

**PROTOCOLO PARA EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SENSORIAL  
GYMSEN (GSTP): PROYECTO GYMSEN DE GIMNASIA SENSORIAL  
PARA PERSONAS MAYORES.**

Recomendado a: mayores institucionalizados  
18 sesiones: 2 veces por semana (9 semanas), 60-100 minutos.

**SESSION 1 (SEMANA 1): Introducción al proyecto GYMSEN y al GSTP  
(70 minutos)**

**ACTIVIDAD 1.** Explicación del programa (10 minutos):

- Objetivo
- Sencilla y breve introducción de las actividades sensoriales.
- Explicación del cronograma y de las principales actividades que deben realizarse durante las próximas semanas.
- Explicación de los test/cuestionarios.

**ACTIVIDAD 2. Test/cuestionarios (30 minutos)**

- OCT: Intensidad del olor e identificar la capacidad/actitud ante un cuestionario
- *Implicar a 2 o más personas para dirigir el test: un educador/entrenador/psicólogo (para explicar el ejercicio y ayudar a los mayores a olfatear la botella) y un observador para recoger los resultados y tomar notas.*
- *Recordar frecuentemente a los mayores con problemas cognitivos, que el trabajo es oler y no beber el líquido de las botellas.*
- *El educador/entrenador/psicólogo y el observador deben estar tranquilos y ser positivos, prestando atención a cualquier comportamiento de los ancianos que pudiera mostrar fatiga, falta de atención o mal humor.*
- *Los ancianos deben ser ayudados para rellenar el test MNA antes de comenzar el programa con el objetivo de evitar estrés o fatiga que pudiera ser ocasionada por el solapamiento/coincidencia de demasiadas actividades.*

**DESCANSO (10 MINUTOS)**

**ACTIVIDAD 3.** Actividades con los 4 productos/aromas (olores) (20 minutos):

- Breve presentación de los 4 productos/aromas al grupo: tomate, queso, naranja y chocolate.
- ¿Qué recuerdos les sugieren estos productos?  
*-Proponer a los ancianos que hablen de los recuerdos que les sugieren los productos.*

*-Ayudar a conectar los recuerdos y los productos con temporadas/estaciones (i.e. naranjas en invierno, tomates en verano y chocolate en Pascua...) y con tradiciones locales.*

*-Esta es una actividad grupal, los ancianos se deben sentar formando un círculo, en asientos cómodos.*

*-Las preguntas serán realizadas al grupo, después a los ancianos que no hayan respondido espontáneamente, se les invitará amablemente a hablar.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la gestión del grupo e individualmente a los que necesiten más o menos atención.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

## **SESIÓN 2 (SEMANA 1): OLER Y RECORDAR – TOMATE Y CHOCOLATE (100 MINUTOS)**

### **ACTIVIDAD 1. OLER Y RECORDAR - TOMATE (20 MINUTOS)**

- *Presentamos un tomate y preguntamos qué recuerdos le trae y sus características:*

*-¿Qué recuerdos le sugiere? ¿Cómo preparaban la salsa de tomate? ¿Cuál es el mejor mes para plantar tomates? ¿Y para cosecharlos/sembrarlos? ¿Tenías un huerto de vegetales cuando eras joven o adulto? ¿Te gustaba trabajar en él? ¿Lo hacías solo o acompañado con alguien?*

*-¿Sabes que los tomates contienen vitaminas importantes? ¿Cuáles son? ¿Sabes para qué son importantes las vitaminas A y C?*

*-¿Sabes que existen diferentes tipos/variedades de tomates? ¿Cuáles son? ¿Cuáles son las diferencias? (forma, color, sabor)*

- *Les dejamos oler un tomate individualmente.*

*-Esta es una actividad grupal, los ancianos se deben sentar formando un círculo, en asientos cómodos.*

*-Las preguntas serán realizadas al grupo, después a los ancianos que no hayan respondido espontáneamente, se les invitará amablemente a hablar.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la gestión del grupo e individualmente a los que necesiten más o menos atención.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

## **ACTIVIDAD 2. IMÁGENES DE REVISTAS (25 MINUTOS)**

- Pedimos a los ancianos que busquen y recorten algunas imágenes de revistas para preparar un poster mostrando qué dicen de los tomates.

*-Se reparten tijeras (para niños), tablas para cortar y revistas y se pide a los ancianos que busquen imágenes de tomates.*

*-Se prepara una cartulina grande, pegamento y rotuladores de diferentes colores.*

*-Cuando los ancianos hayan acabado de recortar imágenes, se recogen individualmente preguntándoles por qué escogieron esas.*

*-Terminar de recortar y pegar las imágenes en la cartulina, dejando espacio para añadir palabras importantes o frases: i.e. los tomates contienen vitamina A + C, se utilizan para hacer salsa, los tomates se cosechan en julio y agosto, los tomates son ricos en agua, etc...*

*-Presentar/mostrar la cartulina acabada al grupo y solicitar comentarios.*

*-Esta es una actividad grupal, los ancianos se deben sentar formando un círculo, en asientos cómodos y provistos de las herramientas/instrumentos necesarios: Comida y revistas de cocina son los más apropiados.*

*-Si algunos ancianos no pueden cortar las imágenes, pueden juntarse en parejas o pequeños grupos.*

*-El educador/entrenador/psicólogo y el observador debe supervisar al grupo por separado. Deben hablar con los ancianos individualmente preguntándoles si les está pareciendo fácil encontrar imágenes, si necesitan otra revista o ayuda, etc...*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

## **DESCANSO (10 MINUTOS)**

### **ACTIVIDAD 3. OLER Y RECORDAR- CHOCOLATE (20 MINUTOS):**

- Mostrar un pequeño trozo de chocolate y preguntar qué recuerdos le trae.

*-¿Qué recuerdos le sugiere? ¿Cuándo lo probaste por primera vez? (como en el pasado el chocolate era un producto de lujo, los ancianos probablemente recuerden la primera vez que lo probaron)*

*-¿Sabéis que existen diferentes tipos de chocolate? ¿Cuáles son? ¿Cuáles son las diferencias? (ingredientes, color, sabor) ¿Cuál prefieres? Diferentes golosinas/caramelos de chocolate famosos...*

- Dejaremos que huelan el chocolate de forma individual

- Ésta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos.
- Las preguntas serán realizadas al grupo, después a los ancianos que no hayan respondido espontáneamente, se les invitará amablemente a hablar.
- El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la gestión del grupo e individualmente a los que necesiten más o menos atención.
- Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.
- El batido de chocolate es el más apreciado, la muestra/ejemplo debe ser de este tipo.

#### **ACTIVIDAD 4. IMÁGENES DE REVISTAS (25 MINUTOS)**

- *Se pide a los ancianos que busquen y recorten algunas imágenes de revistas para preparar un poster mostrando lo que dijeron del chocolate.*
  - Se reparten tijeras (para niños), tablas para cortar y revistas y se pide a los ancianos que busquen imágenes de chocolate.*
  - Se prepara una cartulina grande, pegamento y rotuladores de diferentes colores.*
  - Cuando los ancianos hayan acabado de recortar imágenes, se recogen individualmente preguntándoles por qué escogieron esas.*
  - Acabar de recortar y pegar las imágenes en la cartulina, dejando espacio para añadir palabras importantes o frases: i.e. el chocolate es una fuente de energía, fue importado desde América por C. Colón, realizar un listado de los diferentes tipos de golosinas/caramelos de chocolate italiano.*
  - Presentar/mostrar la cartulina acabada al grupo y solicitar comentarios.*
  - Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos y provistos de las herramientas/instrumentos necesarios: Comida y revistas de cocina son los más apropiados.*
  - Si algunos ancianos no pueden cortar las imágenes, pueden juntarse en parejas o pequeños grupos.*
  - El educador/entrenador/psicólogo y el observador debe supervisar al grupo por separado. Deben hablar con los ancianos individualmente preguntándoles si les está pareciendo fácil encontrar imágenes, si necesitan otra revista o ayuda, etc..*
  - El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

#### **SESIÓN 3 (SEMANA 2): OLER Y RECORDAR – NARANJA Y QUESO (100 MINUTOS)**

### **ACTIVIDAD 1. OLER Y RECORDAR - NARANJA (20 MINUTOS):**

- Mostrar una naranja y preguntar qué recuerdos le trae y sobre las características de la naranja.

*-¿Qué recuerdos le sugiere? ¿De qué estación es típica? ¿Dónde se cosechan las naranjas? ¿Qué recetas se pueden preparar con naranjas? Zumo de naranja, mermelada, fruta fresca, pastel, pescado con naranja.*

*-Hablar de las propiedades de la naranja. ¿Por qué la naranja es buena para la salud del ser humano? ¿Diferentes tipos de naranja, por qué es buena para la salud?*

- *Dejaremos que huelan la naranja de forma individual.*

*-Ésta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos.*

*-Las preguntas serán realizadas al grupo, después a los ancianos que no hayan respondido espontáneamente, se les invitará amablemente a hablar.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la gestión del grupo e individualmente a los que necesiten más o menos atención.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

*-El zumo de naranja es el más apreciado, la muestra/ejemplo debe ser de este tipo.*

### **ACTIVIDAD 2. IMÁGENES DE REVISTAS (25 MINUTOS)**

- *Se pide a los ancianos que busquen y recorten algunas imágenes de revistas para preparar un poster mostrando qué dicen de las naranjas.*

*-Se reparten tijeras (para niños), tablas para cortar y revistas y se pide a los ancianos que busquen imágenes de naranjas.*

*-Se prepara una cartulina grande, pegamento y rotuladores de diferentes colores.*

*-Cuando los ancianos hayan acabado de recortar imágenes, se recogen individualmente preguntándoles por qué escogieron esas.*

*-Acabar de recortar y pegar las imágenes a la cartulina, dejando espacio para añadir palabras importantes o frases: i.e. las naranjas contienen vitamina C, nos ayudan a combatir la gripe y el resfriado, son cosechadas en el sur, etc...*

*-Presentar/mostrar la cartulina acabada al grupo y solicitar comentarios.*

*-Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos y provistos de las herramientas/instrumentos necesarios: Comida y revistas de cocina son los más apropiados.*

*-Si algunos ancianos no pueden cortar las imágenes, pueden juntarse en parejas o pequeños grupos.*

*-El educador/entrenador/psicólogo y el observador debe supervisar al grupo por separado. Deben hablar con los ancianos individualmente preguntándoles si les está pareciendo fácil encontrar imágenes, si necesitan otra revista o ayuda, etc...*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y videos de las actividades.*

## **DESCANSO (10 MINUTOS)**

### **ACTIVIDAD 3. OLER Y RECORDAR - QUESO (20 MINUTOS)**

- Mostrar un pequeño trozo de QUESO y preguntar qué recuerdos le trae:

*-¿Qué recuerdos le sugiere? ¿Te gusta comerlo? ¿En qué recetas usas el queso parmesano?*

*-Hablar de las características del queso: ¿de qué está hecho? ¿Es saludable? ¿Sabes qué contiene?*

*-¿Sabéis que existen diferentes tipos de queso? ¿Cuáles son? ¿Cuáles son las diferencias? (ingredientes, color, sabor) ¿Cuál prefieres?*

- Dejaremos que huelan el queso de forma individual

*-Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos.*

*-Las preguntas serán realizadas al grupo, después a los ancianos que no hayan respondido espontáneamente, se les invitará amablemente a hablar.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la gestión del grupo e individualmente a los que necesiten más o menos atención.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y videos de las actividades.*

*-El queso parmesano es el más vinculado a la zona de "Italian pilotin", es el tipo de queso que normalmente se pone a la pasta y es conocido en todo el mundo. Dependiendo la región local pueden elegirse diferentes tipos de queso.*

*-El queso suele tener normalmente un sabor muy fuerte y algunas personas no lo suelen apreciar, preguntar sobre ello antes de comenzar con la actividad y cambiar de vez en cuando con otro producto con un sabor salado.*

### **ACTIVIDAD 4. IMÁGENES DE REVISTAS (25 MINUTOS)**

- Se pide a los ancianos que busquen y recorten algunas imágenes de revistas para preparar un poster mostrando lo que dijeron del queso.

*-Se reparten tijeras (para niños), tablas para cortar y revistas y se pide a los ancianos que busquen imágenes de queso.*

*-Se prepara una cartulina grande, pegamento y rotuladores de diferentes colores.*

*-Cuando los ancianos hayan acabado de recortar imágenes, se recogen individualmente preguntándoles por qué escogieron esas.*

*-Acabar de recortar y pegar las imágenes a la cartulina, dejando espacio para añadir palabras importantes o frases: i.e. el queso contiene calcio y vitaminas A y B, es bueno para..., está hecho de leche, etc...*

*-Presentar/mostrar la cartulina acabada al grupo y solicitar comentarios.*

*-Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos y provistos de las herramientas/instrumentos necesarios: Comida y revistas de cocina son los más apropiados.*

*-Si algunos ancianos no pueden cortar o ver las imágenes, pueden juntarse en parejas o pequeños grupos.*

*-El educador/entrenador/psicólogo y el observador debe supervisar al grupo por separado. Deben hablar con los ancianos individualmente preguntándoles si les está pareciendo fácil encontrar imágenes, si necesitan otra revista o ayuda, etc...*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

## **SESIÓN 4 (SEMANA 2): OLER Y RECORDAR – TOMATE Y CHOCOLATE (80 MINUTOS)**

### **ACTIVIDAD 1. OLER Y RECORDAR – TOMATE (35 MINUTOS):**

- Dejarles oler un tomate individualmente y preguntar sobre sus recuerdos.

*-¿Qué recuerdos le sugiere? ¿Cómo preparabas la salsa de tomate? ¿Cuál es el mejor mes para plantar tomates? ¿Y para cosecharlos? ¿Tenías un huerto de vegetales cuando eras joven/adulto? ¿Te gustaba trabajar en él? ¿Lo hacías solo o acompañado?...*

- Mostraremos diferentes tipos de tomates e invitaremos a hablar de sus características:

*-¿Reconoces qué tipos de tomates son estos? ¿Sabes cuál de ellos tiene más aroma? ¿En qué recetas son usados?*



*-Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos.*

*-La pregunta será formulada al grupo, después los ancianos que no hayan contestado espontáneamente serán invitados amablemente a hablar.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

## **DESCANSO (10 MINUTOS)**

### **ACTIVIDAD 2. OLER Y RECORDAR - CHOCOLATE (35 MINUTOS):**

- Dejaremos oler el chocolate individualmente y preguntar sobre sus recuerdos.

*-¿Qué recuerdos le sugiere? ¿Cuándo lo probaste por primera vez? (como en el pasado el chocolate era un producto de lujo, los ancianos probablemente recuerden la primera vez que lo probaron)*

- Se mostrarán diferentes tipos de CHOCOLATE y se preguntará sobre sus características:

- 

*-¿Reconoces qué tipo de chocolates son estos? ¿Cuál prefieres? ¿Sabes cuál es el más dulce/amargo? ¿Hay otros tipos? ¿Cuáles son? ¿Alguna vez has probado tipos de chocolate particulares como el chocolate negro con pimienta o con sal...?*

*- Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos.*

*-La pregunta será formulada al grupo, después los ancianos que no hayan contestado espontáneamente serán invitados amablemente a hablar.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

## **SESIÓN 5 (SEMANA 3): OLER Y RECORDAR - NARANJA Y QUESO (85 MINUTOS)**

### **ACTIVIDAD 1. OLER Y RECORDAR - NARANJA (15 MINUTOS)**

- Les dejaremos oler una naranja individualmente:



*-Primero: dejamos que huelan la naranja intacta (con piel)*

*-Segundo: dejamos que huelan la naranja pelada (sin piel)*

*-Preguntamos si perciben alguna diferencia en cuanto al olor (fragancia, intensidad...)*

*-¿Qué recuerdos le sugiere? ¿Cuántos tipos de colores de naranjas existen? ¿De dónde provienen las naranjas? ¿Cuáles son otras frutas de color naranja? Albaricoque,... naranja y vitaminas.*

- *Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos.*
- *Las preguntas serán formuladas al grupo, después los ancianos que no hayan contestado espontáneamente serán invitados amablemente a hablar.*
  - El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*
  - Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y videos de las actividades.*

## **ACTIVIDAD 2. OBJETOS ESCONDIDOS EN UNA CAJA (25 MINUTOS):**

- La actividad consiste en un simple juego: diferentes objetos son escondidos en una caja (40x30x20). La parte de arriba de la caja está cubierta con una tela con un pequeño agujero en el centro. Los participantes meterán la mano a través del agujero y tocarán todos los objetos de dentro de la caja sin verlos. El objetivo es reconocer la naranja entre los demás objetos.

*-Preparar la caja en una habitación diferente. Introducir diferentes tipos de objetos: una naranja, una manzana, un albaricoque, una nuez (estas frutas son redondas pero de diferente tamaño, superficie, peso...). Se añadirá también un objeto de diferente forma (cubo) y material (madera, metal).*

*-Explicar el juego al grupo.*

*-Empezar el juego: pedir a los ancianos que de uno en uno introduzcan la mano por el agujero dentro de la caja, intentar reconocer el tomate y sacarlo.*

*-Esta es una actividad individual, pero los ancianos están sentados en la misma sala formando un círculo en asientos cómodos.*

*-Mientras están buscando el tomate dentro de la caja, hablar frecuentemente con los ancianos: toca cada objeto, ¿cómo es la superficie? ¿Desigual o igual? ¿Es pequeño o grande? ¿Es pesado? ¿Es frío o cálido? Ayúdales a recordar las características de los tomates para reconocerlos.*

*-Si fallan y sacan un objeto diferente, se les dejará probar otra vez.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

## **DESCANSO (10 MINUTOS)**

### **ACTIVIDAD 3. OLER Y RECORDAR – QUESO (10 MINUTOS)**

- Se les deja oler una rebanada de queso individualmente:

*-¿Qué recuerdos le sugiere?*

*- Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos.*

*- Las preguntas serán formuladas al grupo, después los ancianos que no hayan contestado espontáneamente serán invitados amablemente a hablar.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

### **ACTIVIDAD 4. EL OBJETO MISTERIOSO EN LA CAJA (25 MINUTOS):**

- La actividad consiste en un simple juego: diferentes objetos son escondidos en una caja (40x30x20). La parte de arriba de la caja está cubierta con una tela con un pequeño agujero en el centro. Los participantes meterán la mano a través del agujero y tocarán todos los objetos de dentro de la caja sin verlos. El objetivo es reconocer un objeto que se pueda usar con el queso: un rallador.

*-Preparar la caja en una habitación diferente. Introducir diferentes tipos de objetos: un rallador, un bolígrafo, una botella de plástico, una nuez/pelota, una pequeña caja de metal...*

*-Se explica el juego al grupo.*

*-Empezar el juego: se pide a los ancianos que de uno en uno introduzcan la mano por el agujero dentro de la caja e intenten reconocer aquel objeto que se pueda utilizar con el queso.*

*-Esta es una actividad individual, pero los ancianos están sentados en la misma sala formando un círculo en asientos cómodos.*

*-Mientras están buscando el rallador dentro de la caja, hablar frecuentemente con los ancianos: toca cada objeto, ¿cómo es la superficie? ¿Desigual o igual? ¿Cuál es su forma? ¿Es frío o cálido? ¿Puedes reconocer el material? Ayúdales a identificar el rallador.*

*-Recuerda no decir en alto el nombre del objeto cuando lo reconozcan, pero que se lo digan al oído al entrenador: como todos los ancianos*

*están en la misma sala, si lo dicen en voz alta los demás lo sabrán y el juego no podrá continuar.*

*-Si fallan y no reconocen el rallador les dejaremos probar otra vez o amablemente dejaremos probar a otro anciano dando misterio a la búsqueda del rallador.*

*-Cuando la ronda sea acabada, se revelará en voz alta el objeto misterioso y se mostrará al grupo.*

*-Preguntar a los ancianos que describan qué uso tiene el objeto.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

## **SESIÓN 6 (SEMANA 3): OLER Y RECORDAR – TOMATE Y CHOCOLATE (95 MIN)**

### **ACTIVIDAD 1. OLER Y RECORDAR - TOMATE (10 MINUTOS):**

- Se les dejará oler un trozo de tomate individualmente:

*-¿Qué recuerdos le sugiere? ¿Recordáis las características de las que hablamos en la sesión anterior?*

*- Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos.*

*- Las preguntas serán formuladas al grupo, después los ancianos que no hayan contestado espontáneamente serán invitados amablemente a hablar.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

### **ACTIVIDAD 2. OBJETOS ESCONDIDOS EN UNA CAJA (25 MINUTOS):**

- La actividad consiste en un simple juego: diferentes objetos son escondidos en una caja (40x30x20). La parte de arriba de la caja está cubierta con una tela con un pequeño agujero en el centro. Los participantes meterán la mano a través del agujero y tocarán todos los objetos de dentro de la caja sin verlos. El objetivo es reconocer el tomate entre los demás objetos.

*-Preparar la caja en una habitación diferente. Introducir diferentes tipos de objetos: un tomate, una naranja, una manzana, una nuez (estas frutas son redondas pero de diferente tamaño, superficie, peso...). Añadir también un objeto de diferente forma (cubo) y material (madera, metal).*

*-Explicar el juego al grupo.*

*-Empezar el juego: pedir a los ancianos que de uno en uno introduzcan la mano por el agujero dentro de la caja, intentar reconocer el tomate y sacarlo.*

*-Esta es una actividad individual, pero los ancianos están sentados en la misma sala formando un círculo en asientos cómodos.*

*-Mientras están buscando el tomate dentro de la caja, hablar frecuentemente con los ancianos: toca cada objeto, ¿cómo es la superficie? ¿Desigual o igual? ¿Es pequeño o grande? ¿Es pesado? ¿Es frío o cálido? Ayúdales a recordar las características de los tomates para reconocer los escondidos.*

*-Si fallan y sacan un objeto diferente les dejaremos probar otra vez.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

### **ACTIVIDAD 3. DIFERENTES TIPOS DE TOMATES ESCONDIDOS EN UNA CAJA (15 MINUTOS):**

- La actividad consiste en un simple juego: diferentes objetos son escondidos en una caja (40x30x20). La parte de arriba de la caja está cubierta con una tela con un pequeño agujero en el centro. Los participantes meterán la mano a través del agujero y tocarán todos los objetos de dentro de la caja sin verlos. El objetivo es reconocer la naranja entre los demás objetos.

*-Preparar la caja en una habitación diferente. Introducir diferentes tipos de objetos: un tomate, una naranja, una manzana, una nuez (estas frutas son redondas pero de diferente tamaño, superficie, peso...). Añadir también un plátano y un objeto de diferente forma (cubo) y material (madera, metal).*

*-Explicar el juego al grupo.*

*-Empezar el juego: pedir a los ancianos que de uno en uno introduzcan la mano por el agujero dentro de la caja, intentar reconocer el tomate y sacarlo.*

*-Esta es una actividad individual, pero los ancianos están sentados en la misma sala formando un círculo en asientos cómodos.*

*-Mientras están buscando el tomate dentro de la caja, hablar frecuentemente con los ancianos: toca cada objeto, ¿cómo es la superficie? ¿Desigual o igual? ¿Es pequeño o grande? ¿Es pesado? ¿Es frío o cálido? Ayúdales a recordar las características de los tomates para reconocer los escondidos.*

*-Si fallan y sacan un objeto diferente les dejaremos probar otra vez.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

*-Con la aprobación de los responsables de los ancianos, el observador realizará/tomará algunas fotos y vídeos de las actividades.*

## **DESCANSO (10 MINUTOS)**

### **ACTIVIDAD 4. OLER Y RECORDAR - CHOCOLATE (10 MINUTOS):**

- Se les dejará oler una pieza de chocolate de forma individual:

*-¿Qué recuerdos le sugiere? ¿Recordáis las características de las que hablamos en la sesión anterior?*

*- Esta es una actividad grupal, los ancianos son sentados formando un círculo, en asientos cómodos.*

*- Las preguntas serán formuladas al grupo, después los ancianos que no hayan contestado espontáneamente serán invitados amablemente a hablar.*

*-El observador tomará notas de los detalles y las dificultades de la actividad, ayudará al educador/entrenador/psicólogo en la dirección del grupo e individualmente a aquellos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

### **ACTIVIDAD 5. CURIOSIDAD DE LOS TOMATES Y EL CHOCOLATE (15 MIN)**

- Se cierran las sesiones de "oler y recordar" leyendo algunas curiosidades de los tomates:

*-Un poema de tomates de Pablo Neruda.*

*-La historia del tomate.*

*-Tomates negros (mostrar imágenes)*

- Concluir las sesiones "Olor y recordar" de chocolate leyendo algunas curiosidades sobre este:

*- Cómo se hace (mostrando imágenes)*

*- La historia del chocolate*

*- Algunos usos extraños del chocolate*

*- Ejemplos registrados en el Libro Guinness*

- *Esta es una actividad de grupo, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
- *Leer (o explicar) la información hablando despacio y claro.*

#### **ACTIVIDAD 4. CRUCIGRAMA SIMPLE (10 min)**

- Crucigrama sobre comida:
  - *Elija diferentes palabras relacionadas con tomate, naranja, chocolate y queso y estas mismas palabras. Dibuje un borrador de la plantilla del crucigrama en un papel y cruce las palabras tanto como sea posible. Invente algunas preguntas relacionadas con estas palabras.*
  - *Dibuje una plantilla de crucigrama vacía en un cartón grande.*
  - *Explique el juego y muéstrelo al grupo. Haga las preguntas hasta que quede completado.*
  - *Esto es una actividad de grupo, los ancianos deben estar sentados en círculo, en asientos cómodos.*
  - *El juego debe ser fácil y gracioso, no demasiado difícil.*
  - *La información se leerá despacio y claramente.*
  - *Se les debe ayudar a encontrar las respuestas.*
  - *Con la aprobación del anciano o su responsable, el supervisor hará algunas fotos y algunos vídeos cortos de las actividades.*

#### **SESIÓN 7 (SEMANA 4): OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR - NARANJA Y QUESO (70 min)**

##### **ACTIVIDAD 1. OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR LA NARANJA (30 min):**

- Dejar oler y probar una naranja individualmente:
  - *Primera ronda: dejar oler una naranja intacta (con el tacto)*
  - *Segunda ronda: dejar oler una naranja pelada (sin tocarla)*
  - *Tercera ronda: repartir un trozo de naranja para probarla.*
  - *¿Puede describir el olor?, ¿y el gusto?, ¿qué recuerdos te sugiere?, ¿recuerda las características de las que hablamos en la sesión anterior?*
  - *Esto es una actividad de grupo, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*

- *Se harán preguntas al grupo y a los ancianos que no respondan espontáneamente se les pedirá que hablen.*
- *Algunas personas mayores puede que no sean capaces de usar las manos para manipular los alimentos, pero participarán en las actividades probando los alimentos y hablando.*
- *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*
- *Con la aprobación del anciano o su responsable, el supervisor hará algunas fotos y algunos vídeos cortos de las actividades.*

## **DESCANSO (10 min)**

### **ACTIVIDAD 2. OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – QUESO (30 min)**

- Dejar oler y probar queso parmesano individualmente:
  - *Primera ronda: dejar oler una porción de queso parmesano.*
  - *Segunda ronda: distribuir una porción pequeña de queso parmesano para probarlo.*
  - *¿Puede describir su olor?, ¿y su gusto?, ¿qué recuerdos le produce?, ¿recuerda las características de las que hablamos en la sesión anterior?*
  - *Hablar sobre tradiciones locales: la historia de "Matrimonio parmesano en el Castillo de Torrechiara".*
  - *Esta es una actividad grupal, los mayores están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
  - *Se harán preguntas al grupo y a los ancianos que no respondan espontáneamente se les pedirá que hablen.*
  - *Algunas personas mayores puede que no sean capaces de usar las manos para manipular los alimentos, pero participaran en las actividades probando los alimentos y hablando.*
  - *La historia "El matrimonio parmesano en el Castillo de Torrechiara" está vinculada a una tradición local italiana. Trate de encontrar una historia similar coherente con el contexto local o narrar esta historia como una forma de curiosidad de una tradición extranjera.*
  - *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*
  - *Con la aprobación del anciano o su responsable, el supervisor hará algunas fotos y algunos vídeos cortos de las actividades.*



## **SESION 8 (SEMANA 4): OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – TOMATE, NARANJA Y QUESO (85 min)**

### **ACTIVIDAD 1: OLER MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – TOMATE (25 min):**

- Dejar oler y probar un tomate individualmente:
  - *Primera ronda: dejar oler un tomate.*
  - *Segunda ronda: cortar los tomates en rodajas y ponerlos en pan. Ayudar a los ancianos a probarlo.*
  - *¿Puede describir el olor?, ¿y el gusto?, ¿qué recuerdos te sugiere?, ¿recuerda las características de las que hablamos en la sesión anterior?*
  - *Esto es una actividad de grupo, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
  - *Se harán preguntas al grupo y a los ancianos que no respondan espontáneamente se les pedirá que hablen.*
  - *Algunas personas mayores puede que no sean capaces de usar las manos para manipular los alimentos, pero participarán en las actividades probando los alimentos y hablando.*
  - *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

### **ACTIVIDAD 2. OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – NARANJA (25 min)**

- Dejar oler y probar una naranja individualmente:
  - *Primera ronda: dejar oler una naranja pelada.*
  - *Segunda ronda: exprimir naranjas y ayudar a los mayores a probar el jugo fresco.*
  - *¿Puede describir el olor?, ¿y el gusto?, ¿qué recuerdos te sugiere?, ¿recuerda las características de las que hablamos en la sesión anterior?*
  - *Esto es una actividad de grupo, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
  - *Se harán preguntas al grupo y a los ancianos que no respondan espontáneamente se les pedirá que hablen.*
  - *Algunas personas mayores puede que no sean capaces de usar las manos para manipular los alimentos, pero participarán en las actividades probando los alimentos y hablando.*
  - *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/*

*psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

- *Con la aprobación del anciano o su responsable, el supervisor hará algunas fotos y algunos vídeos cortos de las actividades.*

### **DESCANSO (10 min)**

#### **ACTIVIDAD 3. OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – QUESO (25 min):**

- Dejar oler y probar una porción pequeña de queso parmesano individualmente:
  - *Primera ronda: dejar oler la porción de queso parmesano.*
  - *Segunda ronda: pedir algunos voluntarios para rallar el queso y distribuirlo para ser probado.*
  - *¿Puede describir su olor?, ¿y su gusto?, ¿qué recuerdos le produce?, ¿recuerda las características de las que hablamos en la sesión anterior?*
  - *Esta es una actividad grupal, los mayores están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
  - *Se harán preguntas al grupo y a los ancianos que no respondan espontáneamente se les pedirá que hablen.*
  - *El uso de un rallador puede ser peligroso, que los ancianos lo utilicen con precaución y solo bajo la supervisión del monitor.*
  - *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

### **SESIÓN 9 (SEMANA 5): OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – CHOCOLATE (100 min)**

#### **ACTIVIDAD 1. OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – CHOCOLATE (30 min):**

- Dejar oler y probar una onza de chocolate individualmente:
  - *Primera ronda: dejar oler una onza de chocolate con leche.*
  - *Segunda ronda: distribuir una onza pequeña de chocolate con leche para probarla.*
  - *¿Puede describir su olor?, ¿y su gusto?, ¿qué recuerdos le produce?, ¿recuerda las características de las que hablamos en la sesión anterior?*
  - *Tercera ronda: dejar probar una onza de chocolate negro.*

- *Cuarta ronda: distribuir una onza pequeña de chocolate negro para probarla.*
- *¿Puede describir su olor?, ¿y su gusto?, ¿qué recuerdos le produce?, ¿recuerda las características de las que hablamos en la sesión anterior?*
- *Quinta ronda: dejar oler una onza de chocolate blanco.*
- *Sexta ronda: distribuir una onza pequeña de chocolate blanco para probarla.*
- *¿Puede describir su olor?, ¿y su gusto?, ¿qué recuerdos le produce?, ¿recuerda las características de las que hablamos en la sesión anterior?*
- *¿Puede distinguir los gustos de los diferentes chocolates?, ¿cuál te gusta más?*
- *Cuente las preferencias y anuncie el ganador.*
- *Esta es una actividad grupal, los mayores están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
- *Se harán preguntas al grupo y a los ancianos que no respondan espontáneamente se les pedirá que hablen.*
- *A los ancianos les gusta mucho comer chocolate. Partir las piezas muy pequeñas para ser probado. Previamente comprobar cualquier dieta, problemas o enfermedades relacionadas con el azúcar y de acuerdo con el responsable del anciano.*
- *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*
- *Con la aprobación del anciano o su responsable, el supervisor hará algunas fotos y algunos vídeos cortos de las actividades.*

## **DESCANSO (10 min)**

### **ACTIVIDAD 2: PREPARAR GALLETAS DE CHOCOLATE (55min)**

- **Ayude a los ancianos a preparar galletas de chocolate para traer a casa:**
  - *Explicar la actividad diaria*
  - *Distribuir la tabla de cortar individual*
  - *Preparar los ingredientes (harina de uso múltiple, cacao en polvo, sal, mantequilla y azúcar) y mezclarlos: en un tazón, tamizar la harina, el azúcar y el cacao en polvo; en otro tazón agregar la mantequilla y batir hasta que esté blanda. Agregar el azúcar y batir*

*hasta que esté muy ligero en color y esponjoso. Agregar la mezcla de harina y mezclar todos juntos a velocidad baja.*

- *Mientras se mezclan los ingredientes, explicar lo que está haciendo y pedir que hablen de otras recetas posibles para las galletas de chocolate. Preguntar: ¿alguna vez ha preparado galletas de chocolate? ¿Cómo las hiciste? ¿Te gustó hacerlo?*
- *Distribuir la pequeña parte de la mezcla a cada anciano que esté lista para manipular. Pida hacer "pequeñas serpientes" con la mezcla y luego doblarlas en pequeños círculos. Estos círculos se convierten en cookies.*
- *Distribuir las galletas en una bandeja para hornear previamente cubierta con un para horno, insertarlas en el horno durante 20 a 25 minutos. Luego dejar que se enfríen.*
- *Proporcionar a cada anciano una pequeña bolsa de plástico transparente y una tira de color: ayudarle a envolver 3 - 4 galletas de chocolate en la bolsa de plástico y cerrarla con la tira.*
- *Cada anciano puede llevar a casa el paquete de cookies a sus familias.*
- *Esta es una actividad de grupo, los ancianos están sentados en círculo, en cómodos asientos.*
- *La estructura debe tener un horno de cocina que se pueda utilizar. Comprobar su disponibilidad y uso antes de planificar / iniciar la actividad.*
- *A los ancianos les gusta mucho comer chocolate. Previamente comprobar cualquier dieta, problemas o enfermedades relacionadas con el azúcar y de acuerdo con su responsable.*
- *El observador tomará nota de los detalles de la actividad y eventuales dificultades, ayudará al educador / entrenador / psicólogo en la gestión del grupo y en los individuos que necesitan más o menos atención o alguna ayuda.*
- *Con la aprobación de los ancianos o su responsable, el observador tomará algunas fotos y videos cortos de la actividad.*

## **SESIÓN 10 (SEMANA 5): OLVER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – NARANJA (85 min)**

**ACTIVIDAD 1.** OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – NARANJA (20 min):

- Dejar oler y probar una naranja individualmente:
- *Primera ronda: dejar oler una naranja pelada.*
- *Segunda ronda: exprimir naranjas y ayudar a los mayores a probar el jugo fresco.*

- *¿Puede describir el olor?, ¿y el gusto?, ¿qué recuerdos te sugiere?, ¿recuerda las características de las que hablamos en la sesión anterior?*
- *Esto es una actividad de grupo, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
- *Se harán preguntas al grupo y a los ancianos que no respondan espontáneamente se les pedirá que hablen.*
- *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

## **DESCANSO (10 min)**

### **ACTIVIDAD 2. PREPARAR MERMELADA DE NARANJA (55 min)**

- Preparar mermelada de naranja con los ancianos:
  - *Explicar la actividad diaria:*
  - *Distribuir la tabla de cortar individual.*
  - *Pedir a los ancianos que ayuden a preparar los ingredientes: pelar y cortar las naranjas en trozos pequeños (desechar las partes blancas y las semillas), pelar la piel de limón con el pelador de patatas y luego exprimir su en jugo.*
  - *Mientras prepara los ingredientes, pedir a los ancianos que hablen sobre otras posibles recetas de mermelada. Preguntar: ¿alguna vez cocinó mermelada? ¿Cómo hiciste? ¿Te gustó hacerlo? ¿Qué otras frutas puedes usar?*
  - *Poner la naranja y el jugo de limón y las partes de la piel junto con el agua y el azúcar en una cacerola de fondo grueso. Llevar a ebullición, moviéndolo con regularidad, cocer a fuego lento hasta que se haya espesado.*
  - *Cuando esté listo, poner la mermelada en frascos de vidrio y dejar que se enfríe.*
  - *Esta es una actividad grupal, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
  - *La estructura debe tener fogones de cocina que se pueden utilizar.*
  - *Comprobar su disponibilidad antes de planificar / iniciar la actividad.*
  - *La mermelada no se comerá durante esta sesión, pero sí más tarde.*
  - *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

## **SESIÓN 11 (SEMANA 6): OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – CHOCOLATE (60 min)**

## **ACTIVIDAD 1: PREPARAR FONDUE DE CHOCOLATE (60 min):**

- Preparar fondue de chocolate:
  - *Explicar la actividad diaria.*
  - *Distribuir la tabla de cortar individual.*
  - *Pedir a los ancianos que ayuden a preparar los ingredientes: pelar y cortar la fruta (naranja, fresas, plátano...)*
  - *Derretir el chocolate con leche en una cacerola.*
  - *Dejar que los ancianos pongan un pedazo de fruta (con un tenedor o un palito) en el chocolate derretido y probarlo.*
  - *Mientras prepara los ingredientes / comiendo la fondue, pedir a los ancianos que hablen sobre fondue de chocolate. Preguntar: ¿Alguna vez lo probó? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Te gusta? ¿Con qué fruta lo prefieres?*
  - *Esta es una actividad grupal, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
  - *La estructura debe tener fogones de cocina que se pueden utilizar. Comprobar su disponibilidad antes de planificar / iniciar la actividad.*
  - *A los ancianos les gusta mucho comer chocolate. Comprobar previamente cualquier dieta, problemas o enfermedades relacionadas con el azúcar y de acuerdo con el responsable del anciano.*
  - *La fondue se prepara generalmente con el chocolate oscuro pero algunos ancianos pueden preferir prepararlo con chocolate con leche. Preguntar antes de comenzar la actividad.*
  - *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*
  - *Con la aprobación de los ancianos o su responsable, el monitor tomará algunas fotos y videos cortos de la actividad.*

## **SESIÓN 12 (SEMANA 6): OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – NARANJA (70 min)**

### **ACTIVIDAD 1. OLER MERMELADAS DE NARANJA (30 min):**

- *Dejar oler dos tipos diferentes de mermelada de naranja:*
- *Primera ronda: dejar oler una mermelada de naranja comprada en el supermercado.*
- *Segunda ronda: dejar oler una mermelada de naranja preparada por ellos durante la sesión número 10.*

- *¿Puedes percibir las diferencias en el olor? ¿Puedes describirlo?  
¿Cuál prefieres?*

### **DESCANSO (10 min)**

#### **ACTIVIDAD 2. PROBAR MERMELADAS DE NARANJA (30 min):**

- Dejar probar dos tipos diferentes de mermelada de naranja:
  - *Cortar un poco de pan y poner los 2 tipos diferentes de mermelada para la prueba. Distribuir entre los ancianos.*
  - *Primera ronda: probar una mermelada de naranja comprada en un supermercado.*
  - *Segunda ronda: probar la mermelada de naranja que prepararon juntos*
  - *Durante la sesión número 10.*
  - *¿Puedes percibir las diferencias en el gusto? ¿Puedes describirlo?  
¿Cuál prefieres? ¿Por qué?*
  - *Hable sobre la diferencia (olor, sabor, ingredientes)*
  - *Esta es una actividad grupal, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
  - *Por lo general, los ancianos prefieren el olor de la mermelada que prepararon y el sabor de la del supermercado es más dulce.*
  - *Se harán preguntas al grupo, luego a los ancianos que no respondieron espontáneamente se les pedirá que hablen.*
  - *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*
  - *Con la aprobación del anciano o su responsable se tomarán fotos y algún video corto de la actividad.*

### **SESIÓN 13 (SEMANA 7): OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – NARANJA Y QUESO (70 min)**

#### **ACTIVIDAD 1. PROBAR QUESO PARMESANO CON MERMELADA DE NARANJA (30 min):**

- Dejar probar queso parmesano con mermelada de naranja:
  - *Cortar algunos trozos de queso y añada algo de mermelada sobre ellos*
  - *Distribuir entre los ancianos*



- *Pedir que lo huelan y preguntar: ¿Qué olor percibe? ¿Puedes describirlo?*
- *Proponer que prueben un trozo y luego preguntar: ¿Qué sabor percibe? ¿Puedes describirlo? ¿Lo había probado alguna vez? ¿Le gusta esta combinación?*

### **DESCANSO (10 min)**

#### **ACTIVIDAD 2. PROBAR QUESO PECORINO CON MERMELEDA DE NARANJA. (30 min):**

- Cambiar el queso parmesano por pecorino y dejar que se pruebe con mermelada de naranja:
  - *Cortar algunos trozos pequeños de queso y poner un poco de mermelada en ellos*
  - *Distribuirlos a ancianos*
  - *Pedir oler y luego preguntar: ¿Qué olor percibe? ¿Puedes describirlo?*
  - *Proponer probarlo y luego preguntar: ¿Qué sabor percibe usted? ¿Puedes describirlo? ¿Alguna vez lo ha probado? ¿Te gusta esta combinación?*
  - *Esta es una actividad grupal, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
  - *Se harán preguntas al grupo, luego a los ancianos que no respondieron espontáneamente se les pedirá que hablen.*
  - *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*
  - *Con la aprobación del anciano o su responsable se tomarán fotos y algún video corto de la actividad.*

### **SESIÓN 14 (SEMANA 7): OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – CHOCOLATE Y QUESO (70 min)**

#### **ACTIVIDAD 1. OLER QUESO RICOTTA (15 min)**

- Oler el queso ricotta con chocolate:
  - *Ayudar a los ancianos a oler los diferentes tipos de queso.*

### **DESCANSO (10 min)**

#### **ACTIVIDAD 2. PREPARAR DULCES (45 min)**

- Preparar dulces con los ancianos (queso ricotta con chocolate):
- *Explicar la actividad diaria y la receta*
- *Distribuir la tabla de cortar*
- *Preparar el queso ricotta, azúcar, chocolate en polvo y harina de coco*
- *Pedir a los ancianos que ayuden a preparar los ingredientes: mezclar el azúcar, la harina de coco con el queso ricotta.*
- *Pedir a los ancianos que manipulen esta mezcla y hagan pequeñas bolas*
- *Pedir que hagan rodar las bolas en un plato con polvo de coco.*
- *Mientras completan la receta, preguntar a los ancianos si alguna vez han probado esta receta y que hablen de otras recetas posibles con queso ricotta.*
- *Distribuir los dulces preparados a los ancianos y dejar que los coman.*
- *Esta es una actividad grupal, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos*
- *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*
- *Con la aprobación del anciano o su responsable se tomarán fotos y algún video corto de la actividad.*

## **SESIÓN 15 (SEMANA 8): OLER, MANIPULAR, PROBAR Y RECORDAR – TOMATES (70 min)**

### **ACTIVIDAD 1. PLANTAR TOMATES (70 min)**

- Preparar algunos tomates pequeños para ser plantados.
- *Explicar la actividad diaria*
- *Ayudar a los ancianos a oler una pequeña planta de tomate y preguntar: ¿percibe algún olor?, ¿le recuerda a un tomate?*
- *Ayudar a los ancianos que se pueden mover para ir fuera, y sentarse cerca del lugar donde se va a trasplantar.*
- *Distribuir las pequeñas plantas de tomate y ayudar a cada anciano con la actividad*

- *Mientras realizan la actividad, seguir preguntando si alguna vez han plantado ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Qué plantas? ¿Les gustó?*
- *Cuando hayan terminado, pedir que rieguen las plantas pequeñas.*
- *Esta es una actividad grupal, los ancianos deben estar sentados en círculo, en asientos cómodos.*
- *Generalmente a los ancianos les gusta esta actividad ya que se lleva a cabo fuera y está relacionada con la naturaleza, sobre todo a aquellos que provienen de zonas rurales.*
- *La estructura debe tener espacio para la plantación: algunas macetas grandes y profundas son suficientes, no hay necesidad de enormes áreas verdes. Comprobar su disponibilidad antes de planificar / iniciar la actividad.*
- *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*
- *Con la aprobación del anciano o su responsable se tomarán fotos y algún video corto de la actividad.*

## **SESIÓN 16 (SEMANA 8): OLER Y RECORDAR – NARANJA, QUESO, TOMATE Y CHOCOLATE (70 min)**

### **ACTIVIDAD 1. OLER Y RECORDAR (60min)**

- Oler y recordar
- *Distribuir piezas de los 4 productos entre ancianos*
- *Ayudar a los ancianos a olerlos:*
- *Primera ronda: naranja. Dejar que la huelan y luego preguntar:*
- *¿recuerda las actividades que hicimos con las naranjas?*
- *Segunda ronda: queso parmesano. Dejar que lo huelan y luego preguntar: ¿Recuerda las actividades que hicimos con el queso?*

### **DESCANSO (10 min)**

- Oler y recordar
- *Tercera ronda: tomate. Dejar que lo huelan y luego preguntar: ¿recuerda las actividades que hicimos con los tomates?*
- *Cuarta ronda: chocolate. Dejar que lo huelan y luego preguntar: ¿recuerda las actividades que hicimos con chocolate?*
- *Mostrar y comentar los carteles realizados durante las sesiones número 3 y 4.*

- *Esta es una actividad grupal, los ancianos están sentados en círculo, en asientos cómodos.*
- *El supervisor tomará nota de los detalles de la actividad y de las dificultades que se presentan. Esto ayudará al educador/ entrenador/ psicólogo en la gestión del grupo y con los individuos que necesiten más o menos atención o ayuda.*

## **SESIÓN 17 (SEMANA 9): OCT (30 min)**

### **ACTIVIDAD 1. TEST DE OLFATO (30 min)**

- OCT: Cuestionario sobre la intensidad del olor y la capacidad de identificación.
- *Involucrar a dos o más personas para conducir las pruebas: un educador / entrenador / psicólogo (para explicar el ejercicio y ayudar al anciano a oler la botella) y un observador para recoger los resultados y tomar notas*
- *Recordar con frecuencia a los ancianos con problemas cognitivos que el trabajo es oler y NO beber el líquido dentro de la botella*
- *El educador / entrenador / psicólogo y el observador deben ser positivos y tranquilos, prestando atención a cualquier comportamiento del anciano que sugiera cansancio, bajo nivel de atención o mal humor.*
- *A los ancianos se les ha ayudado a llenar la prueba de MNA antes del comienzo del programa para evitar el estrés y el cansancio que podría originarse por la superposición de demasiadas actividades.*

## **SESIÓN 18 (SEMANA 9): FIESTA FINAL (90 min)**

### **ACTIVIDAD 1. RECORDAR LAS ACTIVIDADES (20 min)**

- Recordar las actividades mientras se ven videos cortos y fotos de las actividades realizadas juntos
- *Preguntar: ¿Qué recuerda que hemos hecho con las naranjas? ...*
- *Preguntar: ¿Qué recuerda que hemos hecho con queso? ...*
- *Preguntar: ¿Qué recuerda que hemos hecho con los tomates? ....*
- *Preguntar: ¿Qué recuerda que hemos hecho con el chocolate? ...*
- *Ésta es una actividad de grupo, los ancianos deben estar sentados en círculo, en cómodos asientos.*
- *Los familiares de los ancianos pueden ser invitados a participar en el evento.*

### **ACTIVIDAD 2. VER Y RECORDAR (20 min)**

- Ver videos cortos e imágenes realizadas durante las actividades realizadas juntos:
  - *Explicar las actividades a las familias y pedir a los ancianos que las comenten y expliquen*
  - *Preparar el proyector y el ordenador portátil en una posición donde todos los ancianos y su familia puedan ver todas las fotos y videos cómodamente.*
  - *Preguntar a los familiares de los ancianos si pueden proporcionar un proyector en la planificación y preparación de las actividades*

### **ACTIVIDAD 3. PREPARAR PAN Y SALSA DE TOMATE (30 min)**

- Cortar los tomates en rodajas y ponerlos en el pan. Ayudar a los ancianos a probarlos
  - *Ésta es una actividad de grupo, los ancianos deben estar sentados en círculo, en cómodos asientos.*
  - *Los familiares de los ancianos pueden ser invitados para participar y para comer juntos*

**NB: La duración prevista para el desarrollo de cada actividad / sesión se ha estimado en un grupo de ancianos compuesto por 10-15 participantes.**

"El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."