencia.

4. EJECUCIÓN

4.1. ACTIVIDADES

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA	
DESCRIPCIÓN	Pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas: atención, memoria, razonamiento, percepción, lenguaje, funciones ejecutivas, lecto-escritura, orientación, praxias y gnosias.
OBJETIVOS	Prevenir riesgos asociados a enfermedades cognitivas.

DESTINATARIOS		Mayores de 60 años de Bojdour
EVALUACIÓN DE SU IMPACTO		Cada una de las actividades del taller de estimulación cognitiva se evaluará a través de un diario de evaluación basado en la observación directa y grupos de discusión que encontramos en el Anexo II.
ACTIVIDADES		
ACTIVIDAD 1. ATENCIÓN I Atrapa el objeto	DESCRIPCIÓN	Se trabajará la atención mediante el reconocimiento de objetos manipulativamente y mediante fichas. Se divide en tres rincones de trabajo mediante rotación. Rincón A: rodea o escoge el objeto igual al ejemplo. Rincón B: rodea o escoge el número igual al ejemplo. Rincón C: rodea o escoge la letra igual al ejemplo
	RECURSOS MATERIALES	Fichas impresas Letras y números manipulativos creados previamente
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 2. MEMORIA I Árbol Genealógico	DESCRIPCIÓN	Se trabajará individualmente en la creación de un árbol genealógico de cada uno de los participantes. Posteriormente, mostrarán y expondrán el árbol genealógico al resto de compañeros.
	RECURSOS MATERIALES	Cartulinas, rotuladores, colores, lápices de colores...

	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 3. LECTO-ESCRITURA I Autobiografías	DESCRIPCIÓN	Individualmente, deberán escribir una autobiografía o cuento sobre su vida, contando, el desarrollo de su vida desde que vivían en el Sáhara Occidental, pasando por el éxodo, la instauración en los campamentos de refugiados saharauis y su vida en adelante. Entre todos elegirán uno para ser publicado por las asociaciones que trabajan por la causa y dar visibilidad del conflicto.
	RECURSOS MATERIALES	Folios, lápices, bolígrafos...
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 4 RAZONAMIENTO I	DESCRIPCIÓN	Realizamos puzzles que creamos nosotros mismos con imágenes pegadas en planchas de goma eva y cortadas.
	RECURSOS MATERIALES	Planchas de goma eva, imágenes y cutters
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 5 PERCEPCIÓN I	DESCRIPCIÓN	Con los materiales creados en el taller de psicomotricidad, nos dividimos en dos grupos. Unos juegan al tetris y otros al tangram, después rotan.
	RECURSOS	Juego del tetris y tangram y fichas impresas de

	MATERIALES	construcciones del tangram.
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 6. LENGUAJE I Construimos	DESCRIPCIÓN	Trabajamos la conciencia fonológica a través de dos actividades divididas en grupos y rotando. Se les presenta a modo de competición. Rincón A y C: Ordenamos palabras para construir frases Rincón B y D: Ordenamos letras para construir palabras
	RECURSOS MATERIALES	Letras escritas en tapones de botellas y tarjetas con palabras.
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 7 ORIENTACIÓN Y GNOSIAS I	DESCRIPCIÓN	Se dividen a los participantes en grupos para trabajar: Rincón A: Buscar el tesoro. Hay varios objetos escondidos por el centro y distintos mapas de cada uno de ellos. Cada participante debe encontrar su objeto. Rincón B: Reconocer el olor de distintos alimentos con una venda en los ojos. Rincón C: Reconocer distintos ritmos de músicas con una venda en los ojos y relacionarlos con sentimientos.
	RECURSOS MATERIALES	Objetos, mapas impresos, altavoz, pañuelos, distintos alimentos y especias que se traerán de casa.
	RECURSOS	3 monitores

	PERSONALES	
ACTIVIDAD 8 FUNCIONES EJECUTIVAS Y PRAXIAS I	DESCRIPCIÓN	Trabajamos por rincones tres actividades: Rincón A: Ordenamos secuencias de rutinas diarias como vestirse, ir a la compra... Rincón B: Relacionamos objetos con sus funciones. Ejemplo: una manzana se come Rincón C: Mostramos imágenes y se relacionan con sentimientos o estados de ánimo.
	RECURSOS MATERIALES	Tarjetas de secuencias creadas previamente, objetos diferentes de casa o del mismo centro e imágenes impresas de emociones y estados de ánimo.
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 9 ATENCIÓN II	DESCRIPCIÓN	Por rincones trabajamos las siguientes actividades: Rincón A y C: unir objetos iguales si cruzarse líneas u objetos. Con objetos reales y cuerdas y variante con fichas. Rincón B y D: sopa de letras mediante fichas y como variante con nuestras letras de tapones y cuerdas.
	RECURSOS MATERIALES	Fichas impresas, letras de tapones, cuerdas y lápices
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 10. MEMORIA II	DESCRIPCIÓN	Visitaremos Bubisher (proyecto de biblioteca en los campamentos). Cada uno deberá de buscar un libro infantil para leer y contar a sus nietos posteriormente.
	RECURSOS MATERIALES	Ninguno
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y los nietos acompañantes
ACTIVIDAD 11. LECTO-ESCRITURA II	DESCRIPCIÓN	Leemos fragmentos de historias breves para reescribirlas y después contarlas a los compañeros: Actividad A: reescribirla cambiando el final Actividad B: reescribirla adaptándola a la actualidad Actividad C: reescribirla cambiando el inicio
	RECURSOS MATERIALES	Folios y lápices
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 12. RAZONAMIENTO II	DESCRIPCIÓN	Por rincones realizamos diferentes actividades: Rincón A y C: relacionamos objetos con su precio y clasificamos por precios. Rincón B y D: ordenamos colores. Por ejemplo: de más flojo a más fuerte, clasificamos por colores...
	RECURSOS MATERIALES	Objetos de casa, billetes impresos y monedas impresos, colores, lápices, rotuladores...

	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 13 PERCEPCIÓN Y GNOSIAS II	DESCRIPCIÓN	Con los materiales creados en el taller de psicomotricidad, nos dividimos en dos grupos. Unos juegan al tetris y otros al tangram, después rotan.
	RECURSOS MATERIALES	Juego del tetris y tangram creados previamente en otro taller y fichas impresas de construcciones del tangram.
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 14. LENGUAJE II	DESCRIPCIÓN	Por rincones, divididos en cuatro, trabajamos dos tipos de actividades. Posteriormente, los rincones A y C rotan con el B y D. Rincón A y C: clasificamos en grupos de letras las imágenes en función de la letra inicial de cada objeto. Rincón B y D: Jugamos a la frase oculta. Escribiremos la primera letra por la que empieza cada palabra para llegar a la palabra oculta.
	RECURSOS MATERIALES	Tarjetas de objetos y letras preparadas previamente y fichas impresas
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 15 ORIENT. Y GNOSIAS II	DESCRIPCIÓN	Nos dividimos en rincones y trabajamos diferentes tipos de actividades: Rincón A: jugamos al juego de tocado y hundido Rincón B: reconocer diferentes texturas con los ojos tapados. Rincón C: reconocer diferentes sabores con los ojos tapados
	RECURSOS MATERIALES	Juego de tocado y hundido creado en el taller de psicomotricidad, diferentes trozos de telas y objetos con variación de textura y diferentes alimentos con sabores diferentes como dulce, agrio, salado...
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 16 FUNCIONES EJECUTIVAS Y PRAXIAS II	DESCRIPCIÓN	Cada oveja con su pareja. Nos dividimos en rincones y trabajamos diferentes tipos de actividades: Rincón A: relacionamos las prendas de vestir con la parte del cuerpo correspondiente, así como si son de invierno o verano. Rincón B: relacionamos objetos de la casa con su función Rincón C: relacionamos saludos y despedidas dependiendo de si son formales, coloquiales, familiares...
	RECURSOS MATERIALES	Tarjetas que correspondan a prendas de vestir y partes del cuerpo, objetos y funciones y saludos y despedidas y formas formales o coloquiales.

	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
--	--------------------------------	-------------

TALLER DE REHABILITACIÓN FUNCIONAL	
DESCRIPCIÓN	Pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento corporal trabajando cuatro bloques: trabajo muscular, estiramientos, marcha y masaje. Las actividades del presente taller se han adaptado de las encontradas en las siguientes páginas web: • EJERCICIOS DE RAHBILITACIÓN: https://laopinion.com/2019/07/22/5-ejercicios-para-que-adultos-mayores-fortalezcan-su-musculatura/ • ESTIRAMIENTOS: https://www.webconsultas.com/tercera-edad/envejecimiento-activo/estiramientos-adecuados-para-mayores-de-60-anos-y-como-se
OBJETIVOS	Fomentar actitudes de salud a través de la actividad física y la rehabilitación funcional.
DESTINATARIOS	Mayores de 60 años de Bojdour
EVALUACIÓN DE SU IMPACTO	Cada una de las actividades del taller de rehabilitación muscular se evaluara a través de un diario de evaluación basado en la observación directa y grupos de discusión que encontramos en el Anexo II.
ACTIVIDADES	

ACTIVIDAD 1.FORTALECIMIENTO MUSCULAR I	DESCRIPCIÓN	Realizaremos distintas actividades físicas divididas en 3 series de diez repeticiones cada una: Manos: empuñadura. Apretamos la mano durante 3-4 segundos. Primero una mano y después la otra. Muñecas: flexión de muñecas. Subimos y bajamos la muñeca. Primero una mano y después la otra. Brazos (Bíceps): estiramos los brazos al frente mirando hacia arriba. Flexionamos llevándolos hasta el hombro. Brazos (Tríceps): colocamos los brazos flexionado con la punta de los dedos apuntando al frente. Extendemos los brazos hacia atrás. Piernas: hacemos sentadillas agarrándonos en sillas. Espalda: extendemos los brazos en posición de arresto de policía. Extendemos los brazos hacia arriba.
	RECURSOS MATERIALES	Sillas
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 2 ESTIRAM. Y RELAJA I	DESCRIPCIÓN	Realizaremos distintos ejercicios de estiramiento. Se realizarán cada uno de los movimientos en 5-6 segundos manteniendo durante 3-4 segundos cada uno de ellos. Cuello: giramos, extendemos arriba y abajo, de un lado a otro... Brazos: cogemos un brazo y lo llevamos al lado contrario

		sujetándolo con el brazo opuesto. Piernas: sujetándonos en la silla estiramos cuádriceps sujetándonos la pierna con el glúteo. Otro ejercicio que realizaremos será adelantando una pierna y con la punta de los pies flexionada hacia arriba intentamos llegar a tocarla con la mano. Cadera: realizamos círculos. Espalda: nos ponemos en el suelo en posición de reza con los brazos estirados hacia adelante. Después, mismo ejercicio estirando brazos hacia atrás. Por último, escucharemos una sesión de relajación (Ver Anexo I).
	RECURSOS MATERIALES	Altavoz
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 3. MARCHA I	DESCRIPCIÓN	Saldremos a dar un paseo todos juntos y en compañía de nuestros familiares. Este es el nivel inicial. Se relajará durante media hora.
	RECURSOS MATERIALES	Ninguno
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes

ACTIVIDAD 4. MASAJES I	DESCRIPCIÓN	Por parejas y guiados por los monitores, se relazarán masajes de unos 10 minutos cada uno en brazos, cuello y piernas, ayudando a la fluidez de la circulación. Se intercambiarán los roles.
	RECURSOS MATERIALES	Crema o aceite
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 5 FORT. MUSCULAR II	DESCRIPCIÓN	Se relazarán los mismos ejercicios que en la sesión de fortalecimiento muscular I.
	RECURSOS MATERIALES	Sillas
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 6. ESTIRAMIENTOS II	DESCRIPCIÓN	Se realizarán los mismos ejercicios de estiramiento que en la sesión de estiramiento I. La relajación se trabajará con otra sesión diferente a la anterior. Ver Anexo I
	RECURSOS MATERIALES	Altavoz
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 7. MARCHA II	DESCRIPCIÓN	Saldremos a dar un paseo todos juntos y en compañía de nuestros familiares al igual que la sesión de Marcha I. Se incrementa el nivel. Se realizará una marcha de 40 minutos.
	RECURSOS MATERIALES	Ninguno
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes
ACTIVIDAD 8. MASAJES II	DESCRIPCIÓN	Se relazarán los mismo ejercicios que en la sesión de Masajes I.
	RECURSOS MATERIALES	Crema o aceite
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 9 FORT.MUSCULAR III	DESCRIPCIÓN	Se relazarán los mismos ejercicios que en la sesión de fortalecimiento muscular I y II. Subimos de nivel sumando medio kilo de azúcar, harina, garbanzos...
	RECURSOS MATERIALES	Sillas y 1 kilo de algún alimento en bolsas de medio kilo (medio kilo para cada brazo).
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 10. ESTIRAM. III	DESCRIPCIÓN	Se realizarán los mismos ejercicios de estiramiento que en la sesión de estiramiento I y II. La relajación se trabajará con otra sesión diferente a la anterior (Anexo I).
	RECURSOS MATERIALES	Altavoz
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 11. MARCHA III	DESCRIPCIÓN	Saldremos a dar un paseo todos juntos y en compañía de nuestros familiares al igual que la sesión de Marcha I y II. Se incrementa el nivel. Se realizará una marcha de 50 minutos
	RECURSOS MATERIALES	Ninguno
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes
ACTIVIDAD 12. MASAJES III	DESCRIPCIÓN	Se relazarán los mismo ejercicios que en la sesión de Masajes I y II., es decir, por parejas y guiados por los monitores y siempre ayudando a la fluidez de la circulación.
	RECURSOS MATERIALES	Crema o aceite
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 13 FORT. MUSCULAR IV	DESCRIPCIÓN	Se relazarán los mismos ejercicios que en la sesión de fortalecimiento muscular I, II y III. Subimos de nivel sumando 1 kilo de azúcar, harina, garbanzos...
	RECURSOS MATERIALES	Sillas y 2 kilos de algún alimento en bolsas de 1 kilo (1 kilo para cada brazo).
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 14 ESTIRAMIENTO IV	DESCRIPCIÓN	Se realizarán los mismos ejercicios de estiramiento que en la sesión de estiramiento I, II y III. La relajación se trabajará con otra sesión diferente a la anterior (Anexo I).
	RECURSOS MATERIALES	Ninguno
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 15. MARCHA IV	DESCRIPCIÓN	Saldremos a dar un paseo todos juntos y en compañía de nuestros familiares al igual que la sesión de Marcha I, II y III. Se incrementa el nivel. Se realizará una marcha de 1 hora aproximadamente
	RECURSOS MATERIALES	Ninguno
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes

ACTIVIDAD 16. MASAJES IV	DESCRIPCIÓN	Se relazarán los mismo ejercicios que en la sesión de Masajes I, II y III.
	RECURSOS MATERIALES	Crema o aceite
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

TALLER DE DESEMPEÑO OCUPACIONAL Y PSIMOTRICIDAD		
DESCRIPCIÓN		Pretende el fomento de desarrollo ocupacional con actividades como son manualidades, creación de recursos, circuitos...
OBJETIVOS		Fomentar la ocupación del tiempo a través del aporte de autonomía.
DESTINATARIOS		Mayores de 60 años de Bojdour
EVALUACIÓN DE SU IMPACTO		Cada una de las actividades del taller de desempeño ocupacional y psicomotricidad se evaluara a través de un diario de evaluación basado en la observación directa y grupos de discusión que encontramos en el Anexo II.
ACTIVIDADES		
ACTIVIDAD 1. CIRCUITO	DESCRIPCIÓN	Realizamos distintos juegos en rincones: Rincón A: jugamos a la rayuela. Se dibujará con precinto en el suelo y con una piedra señalamos la casilla que no

		debemos de pisa. Rincón B: jugamos a las canicas. Se hace un circulo con canicas de ambos equipos. Hay que intentar sacar las canicas del equipo contrario. Rincón C: pescamos peces. En equipos y de uno en uno debemos de ir a pescar los peces que están al otro lado. El equipo que más peces tenga gana.
	RECURSOS MATERIALES	Precinto, canicas y peces en cartulina y barita (cada uno con una parte de imán)
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 2. MANUALIDAD I Cuadros de arena	DESCRIPCIÓN	En cartulinas y con arena que pintaremos de colores con tizas, crearemos cuadros que representen su cultura. Ejemplo: su bandera, sus casas, vestimenta, paisaje...
	RECURSOS MATERIALES	Arena, cartulina, tizas y pegamento.
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 3. CREAMOS I	DESCRIPCIÓN	Con material reciclado que conseguiremos de casa o de los comercios, crearemos tableros de parchís con los que trabajaremos en el taller de ocio y tiempo libre.
	RECURSOS	Tapones de botellas, yogures vacios, cartón, dados,

	MATERIALES	temperas y pinceles.
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 4. PAPIROFLEXIA I	DESCRIPCIÓN	Dividiremos a los participantes en tres rincones de trabajo. Cada uno elegirá el rincón que más le guste o mejor se relacione con su gustos: Rincón A: barcos y pájaros Rincón B: peces y cisnes Rincón C: ranas y mariposas
	RECURSOS MATERIALES	Folios de colores
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 5. CREAMOS II Tangram y tetris	DESCRIPCIÓN	Con planchas de goma eva y de forma manual, crearemos dos materiales para trabajar posteriormente en el taller de estimulación cognitiva: Rincón A: piezas de tangram Rincón B: piezas de tetris
	RECURSOS MATERIALES	Planchas de goma eva, plantillas impresas y tijeras
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 6. MANUALIDAD II Bolsas de alimentos	DESCRIPCIÓN	Crearemos bolsas que se puedan utilizar posteriormete, por ejemplo, bolsas para el té, harina, azúcar, café... Para facilitar el trabajo la tela estará previamente cortada. Primeros crearán la bolsa y posteriormente la decoraran con frases o dibujo originales.
	RECURSOS MATERIALES	Tela blanca, cuerda fina, pistolas de silicona y temperas.
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 7. CREAMOS III Bingo	DESCRIPCIÓN	Con material reciclado que obtendremos previamente de comercios, crearemos fichas y cartones de bingo que utilizaremos en el taller de ocio y tiempo libre.
	RECURSOS MATERIALES	Cartón y tapones de botellas y pintura y rotuladores
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDD 8 CREAMOS IV	DESCRIPCIÓN	Con material reciclado que traeremos de casa, crearemos instrumentos musicales
	RECURSOS MATERIALES	Botellas de plástico, latas, cajas de cartón, cuerdas, temperas y garbanzos, azúcar, arroz...
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 9. CÍRCULO II	DESCRIPCIÓN	Realizamos distintos juegos en rincones: Rincón A: director de orquesta. Todos en círculo sentados y una persona fuera del con los ojos tapados. Se elige un director que haga gestos, palmas... Todos lo imitamos y el que esta fuera tiene que adivinar quine es el director. Rincón B: jugamos a la bomba. En círculo nos vamos pasando el globo. Cuando la música pare, la persona que tenga el globo se elimina. Rincón C: relevos con globos. En grupos hacemos carreras de relevos con diferentes variantes: pasando el globo por debajo, por encima, dando toques...
	RECURSOS MATERIALES	Globos y altavoz
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 10 MANUALIDAD III	DESCRIPCIÓN	Crearemos soportes para el móvil con cartones de papel higiénico reciclados. Los decoraremos y con las tijeras le cortaremos un rectángulo a modo de ranura. Por último, pondremos cuatro chinchetas que hagan de patas.
	RECURSOS MATERIALES	Cartones de papel higiénico (de casa), tijeras, chinchetas y temperas
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 11. CREAMOS V Tocado y hundido	DESCRIPCIÓN	Con material reciclado que conseguiremos de casa o de los comercios, crearemos tableros de ajedrez con los que trabajaremos en el taller de ocio y tiempo libre.
	RECURSOS MATERIALES	Tapones de botellas, cartón, temperas y pinceles.
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 12. PAPIROFLEXIA II	DESCRIPCIÓN	Es similar al taller anterior. El único cambio es que en esta sesión serán nuestras personas mayores las que hagan de monitores con sus familiares, que habremos invitado previamente a nuestra sesión.
	RECURSOS MATERIALES	Folios de colores
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y los familiares acompañantes
ACTIVIDAD 13. CREAMOS VI	DESCRIPCIÓN	Con material reciclado, como por ejemplo, cartones de leche o cajas vacías, crearemos el juego de tocado y hundido con el que trabajaremos en el taller de estimulación cognitiva.
	RECURSOS MATERIALES	Cartones, cajas, folios, reglas, rotuladores...
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 14 MANUALIDAD IV	DESCRIPCIÓN	Con diferentes materiales crearemos pulseras y llaveros originales.
	RECURSOS MATERIALES	Anillas, goma eva, goma elástica, abalorios, tijeras y pistola de silicona
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 15 REPRESENTACIÓN I	DESCRIPCIÓN	Por grupos daremos pequeños fragmentos de teatros que tendrán que ensayar. También se les permitirá la posibilidad de ir en otras horas al centro a ensayar.
	RECURSOS MATERIALES	Ninguno
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 16 REPRESENTACIÓN II	DESCRIPCIÓN	Nuestros mayores representarán su fragmento de teatro para sus familiares, amigos o vecinos.
	RECURSOS MATERIALES	Ningunos
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes

TALLER DE OCIO Y TIEMPO LIBRE	
DESCRIPCIÓN	Pretende potenciar las relaciones sociales de la población

		saharaui a través de actividades que relacionadas con la creación de vínculos interpersonales, tanto a nivel intergeneracional como de iguales.
	OBJETIVOS	Fomentar las relaciones sociales entre iguales e intergeneracionales que aporten bienestar personal.
	DESTINATARIOS	Mayores de 60 años de Bojdour
	EVALUACIÓN DE SU IMPACTO	Cada una de las actividades del taller de ocio y tiempo libre se evaluara a través de un diario de evaluación basado en la observación directa y grupos de discusión que encontramos en el Anexo II.
ACTIVIDADES		
ACTIVIDAD 1. CINE I Hijo de las nubes	DESCRIPCIÓN	Visionaremos una película. En este caso se trata de la película Hijos de las nubes. Dicha película habla de la historia del Sáhara.
	RECURSOS MATERIALES	Proyector y altavoz
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 2 ARTETERAPIA I	DESCRIPCIÓN	En pequeños grupos, realizaremos murales basándonos en nuestra historia y conflicto político, a modo de reivindicación. Posteriormente se expondrán en la entrada del centro.

	RECURSOS MATERIALES	Papel continuo, temperas, pinceles, colores, rotuladores, lápices...
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 3 Y 4. CAMPEONATO I Parchís (2 sesiones)	DESCRIPCIÓN	Aprovechando los tableros de parchís creados en el taller “desempeños ocupacional y psicomotricidad”, realizaremos un campeonato entre pequeños grupos. A dicho campeonato serán invitados nuestros familiares para su participación en la actividad. Durará dos sesiones
	RECURSOS MATERIALES	Juegos de parchís creados previamente
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes
ACTIVIDAD 5. MUSICOTERAPIA I	DESCRIPCIÓN	Con los instrumentos creados en el taller “desempeño ocupacional y psicomotricidad”, realizaremos juegos con el ritmo. Después en pequeños grupos haremos un ritmo que mostraremos a los demás.
	RECURSOS MATERIALES	Instrumentos reciclados creados previamente
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores

ACTIVIDAD 6. TALLER DE COCINA I	DESCRIPCIÓN	Para el taller de cocina invitaremos a amigos y familiares. Se realizará una receta de bolitas. Consiste en mezclar distintos alimentos dulces, añadirles chocolate y darles forma. Después, desayunaremos todos juntos.
	RECURSOS MATERIALES	Magdalenas, galletas variadas, chocolate, zumos, batidos...
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes
ACTIVIDAD 7. BINGO I	DESCRIPCIÓN	Con el bingo creado en el taller “desempeño ocupacional y psicomotricidad”, pasaremos una sesión entretenida junto con nuestros familiares. Como premio se repartirán caramelos motivando a nuestros destinatarios a compartirlos con los más pequeños de su familia.
	RECURSOS MATERIALES	Bingo
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes
ACTIVIDAD 8. EXCURSIÓN I Museo de Rabunni	DESCRIPCIÓN	Aprovechando el museo de Rabunni de sobre la Marcha Verde, llevaremos a nuestros destinatarios a visitarlo.
	RECURSOS MATERIALES	Transporte y merienda
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores de cada daira, es decir, 9 monitores en total

ACTIVIDAD 9. CINE II	DESCRIPCIÓN	Veremos la película Up. Consideramos que es una de las películas que más motivará a nuestros destinatarios a cambiar el “chip” y dejar la rutina sedentaria a un lado.
	RECURSOS MATERIALES	Proyector y altavoz
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 10. ARTETERAPIA II Henna	DESCRIPCIÓN	Aprovechando que la henna es un elemento típico de esta cultura, realizaremos un taller en el que por parejas tendrán que desarrollar su creatividad y hacer dibujos en el cuerpo de su compañero/a.
	RECURSOS MATERIALES	Henna
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 11 Y 12. CAMPEONATO II Ajedrez (2 sesiones)	DESCRIPCIÓN	Aprovechando los tableros de ajedrez creados en el taller “desempeños ocupacional y psicomotricidad”, realizaremos un campeonato entre pequeños grupos. A dicho campeonato serán invitados nuestros familiares para su participación en la actividad. Durará dos sesiones
	RECURSOS MATERIALES	Juegos de ajedrez creados previamente

	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes
ACTIVIDAD 13 MUSICOTERAPIA II	DESCRIPCIÓN	Inventamos canciones en pequeños grupos para cantárselas después, al resto de compañeros.
	RECURSOS MATERIALES	Instrumentos reciclados quien los requiera
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 14. TALLER DE COCINA II	DESCRIPCIÓN	Para el taller de cocina invitaremos a amigos y familiares. Posteriormente en pequeños grupos realizaremos dos recetas: Receta A: brochetas dulces. Untamos nocilla en pan de molde, lo enrollamos y cortamos en rodajas. Se colocan las rodajas en palitos. Receta B: brochetas de fruta. Cortamos las frutas y troceamos. Se pichan en los palitos. Receta C: brochetas de tomate y queso. Se corta el tomate y el queso y se pincha. Posteriormente desayunaremos todos juntos
	RECURSOS MATERIALES	Pan de molde, nocilla, tomate, queso, fruta variada, zumos, batidos, palitos de pinchitos....
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes

ACTIVIDAD 15. BINGO II	DESCRIPCIÓN	Igual que en la sesión de bingo I. Jugaremos con los compañeros y familiares que nos acompañen.
	RECURSOS MATERIALES	Bingo
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores
ACTIVIDAD 16. CONVIVENCIA	DESCRIPCIÓN	Como último día de este taller y como día final del proyecto de intervención, realizaremos una convivencia en cada centro con amigos y familiares. Además, se aprovechará esta sesión para pasar a las familias y destinatarios, encuestas que nos ayuden a la evaluación del proyecto.
	RECURSOS MATERIALES	Encuestas y desayuno
	RECURSOS PERSONALES	3 monitores y familiares acompañantes

4.2. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El procedimiento para llevar a cabo las actividades consistirá en la realización simultánea de las mismas en cada una de las Dairas del campamento de Bojdour, concretamente en Akti, Lemsid y 27 de febrero. Según nos interpretan los datos recogidos por ACNUR en su informe emitido en 2018 y que hemos mostrado en la justificación del proyecto, en Bojdour contamos con una población de 1.700

habitantes mayores de 60 años, población que es destinataria del presente proyecto.

Para ello, hemos dividido nuestra intervención en cuatro bloques o talleres: estimulación cognitiva, rehabilitación funcional, desempeño ocupacional y psicomotricidad, y ocio y tiempo libre. La temporalización del proyecto será llevada a cabo durante diez meses, de septiembre a junio. Todos los bloques se trabajarán durante ocho meses, es decir, de octubre a mayo con dos sesiones semanales, martes y jueves, de dos horas y media de duración. Cada sesión será dedicada al trabajo de uno de nuestros cuatro bloques, por tanto, se trabajarán todos ellos de manera intercalada a lo largo de los ocho meses de duración. El tiempo restante de trabajo, se dividirá en dos, una parte será dedicada a la preparación previa del proyecto correspondiendo al mes Septiembre, mientras que el tiempo restante, correspondiente al mes de junio, será dedicado a la evaluación posterior del proyecto, recogida de materiales, etc.

Por otro lado, es importante destacar algunas partes de la organización del proyecto como, por ejemplo, la monitorización del mismo. Para su correcta ejecución, se contará con el trabajo de tres monitores por cada una de las Dairas, siendo nueve monitores en total en el campamento de Bojdour. El planteamiento es que sean monitores locales, de manera que se apropien del proyecto, considerando que es esta cuestión la que garantizará el impacto local. Por su parte, contaremos con tres coordinadores de proyecto, en este caso, de la Asociación a la pertenecemos. La función de los coordinadores es mostrar a nuestros monitores locales todo lo relacionado con el proyecto, prepararlo, llevar un control sobre él y trabajar en la evaluación del mismo, todo esto, a través de sus tres intervenciones que también quedan pasadas en el presupuesto.

Por último, otro aspecto importante a destacar de la organización del proyecto, es el futuro funcionamiento del mismo, estando las actividades, así como el presupuesto, diseñadas teniéndolo en cuenta. Como podemos ver en la ejecución, en el taller de desempeño ocupacional y psicomotricidad, se realizan en varias sesiones diferentes tipos de manualidades. Lo que pretendemos es, que esas manualidades creadas en nuestro proyecto, se envíen una vez finalizado a España, lugar donde a través de las asociaciones que trabajan por la causa y, durante los distintos talleres y eventos benéficos que realizan a lo largo del año, se vendan de manera que esos fondos, sean destinados a iniciativas futuras. Consideramos que es una forma eficaz para minimizar gastos, al tiempo, que sensibilizar y dar a conocer la situación vulnerable del pueblo saharauí a la población española.

A continuación, mostramos el cronograma de organización del proyecto y sus diferentes sesiones para aclarar su funcionamiento:

TALLER ESTIMULACIÓN COGNITIVA	
TALLER REHABILITACIÓN MUSCULAR	
TALLER DESEMPEÑO OCUPACIONAL Y PSICOMOTRICIDAD	
TALLER OCIO Y TIEMPO LIBRE	

TEMP.			DIAS DE LA SEMANA	
9 MESES			MARTES	JUEVES
SEPTIEMBRE	SEMANA	1	PREPARACIÓN DEL PROYECTO	PREPARACIÓN DEL PROYECTO
		2	PREPARACIÓN DEL PROYECTO	PREPARACIÓN DEL PROYECTO
		3	PREPARACIÓN DEL PROYECTO	PREPARACIÓN DEL PROYECTO
		4	PREPARACIÓN DEL PROYECTO	PREPARACIÓN DEL PROYECTO
OCTUBRE	SEMANA	1	ATENCIÓN I	CIRCUITO I
		2	TRABAJO MUSCULAR I	CINE I
		3	MEMORIA I	MANUALIDAD I
		4	ESTIRAMIENTOS I	ARTETERAPIA I

NOVIEMBRE	SEMANA	1	LECTO-ESCRITURA I	CREAMOS I
		2	MARCHA I	CAMPEONATO DE PARCHÍS
		3	RAZONAMIENTO I	PAPIROFLEXIA I
		4	MASAJES I	CAMPEONATO DE PARCHÍS
DICIEMBRE	SEMANA	1	PERCEPCIÓN I	CREAMOS II
		2	TRABAJO MUSCULAR II	MUSICOTERAPIA I
		3	LENGUAJE I	MANUALIDAD II
		4	ESTIRAMIENTOS II	TALLER COCINA II
ENERO	SEMANA	1	ORIENTACIÓN I	CREAMOS III
		2	MARCHA II	JUGAMOS AL BINGO I
		3	FUNCIONES EJECUTIVAS I	CREAMOS IV
		4	MASAJES II	EXCURSIÓN AL MUSEO
FEBRERO	SEMANA	1	ATENCIÓN II	CIRCUITO II
		2	TRABAJO MUSCULAR III	CINE II
		3	MEMORIA II	MANUALIDAD III
		4	ESTIRAMIENTOS III	ARTETERAPIA II
MARZO	SEMANA	1	LECTO-ESCRITURA II	CREAMOS V
		2	MARCHA III	CAMPEONATO AJEDREZ
		3	RAZONAMIENTO II	PAPIROFLEXIA II
		4	MASAJES III	CAMPEONATO AJEDREZ
ABRIL	SEMANA	1	PERCEPCIÓN II	CREAMOS VI
		2	TRABAJO MUSCULAR IV	MUSICOTERAPIA II
		3	LENGUAJE II	MANUALIDAD IV
		4	ESTIRAMIENTOS IV	TALLER COCINA II
MAYO	SEMANA	1	ORIENTACIÓN II	ENSAYO TEATRO
		2	MARCHA IV	JUGAMOS BINGO II
		3	FUNCIONES EJECUTIVAS II	REPRESENTACIÓN TEATRO
		4	MASAJES IV	CONVIVENCIA
JUNIO	SEMANA	1	EVALUACIÓN Y PROPUESTAS	EVALUACIÓN Y PROPUESTAS
		2	EVALUACIÓN Y PROPUESTAS	EVALUACIÓN Y PROPUESTAS
		3	EVALUACIÓN Y PROPUESTAS	EVALUACIÓN Y PROPUESTAS
		4	EVALUACIÓN Y PROPUESTAS	EVALUACIÓN Y PROPUESTAS

4.3. PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO

PRESUPUESTO PARA UNA DAIRA			
PARTIDA	DESCRIPCIÓN	MATERIAL ESPECÍFICADO	TOTAL
PERSONAL	MONITOR	200 h x 1.5 euro x 3 monitores	900,00
MATERIAL	ESCOLAR	• Plastidecores • Lápices • Lápices de colores • Rotuladores • Tizas • Temperas • Pinceles • Barras de pegamento • Pistolas silicona • Cartulinas • Planchas de gomaeva • Folios A4 • Folios de colores • Cuerda fina • Precinto • Canicas • Imanes • Reglas • Henna • Papel continuo • Vasos de plástico • Platos de plástico • Palitos de pinchito • Globos	550,00
	IMPRESO	• Fotocopias de fichas, imágenes y material necesario	50,00
	ALIMENTICIO	• Aceite • Caramelos • Nocilla • Pan de molde • Fruta • Tomates • Queso • Garbanzos	150,00

		• Arroz • Alubias • Lentejas • Zumos • Aperitivos varios • Galletas varias	
	TECNOLÓGICO	• Altavoz • Proyector	100, 00
SAHARA-DIRECT	ENVIO DE MATERIAL	Envío del material necesario	450, 00
	RECOGIDA MATERIAL	Recogida de las manualidades	
TRANSPORTE	VEHÍCULOS	El gobierno	60,000
	GASOLINA	La ponemos nosotros	
IMPREVISTOS			200,00
TOTAL			2.460, 00

PRESUPUESTO TOTAL DEL CAMPAMENTO			
CAMPAMENTO	DAIRAS		TOTAL
BOJDOUR	AKTI		7.380,00
	LEMSID		
	27 DE FEBRERO		

PRESUPUESTO TOTAL PROYECTO			
PERSONAL, MATERIALES Y PAQUETERÍA			7.380,00
COORDINACIÓN DEL PROYECTO	VISADOS	300,00	1.500,00
	VIAJE	1200,00	
TOTAL			8.880,00

Nota: el salario de los monitores locales se ha establecido teniendo en cuenta los salarios de militares, maestros, médicos y políticos, únicos trabajos reglados por el gobierno saharauí que conozco por mi trabajo como cooperante, así como mi puesto como secretaria en la asociación de ayuda al pueblo saharauí de Jaén. Dada su situación política, no existen documentos oficiales en los que podamos encontrar datos relacionados con los salarios. Por tanto, hemos hecho una media de los datos no oficiales que tenemos para poder calcular el coste del proyecto.

5. EVALUACIÓN

Según Perea (2003) en la Guía de Evaluación de Programas y Proyectos sociales del Plan Estratégico del Tercer Sector de Acción Social, la evaluación es “una herramienta sistemática que, con base en unos criterios y a través de unas técnicas, mide, analiza y valora unos diseños, procesos y resultados con el fin de generar conocimiento útil para la toma de decisiones, la retroalimentación, la mejora de la gestión y el cumplimiento de unos objetivos” (p.11).

Nuestro proyecto, se evaluará en tres espacios temporales de la siguiente manera:

1. **Evaluación previa:** se realizará a través de una lista de comprobación que nos permite comprobar la viabilidad y formulación del proyecto. Dicha evaluación se ha realizado previamente a la creación del proyecto para analizar las necesidades y enfocar la idea y objetivos del mismo.
2. **Evaluación simultánea:** se realizará sobre la acción social ya que, según Perea (2003), “tiene por finalidad extraer información, reflexiones y conclusiones sobre la marcha y desempeño del proyecto” (p.21). Se llevará a cabo mediante la observación directa, registros de diario y grupos de discusión de las distintas actividades y de cada uno de los cuatro talleres del proyecto. Ver Anexo II.

3. **Evaluación final y posterior:** tiene como objetivo, como nos explica Perea (2003), “valorar el desempeño global de un proyecto cuya ejecución ha finalizado y extraer las correspondientes enseñanzas” (p.21) y “trata de estudiar en profundidad sus repercusiones en el contexto de la intervención” (p.22). Se llevará a cabo mediante una encuesta de satisfacción en relación con las actividades, monitores y el proyecto en general. Dicha encuesta se proporcionará en la última sesión de nuestro proyecto a los destinatarios (Ver Anexo III). Además, a los familiares que asistan a la convivencia de la última sesión, se les pasará una encuesta sobre los cambios que han notado en los destinatarios (Ver Anexo IV). Con todo ello, se evaluará el impacto final del proyecto para ver posibles mejoras o cambios futuros que nos ayuden a su pleno desarrollo. Se realizará a través de una rúbrica de evaluación valorando si se han cumplido o no nuestros objetivos, así como una tabla de conclusiones que contendrá los cambios, actividades o temas a tener en cuenta en futuras acciones (Ver Anexo V y Anexo VI).

6. CONCLUSIONES

Como indica Amiel (1884), en su diario íntimo, saber envejecer es la mayor de las sabidurías y uno de los más difíciles capítulos del gran arte de vivir. Esta frase y filosofía, es la que guía y da sentido al presente proyecto. Respecto a las conclusiones y siguiendo esta línea, las actividades aquí expuestas pretenden coadyuvar la tarea de envejecer. Y es que, envejecer bien es una tarea de los mayores que requiere del esfuerzo de todos para que se haga realidad, en este sentido, los beneficios son también conjuntos. Abordamos, desde esta perspectiva, el concepto de envejecimiento activo como “una visión más positiva del hecho de

envejecer” (Martín, Fernández-Mayorales y Prieto, 2018. p.517). Bajo esta perspectiva, además de promover las mejores condiciones de vida de la población mayor saharauí –fin último de este proyecto-, pretendemos también que se mitiguen los estereotipos negativos relacionados con su “escaso aporte” existentes en relación a las personas mayores en el Sahara. De este modo, contribuiremos a que no se asocie a los mayores con la inevitable condición de vulnerabilidad o fragilidad. Identificábamos que, esta situación, influye en que los propios mayores se autolimiten y baje su autoestima, lo que repercute directamente en su estado de salud y bienestar.

Por todo lo anterior, el envejecimiento activo es considerado aquí el eje vertebrador del proyecto. Asumiendo que la mejora de éste, repercute en la calidad de vida de los destinatarios. Y es que, la calidad de vida, “contiene la salud física de la persona, estado psicológico de la misma, la independencia que ésta posea, las relaciones sociales, creencias personales y su relación con el entorno” (OMS, 2001). En cada uno de los talleres, se aborda uno o varios de los aspectos importantes para el fomento del envejecimiento activo. Destacando el taller de estimulación cognitiva, relacionado con la salud de la persona que busca evitar deterioros de las capacidades cognitivas; también el de ocio y tiempo libre relacionado con las relaciones sociales y el entorno; y el desempeño ocupacional y la rehabilitación funcional relacionados con la salud física y la independencia de la misma.

Cada uno de los talleres conduce directamente a la promoción del envejecimiento activo e indirectamente a la potenciación de la calidad de vida en los ancianos. Como nos muestran Poblete (2015), Herreros (2012), Cuenca-Amigo y San Salvador (2016), Blanco (2010), Rondón et al., (2017), Guillén y Angulo (2016), Bueno et al. (2017) y Franco(2018) en sus investigaciones relacionadas con la

actividad física, la autoestima, las relaciones sociales, el apoyo social y el desempeño ocupacional en personas mayores, todas ellas tienen grandes efectos positivos, aumentando el empoderamiento de los mayores en su vejez y repercutiendo directamente en la calidad de vida y satisfacción de los mismos a través del rol social, la salud y la seguridad.

Inferimos también, en la relación existente entre nuestro proyecto y los objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas. Es por eso que, tanto el éxodo y conflicto político sufrido por el pueblo saharaui, como sus condiciones de vida y el tratamiento del envejecimiento activo de dicha sociedad, son trabajados a través de los objetivos de la Agenda 2030, concretamente con los objetivos de salud y bienestar, reducción de las desigualdades, fin de pobreza y el de paz, justicia e instituciones sólidas. Queda por tanto este tema, enmarcado dentro de los documentos nacionales y autonómicos que rigen la cooperación, como el Plan director de la Cooperación Española 2018-2021, el Plan Anual de Cooperación Internacional (PACI) y el III Plan Andaluz de Cooperación para el Desarrollo que corresponde a los años 2020 a 2023, respondiendo, todos ellos, a la ley 23/1998 de 7 de Julio de Cooperación Internacional para el Desarrollo y al artículo 6 de la ley 14/2003 del 22 de diciembre. Todo ellos, en relación y respuesta a la Declaración de los Derechos Humanos, poniendo énfasis en su artículo 1: ““Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros” (p.34).

Cerrando el último apartado de este trabajo de fin de máster, quiero hacer alusión a mi trabajo sobre él para señalar la importancia que representa para mí dado el vínculo afectivo que poseo con la población refugiada saharaui y mi

cooperación previa en dichos campamentos. Es por eso, la elección de un proyecto de intervención destinado a la población saharaui como trabajo final para exponer los conocimientos aprendidos en el máster “Dependencia e Igualdad en la Autonomía Personal”. Además, considero que con el trabajo realizado en el presente TFM, he aprendido, además de plasmar los trabajados en clase, un amplio abanico de conceptos relacionados con las personas mayores para poder llevarlo a cabo tanto en el desarrollo del mismo como en la vida diaria y comprensión de este grupo de edad.

BIBLIOGRAFÍA

- ACNUR. (2018). *Sahrawi Refugees in Tindouf, Algeria: Total In-Camp Population* (Número March).
http://www.usc.es/export9/sites/webinstitucional/gl/institutos/ceso/descargas/UNHCR_Tindouf-Total-In-Camp-Population_March-2018.pdf
- Agenda Española de Cooperación Internacional para el desarrollo (2012). Plan anual de cooperación Internacional. Recuperado de <https://www.aecid.es/ES/sectores-de-cooperaci%C3%B3n>
- Alto comisionado para la Agenda 2030 (2019). Metas de los objetivos de desarrollo sostenible. España, 29 de Febrero de 2019. Recuperado en <https://www.agenda2030.gob.es/es/objetivos>
- Aguilar-Parra, J. M., Padilla, D., y Manzano, A. (2016). Importancia de la ocupación en el desarrollo del mayor y su influencia en su salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 245-253.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.232>
- Blanco, M. (2010). Predictores psicosociales del envejecimiento activo: evidencias en una muestra de personas adultas mayores. *Anales en Gerontología*, 6, 11-29.
- Bueno, B., Buz, J., Navarro, A. B., y López-Martín, L. (2017). Equidad en el apoyo social recíproco y satisfacción vital en personas mayores. *Universitas Psychologica*, 16(1).
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-1.easr>
- Cuenca-Amigo, M., y San Salvador, R. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 79-84.
- Faúndez, X., y Cornejo, M. (2011). Aproximaciones al estudio de la Transmisión Transgeneracional del Trauma Psicosocial. *Revista de Psicología*, 19(2), 31-54.
<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2010.17107>

- Franco, M. (2018). Desempeño ocupacional, bienestar psicológico y sentido de la vida en personas institucionalizadas. Estudio preliminar. *Revista de Psicología de la Salud*, 1(6), 87-123. <https://doi.org/10.21134/pssa.v6i1.1362>
- Gimeno, C., y Álamo, J. M. (2018). Trabajo Social Comunitario: hacia unas políticas públicas sostenibles. *Trabajo Social Global-Global Social Work*, 8(14), 167-194. <https://doi.org/10.30827/tsg-gsw.v8i14.6457>
- Gobierno de España (2018). Plan de acción para la implementación de la agenda 2030: Hacia una estrategia Española de desarrollo sostenible. España, 29 de Julio de 2018. Recuperado en <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Multimedia/Publicaciones/Documents>
- Guillén, F., y Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de psicología y el deporte*, 11(1), 113-122.
- Herreros, Y., López-Torres, J. D., De-Hoyos, M. ., Baena, J. ., Gorroñogoitia, A., y Martín, I. (2012). Actividades preventivas en los mayores. *Atencion Primaria*, 44, 57-64. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(16\)30190-1](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(16)30190-1)
- Iacub, R., y Arias, C. J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(2), 25-32. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v2.2.26787>
- James, S. A. (2017). Invited commentary: Cassel's «the contribution of the social environment to host resistance»-A modern classic. *American Journal of Epidemiology*, 185(11), 1032-1034. <https://doi.org/10.1093/aje/kwx070>
- Junta de Andalucía (2019). Plan Andaluz de Cooperación para el Desarrollo (III). Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/aacid/>

Ley Orgánica 23/1998, Nº 162. Cooperación Internacional para el Desarrollo. España, 8 de Julio de 1998.

Ley Orgánica 14/2003, Nº279. Cooperación Internacional para el Desarrollo. Andalucía, 21 de Diciembre de 2003.

Losada, S. (2016). Metodología de la Intervención Social. *Colegio Profesional de Psicología de Aragón*, 1-23. https://www.coppa.es/colegio/areas_psy.php?id=18

Martín, M. T., Fernández-Mayoralas, G., y Prieto, M. E. (2018). Pontencialidades y fragilidades en el envejecer. *Prisma Social, Revista de Ciencias Sociales*, 21, 511-520. <http://revistaprismasocial.es/article/view/2449>

Martínez, T., y Díaz, B. (2006). Los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social. *Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de vivienda y bienestar social*, 123-155. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/centrosocialespersonasmayoresasturias.pdf>

Moruno, P., y Romero, D. (2004). Terapia ocupacional en Salud Mental: la ocupación como entidad, agente y medio de tratamiento. *Revista Gallega de terapia ocupacional TOG*, 1, 1-18.

Naciones Unidas, Asamblea General (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos, 217 (III) A. Paris, 10 de Diciembre de 1948. Recuperado en <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>

Naciones Unidas/CEPAL. (2019). La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe. Objetivos, metas e indicadores mundiales. En *Publicación de las Naciones Unidas*.

OMS. (2001). HOMBRES , ENVEJECIMIENTO Y SALUD. Conservar la salud a lo largo de la vida. En *Oms*.

OMS. (2002). Envejecimiento activo: un marco político*. *Rev Esp Geriatr*, 37(2), 74-105.

OMS. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado de

<https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

Otero, Á., Zunzunegui, M. V., Béland, F., Rodríguez, Á., y García, M. J. (2006). Relaciones sociales y envejecimiento saludable. *Fundación BBVA*, 9, 1-111. <https://doi.org/M-31.940-2006>

Pastor, J. L. (2005). Tercera edad, actividad física y estado de bienestar. *Revista de Educación Física y Deportes decana de España*, 3, 13-28.

Perea, Ó. D. (2003). Plan Estratégico del Tercer Sector de Acción Social. Guía de evaluación de programas y proyectos sociales. *Plataforma de ONG de Acción Social*, 28, 10–23. Recuperado de:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2919939&orden=0&info=link%5Cnhttp://www.plataformaong.org/planestrategico/ARCHIVO/documentos/6/6.pdf>

Poblete, F., Matus, C., Diaz, E., Vidal, P., y Ayala, M. (2015). Depresión, cognición y calidad de vida en adultos mayores activos. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(2), 71-77.

Rondón, L. M., Aguirre, B. A., y García, F. J. (2017). El significado de las relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores, desde una perspectiva interdisciplinar. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 1, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.12.006>

Senado de España (2018). Plan director de la cooperación Española (V). Recuperado de
http://www.senado.es/web/conocersenado/biblioteca/dossieresareastematicas/detalle dossier/index.html;jsessionid=bSgfXMJFItMMyh1pl6gYpLLPq20fDvLQhVtYwbFc5QzpDQrhj7Jf!867282287?id=DOSSIER_COOPERACION&parte=COOPERACION_PLANES

Trasosmontes, V. (2011). Los Campamentos de Refugiados Saharauis en Tinduf. Una aproximación desde la economía. *Revista de Economía Mundial*, 29, 285-315.

ANEXOS

ANEXO I. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DEL TALLER DE REHABILITACIÓN FUNCIONAL

Sesión de relajación I: <https://www.youtube.com/watch?v=z7iHoEO9lml>

Sesión de relajación II: <https://www.youtube.com/watch?v=m0y9Z3Bnu0k>

Sesión de relajación III: <https://www.youtube.com/watch?v=Lnma10elsPg>

Sesión de relajación IV: <https://www.youtube.com/watch?v=KTb0s7sgsBA>

ANEXO II. DIARIO DE EVALUACIÓN SIMULTÁNEA BASADO EN LA OBSERVACIÓN DIRECTA Y GRUPOS DE DISCUSIÓN.

TALLER:					
SESIÓN:	ESCALA				
ACTIVIDAD:	1	2	3	4	5
Participación de los destinatarios en la actividad					
Muestran los destinatarios interés por la actividad					
La actitud de los destinatarios es positiva					
El espacio ha sido idóneo					
El tiempo dedicado ha sido suficiente					
Se han implicado los familiares					

Las actividad es accesible para todos					
Existe apoyo grupal					
Mi forma de intervenir e instrucciones ha sido claras					
Opinión general de la actividad por los destinatarios					

ANEXO III. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN PARA DESTINATARIOS

CUESTIONES:	GRADO DE SATISFACCIÓN				
	1	2	3	4	5
¿Los objetivos de las actividades fueron claros?					
¿Las actividades han contribuido al desarrollo de un ambiente positivo?					
¿El desarrollo de las distintas actividades ha contribuido a su bienestar?					
¿Se han trabajado los objetivos del proyecto?					
¿Las actividades han fomentado las relaciones sociales e intergeneracionales?					
¿Las actividades han fomentado actitudes de salud y bienestar?					
¿Las actividades han fomentado la actividad física?					
¿Las actividades han fomentado la ocupación del					

tiempo?					
¿Ha mejorado la imagen social de su vejez?					
¿Considera que su calidad de vida ha aumentado?					
¿Considera que el proyecto le ha ayudado al desarrollo de su calidad de vida?					
¿Se siente satisfecho con el taller de estimulación cognitiva?					
¿Se siente satisfecho con el taller de rehabilitación funcional?					
¿Se siente satisfecho con el taller de desempeño ocupacional?					
¿Se siente satisfecho con el taller de ocio y tiempo libre?					
¿El trato de los monitores ha sido bueno?					
¿El número de monitores es adecuado?					
¿Continuaría el año que viene participando en el proyecto?					
¿Recomendaría a conocidos la participación en el proyecto?					
¿Cuál es el grado de satisfacción general con el proyecto?					
SUGERENCIAS					
Indique al menos un aspecto que más le haya llenado del presente proyecto					

Indique al menos un aspecto que no le haya llenado del presente proyecto	
Indique alguna actividad o temática que le gustaría trabajar en el futuro	
COMENTARIOS	

ANEXO IV. ENCUESTA DE EVALUACIÓN PARA FAMILIARES

CUESTIONES:	GRADO DE OPINIÓN				
	1	2	3	4	5
¿Ha observado cambios positivos en el familiar?					
¿Ha observado cambios negativos en el familiar?					
¿Ha observado un aumento de bienestar en el familiar?					
¿Observa a su familiar más activo?					
¿Observa a su familiar con mayor autoestima?					
¿Observa a su familiar más independiente?					
¿Observa a su familiar relacionarse más?					
¿Observa a su familiar con mejor opinión de la vejez?					
¿Observa a su familiar con mejor desarrollo funcional?					
¿Considera que el proyecto favorece el envejecimiento?					
¿Cree que el proyecto ha ayudado en su calidad de vida?					

¿Aconsejaría la participación en el proyecto?					
¿Considera que su calidad de vida ha aumentado?					
SUGERENCIAS					
Indique al menos un aspecto que como familiar considere necesario para trabajar					
Indique al menos un aspecto que como familiar no considere necesario trabajar					
Indique alguna actividad o temática que le gustaría trabajasen con su familiar					
COMENTARIOS					

ANEXO V. RÚBRICA DE EVALUACIÓN FINAL DEL PROYECTO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	GRADO DE CONSECUCIÓN				
	1	2	3	4	5
Promociona el envejecimiento activo en los campamentos de refugiados saharauis a través de actividades con aporte a la comunidad.					
Previene riesgos asociados a enfermedades cognitivas.					

Fomenta actitudes de salud a través de la actividad física y la rehabilitación funcional.					
Mejora la imagen social de la vejez y aumentar la calidad de vida de la población más envejecida en los campamentos de refugiados saharauis.					
Fomenta las relaciones sociales entre iguales e intergeneracionales que aportan bienestar personal.					
Fomenta la ocupación del tiempo a través del aporte de autonomía					

ANEXO VI. TABLA DE CONCLUSIONES PARA FUTUROS CAMBIOS

CONCLUSIONES	
TEMÁTICAS FUTURAS A TENER EN CUENTA	
ACTIVIDADES FUTURAS A TENER EN CUENTA	
CAMBIOS FUTUROS A TENER EN CUENTA	

ANEXO VII. PRESUPUESTO PARA LLEVAR A CABO EL PROYECTO EN LA TOTALIDAD DE CAMPAMENTOS Y DESTINATARIOS.

PRESUPUESTO TOTAL POR CAMPAMENTOS			
CAMPAMENTO	DAIRAS		TOTAL
	AKTI		7.386,00

BOJDOUR	LEMSID	2.460,00	
	27 DE FEBRERO		
AIUN	GUELTA	2.460,00	14.760,00
	AMGALA		
	DCHEIRA		
	BUCRAA		
	HAGUNIA		
	DAURA		
SMARA	FARSIA	2.460,00	17.220,00
	MAHBES		
	YDEYRA		
	HAUSA		
	BIR-LEHLU		
	TIFARITI		
	MHEIRIZ		
DAJLA	ARGOUB	2.460,00	17.220,00
	YREIFIA		
	UM-DREIGA		
	TINIGUIR		
	GLEIBAT- EL FULA		
	AIN- EL BEIDA		
	BIR NZARAN		

AUSERD	ZUG	2.460,00	14.760,00
	BIR-GENDUZ		
	AGUENIT		
	TICHLA		
	MIYEK		
	LAGUERA		
TOTAL			71.346,00

PRESUPUESTO TAL PROYECTO			
PERSONAL, MATERIALES Y PAQUETERÍA			71.346,00
COORDINACIÓN DEL PROYECTO	VISADOS	300,00	1500,00
	VIAJE	1200,00	
TOTAL			72.846,00