

¡Bienvenido a Mi Casa!

Cada día para nosotros es un nuevo comienzo, y cada día es diferente, **lleno de actividades, amigos y mucho amor**. Tenemos **Danza-terapia, Terapia física, Yoga, Músico-terapia y Arte-terapia** los diferentes días de la semana, y así pasemos el día juntos llenos de alegría y cariño.

Pero **¿cómo disfrutamos del día?**

¡**Con clases de...!**

Lunes:

Arte-terapia para adultos mayores: Es un proceso terapéutico donde recordamos jugando nuestras habilidades y aptitudes que con la edad van desapareciendo. Estimulamos la motricidad fina y gruesa, brindándonos calidad de vida, alegría, trabajo al tacto y conservando nuestras habilidades manuales.

Martes:

Terapia física para adultos mayores: Con el fin de mantener y mejorar nuestra movilidad, bienestar y motricidad; la terapia es un aporte importante para combatir o retardar las alteraciones físicas y orgánicas del cuerpo. Nuestra fisioterapeuta llena de energía nuestro día.

Miércoles:

Yoga para adultos mayores: El yoga es una disciplina que brinda mayor energía física y mental, dando flexibilidad y equilibrio. Al dominar la mente no perdemos la memoria y sabemos que hacer y cómo actuar en cualquier momento. Nuestro maestro enfocado en nuestro cuidado, nos enseña a respirar y hacerlo conscientemente, y esto aporta un aprendizaje importante al establecimiento de nuestra paz interior.

Jueves:

Músico-terapia para adultos mayores: Usamos la música como una herramienta para estimular nuestra salud física y mental al llenar de alegría nuestro día al compás de tangos, boleros, bambucos y toda nuestra música favorita. Todo esto al ritmo de nuestro profesor de música capacitado en la enseñanza del adulto mayor.

Viernes:

Danza-terapia para adultos mayores. Con conexión cuerpo-mente-ritmo (movimiento-emociones) liberamos tensiones, estrés y la ansiedad; al bailar los ritmos de la época dorada. Nuestra licenciada en danza nos hace “mover la colita” cada viernes.

En la mañana

8:00 AM	¡ Saludemos el día! Llegamos a Mi Casa, pasamos al salón principal y tomamos signos vitales.
8:30 AM	¡ Empecemos a recordar! Recordamos nuestro nombre y el de nuestros amigos de Mi Casa, también la dirección de donde vivimos y el teléfono. (Orientación personal temporal y espacial en memoria)
9:00 AM	¡ Demos las gracias! A esta hora nos conectamos con nuestra parte más espiritual, rezamos y damos gracias por todas las bondades que nos brinda el universo, y pedimos por nuestras necesidades. (Apoyo espiritual y emocional)
9:30 AM	¡ Tomémos unas nueves! Un bocadito de media mañana para ir tentando al hambre del almuerzo.
10:00 AM	¡ Despertemos nuestro cuerpo dormido! Hacemos una sesión de estiramiento y ejercicio muscular de bajo impacto para tonificar un poquito el cuerpo, y tener mayor flexibilidad. (Gerontogimnasia, conservación de habilidades físicas)
11:00 AM	¡ Seguimos recordando! Empezamos a atenuar ese señor llamado Alzheimer con actividades que estimules cognitivamente nuestra memoria guiados por un experto en asistencia integral del adulto mayor. (Concentración, observación, lenguaje, percepción, atención, calculo mental, etc)

Al medio día

12:30 PM	¡ Vamos a almorzar! Un delicioso y nutritivo almuerzo que cumple todas las necesidades nutricionales del adulto mayor respaldado por una experta en el tema. ¡Saludable y Sabroso!
1:30 PM	¡ Demos una vueltica! En vez de tomar una siesta, caminamos un poco por los espacios verdes y tranquilos que nos ofrece Niza. Para estimular el proceso digestivo y estirar un poquito las piernas.

En la tarde

2:00 PM	¡ Vamos a clase de...! Cada tarde de la semana tenemos programada una actividad (terapia) diferente para los exclusivos gustos de nuestros miembros.
3:15 PM	¡ Una oncesitas! Un tentempié que nos recargar de nuevo de energía para el regreso a casa.
3:45 PM	¡ Recordemos jugando! Por medio de esos juegos que nos gustan tanto como el parqués, el dominó, bingo, cartas, etc. Seguimos estimulando nuestros sentidos y forjamos fuertes lazos de amistad. (Actividades lúdico-recreativas)
4:30 PM	¡ Despidamos el día! Terminamos nuestras actividades diarias, toma de signos vitales y nos vamos en la ruta.
5:00 PM	¡ Voluamos a casa! Nos encontramos de nuevo con nuestros familiares, y contamos lo maravilloso que es pasar un día con amigos y toneladas de amor.

Con esto te podemos contar un poquito como es el día en Mi Casa, pero no es nada comparado a como realmente lo vivimos, así que ¿porque no vienes y pasas un día con nosotros? Conoce nuevos amigos, juega, baila, canta ¡diviértete! Y deja que tu cuerpo y mente revivan esos lindas épocas.