

ENCUENTRA EL JARDÍN EN:

Avenida de la Constitución 106

INFORMACIÓN Y CONTACTO:

Para más información ven directamente al jardín "Los Sentidos"
¡estaremos encantados de atenderte!

Concejalía de Servicios Sociales y Mayores

Avda. Príncipes de España, 12 · 28823 Coslada · Tlf: 91 627 82 00 Ext-3600
servicios-sociales@ayto-coslada.es

Gestión del servicio: info@jardinterapeuticos.com · Tlf: 690 03 39 76
Instagram: jardinterapeutico_Coslada

HORARIO DE INVIERNO

Lunes a Viernes:
09:00-14:00 y 15:00-18:00

HORARIO DE VERANO

Lunes a Viernes (15 de Mayo a 15 de Septiembre):
09:00-14:00 y 17:00-20:00



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES
Y MAYORES

Servicio gestionado por:



Jardín Terapéutico "Los Sentidos"

Recurso municipal que depende de:



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES
Y MAYORES

Bienvenidos a nuestro jardín terapéutico, un espacio natural, dónde disfrutar, aprender, mantener y trabajar las capacidades desde una orientación de envejecimiento activo.



Mª Rosario Arroyo Lizaso
Concejala de Servicios Sociales y
Mayores



Angel Hincapié Gutiérrez
Alcalde Presidente de Coslada

"Nos complace enormemente presentar este díptico informativo sobre el Jardín Terapéutico Los Sentidos. Este recurso tan innovador, que fue impulsado por la Concejalía de Servicios Sociales y Mayores durante el año 2018, ha ido creciendo poco a poco desde entonces. Queremos destacar la ampliación de más de mil metros cuadrados acometida en el año 2.022 que ha servido para mejorar el espacio dedicado a las actividades de jardinería, horticultura terapéutica, psicomotricidad gruesa y compostaje vegetal.

Este jardín terapéutico, dirigido a las personas mayores y personas con discapacidad del municipio, promueve el envejecimiento saludable, las relaciones sociales y el encuentro comunitario, tan necesario para nuestro bienestar.

Os invitamos a que participéis y disfrutéis de sus beneficios."

¿Qué actividades pone en marcha el Ayuntamiento de Coslada en el Jardín Terapéutico Los Sentidos?

Realizamos actividades para fomentar la salud y el bienestar, dónde un profesional acompaña a los participantes y adapta las actividades hacia un objetivo terapéutico. Estas actividades están dirigidas a:

- Personas mayores de 55 años.
- Personas con diversidad funcional.
- Asociaciones de diversidad funcional.

El jardín está abierto a toda la ciudadanía para pasear.



ACTIVIDAD FÍSICA:



- Marcha nórdica
- Tai-Chi
- Gimnasia
- Prevención de Caídas
- Club de Fuerza
- Gimnasia de Mantenimiento adaptada
- Yoga

Fortalecimiento y mantenimiento de la capacidad física.

ACTIVIDAD TERAPÉUTICA:



VIVE EL JARDÍN: Interactuamos con el jardín (Horticultura, manualidades, tertulias, etc.)

Mantenimiento de las habilidades cognitivas y fomento de conexiones social.



RELAJACIÓN: Mindfulness y relajación.

Ayuda en la gestión del estrés, la ansiedad, el insomnio y el dolor crónico.



ESTIMULACIÓN COGNITIVA: Dirigido a personas con un grado leve a moderado de deterioro cognitivo.

Estimulación y mantenimiento de las capacidades cognitivas para fomentar la autonomía personal.



CUIDA TU JARDÍN: Aprende a cuidar del huerto y del jardín.

Desarrollo de nuevos conocimientos en horticultura y jardinería.



DUELO: Gestión y apoyo del duelo al perder a alguien cercano.

Apoyo en la gestión del duelo desde el protocolo de actuación de la terapia ocupacional.



ECOSISTEMA: Aprende sobre el ecosistema (Huerto, compostaje, gestión de plagas, etc.)

Desarrollo de nuevos conocimientos en sostenibilidad y medio ambiente.

El jardín terapéutico Los Sentidos sigue una metodología* que tiene en cuenta:

- La incorporación de la **naturaleza** en todas las terapias con el fin de estimular todos los sentidos.
- El planteamiento de grupos de actividad pequeños, de entre seis y doce personas. Y, utiliza la **Atención Centrada en la Persona** para conseguir la máxima implicación y aprovechamiento de las terapias.
- El acompañamiento y **seguimiento** de las personas que participan por parte de las terapeutas ocupacionales.
- Cuida la accesibilidad universal a las actividades, contando con herramientas adaptadas.
- Incorpora espacios diferenciados para desarrollar actividades terapéuticas físicas y ocupacionales.
- Dispone de espacios confortables para resguardarse del frío en invierno y del calor en verano.

iVen a conocer el jardín y las actividades que desarrollamos!

*Metodología PalmIóf ®

