RED LÚDICA

FITXES IMPRIMIBLES GRATUÏTES

Activitats de Risoteràpia per a *gent gran*

Dotze activitats de joc, música i riure pas a pas, per a residències, centres de dia i casals. Totes es poden fer assegut.



1 La salutació de la rotllana

2 Despertar el cos des de la cadira

3 Cares al toc de mans

4 La batuta

5 El cor de les vocals

6 La cançó amb gestos

7 Passar objectes imaginaris

8 El mocador que ho és tot

9 El riure en cadena

10 Ball assegut per parelles

11 Una estona d'escenari

12 La rotllana de comiat

Com preparar *una sessió*

Una sessió de 45 minuts amb una o dues activitats per moment. Amb 30 minuts, una per moment; amb 60, afegeix pauses per beure aigua.

MOMENT	TEMPS	ACTIVITATS
Per començar Saludar, despertar el cos i entrar en el joc sense pressa.	10 min	La salutació de la rotllana · Despertar el cos des de la cadira · Cares al toc de mans
Ritme i veu Música, picar de mans i vocals: el que millor funciona amb gairebé qualsevol grup.	10–15 min	La batuta · El cor de les vocals · La cançó amb gestos
Joc i riure Imaginació i petites sorpreses perquè el riure aparegui tot sol.	10–15 min	Passar objectes imaginaris · El mocador que ho és tot · El riure en cadena
Per acomiadar-se Un final càlid que deixa ganes de tornar la setmana vinent.	5–10 min	Ball assegut per parelles · Una estona d'escenari · La rotllana de comiat

ABANS DE LA SESSIÓ

- [ ] Parlar amb l'equip del centre: mobilitat, audició, salut i gustos del grup.
- [ ] Sala lliure amb cadires estables en cercle.
- [ ] Música coneguda pel grup i un altaveu.
- [ ] Aigua a mà i el material de les activitats triades.

AMB CURA

- [ ] Ningú no està obligat: mirar també és participar.
- [ ] Parar si algú es cansa, es mareja o sent dolor.
- [ ] Sense bromes sobre l'edat, la memòria o el cos.
- [ ] La Risoteràpia acompanya i mai no substitueix un tractament.

CINC CLAUS

1. **Parla abans amb l'equip.** Pregunta per la mobilitat, l'audició i la salut del grup. El personal del centre coneix cada persona.
2. **Convida, mai no obliguis.** Mirar també és participar. Moltes persones s'hi sumen a la segona o la tercera sessió.
3. **Posa't a la seva alçada.** Seu a la rotllana, parla de cara i a poc a poc, i fes servir gestos grans.
4. **Es riu amb, mai de.** Res de bromes sobre l'edat, la memòria o el cos. El riure neix del joc.
5. **Pauses i aigua.** Fes pauses curtes, tingues aigua a mà i para si algú es cansa o es mareja.

ACTIVITAT 1 · PER COMENÇAR

La salutació de la rotllana

De 6 a 25 persones | 10 min | Sense material

Per a què serveix: Fer grup, recordar els noms i que cada persona tingui el seu moment de protagonisme sense exposar-se.

PREPARACIÓ

- Col·loca les cadires en cercle, sense taules al mig.
- Seu tu també a la rotllana, a la mateixa alçada.
- Tingues la llista de noms per si algú no recorda el seu o el d'una altra persona.

PAS A PAS

1. Comença tu: digues el teu nom i saluda amb un gest gran, per exemple agitant la mà.
2. Demana al grup que et torni la salutació alhora, amb el teu nom: «Bon dia, Rosa!».
3. Segueix la rotllana: cada persona diu el seu nom i tria la seva salutació.
4. Si algú no vol inventar, pot repetir la salutació de qui té al costat.
5. Segona ronda, més ràpida: només el gest, i el grup diu el nom.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: tot el joc es fa assegut; els gestos de braços, cap o cara valen igual.
- Amb deterioramento cognitiu: ofereix dues salutacions per triar i repeteix el nom de cada persona amb ella.
- Amb poca audició: parla de cara, a poc a poc, i acompanya cada nom amb el gest.

Si no arrenca

Si el grup està apagat, exagera la teva salutació i demana un aplaudiment per a cada persona: l'aplaudiment encén l'energia.

La clau

El grup retorna cada salutació amb força. Que cada persona se senti rebuda des del primer minut.

ACTIVITAT 2 · PER COMENÇAR

Despertar el cos des de la cadira

De 6 a 30 persones | 10 min | Cadires estables

Per a què serveix: Activar el cos amb suavitat, deixar anar tensió i preparar la veu per riure.

PREPARACIÓ

- Comprova que les cadires són estables i, si pot ser, sense rodes.
- Pregunta a l'equip del centre si algú té una limitació de moviment que hagis de conèixer.
- Posa de fons una música tranquil·la i coneguda.

PAS A PAS

1. Proposa «despertar-se» com al matí: estirar els braços amunt i badallar fort.
2. Sacsegeu les mans com si fossin mullades, primer suau i després ràpid.
3. Massatge a la cara: fregar les galtes, el front i les orelles amb la punta dels dits.
4. Espatlles amunt fins a les orelles, aguantar un moment i deixar-les anar amb un «aaah!».
5. Acaba amb un estirament gran i un somriure a qui tens al costat.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: tots els moviments són de braços, mans i cara.
- Amb deteriorament cognitiu: fes cada moviment davant del grup i espera que el copiïn; no cal explicar.
- Amb dolor o poca mobilitat: n'hi ha prou de moure les mans i la cara; el badall s'encomana igual.

Si no arrenca

Si algú no vol moure's, convida'l a fer només el badall. Sol bastar perquè acabi rient.

La clau

Cada persona mou només el que li resulta còmode. Es convida, mai es corregeix.

ACTIVITAT 3 · PER COMENÇAR

Cares al toc de mans

De 6 a 30 persones | 10 min | Targetes de cares

Per a què serveix: Jugar amb l'expressió de la cara i provocar el riure en veure les cares de la resta del grup.

PREPARACIÓ

- Fes servir una picada de mans forta o dos pals de fusta per marcar el canvi.
- Imprimeix les targetes de cares: alegria, sorpresa, enuig de broma, son, ensurt i orgull.
- Col·loca el grup en cercle perquè tothom es vegi la cara.

PAS A PAS

1. Explica: «Cada vegada que sentim la picada de mans, canviem de cara i ens quedem congelats».
2. Ensenya una targeta, per exemple sorpresa, i pica de mans.
3. Demana que mirin al seu voltant sense desfer la cara: aquí sol començar el riure.
4. Repeteix amb altres targetes, cada vegada una mica més de pressa.
5. Darrera ronda: cada persona tria la seva cara preferida.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: el joc és només de cara, tothom hi participa igual.
- Amb deterioramento cognitiu: fes servir poques cares i repeteix-les; la targeta ajuda més que la paraula.
- Amb poca visió: digues l'emoció en veu alta i fes el so que l'acompanya.

Si no arrenca

Si els fa vergonya, comença amb cares fàcils (somriure, sorpresa) i fes tu les més exagerades.

La clau

Quedar-se «congelat» i mirar les cares dels altres és el que fa riure.

ACTIVITAT 4 · RITME I VEU

La batuta

De 6 a 30 persones | 15 min | Una batuta i música

Per a què serveix: Coordinar el grup amb la música i donar a cada persona una estona de protagonisme.

PREPARACIÓ

- Prepara tres o quatre cançons amb ritme clar que el grup conegui: pasdobles, rumbes, sardanes, cançons de la seva joventut.
- Porta una batuta, una cullera de fusta o un llapis gran.
- Pregunta a l'equip quina música agrada al grup.

PAS A PAS

1. Comença tu amb la batuta: marca el compàs amb moviments grans.
2. El grup segueix el ritme picant de mans, amb cops als genolls o amb els peus.
3. Canvia de velocitat o para de cop: qui continua picant de mans provoca el riure.
4. Passa la batuta a una altra persona i deixa que dirigeixi a la seva manera.
5. Al final, un aplaudiment per a cada director i cada directora.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: mans i genolls; els peus són opcionals.
- Amb deterioament cognitiu: la música coneguda ajuda molt; mira i somriu més que no expliquis.
- Amb poca audició: apuja el volum amb prudència i marca el ritme amb gestos molt visibles.

Si no arrenca

Si ningú no vol agafar la batuta, ofereix-la a qui més ha seguit el ritme i dirigiu a quatre mans.

La clau

Qui porta la batuta mana. Ser director o directora d'orquestra un minut alegra qualsevol.

ACTIVITAT 5 · RITME I VEU

El cor de les vocals

De 6 a 40 persones | 10 min | Targetes de vocals

Per a què serveix: Treballar la veu i la respiració, i riure's de com de bé (o de malament) sona.

PREPARACIÓ

- Tria una cançó molt popular i curta, per exemple «Per molts anys».
- Imprimeix les targetes grans de vocals.
- Prova-ho tu abans amb cada vocal: si et fa riure, funcionarà.

PAS A PAS

1. Canteu la cançó una vegada amb la lletra, perquè tothom la tingui al cap.
2. Ensenya la targeta de la A i canteu-la sencera només amb «a».
3. Passeu a la E, la I, la O i la U, una per una.
4. Divideix el grup: mitja sala amb la I i mitja amb la O, alhora.
5. Acabeu amb la vocal que més riure hagi fet, més fort i més a poc a poc.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: és un joc de veu, tothom hi participa igual.
- Amb deteriorament cognitiu: les cançons de tota la vida es recorden molt bé; queda't amb dues vocals.
- Amb poca audició: ensenya la targeta i exagera la forma de la boca.

Si no arrenca

Si els costa, canta tu la primera vocal en solitari i exageradament: riuen i s'animen a provar-ho.

La clau

Trieu una cançó que tothom sàpiga. La lletra desapareix, queda la melodia... i les rialles.

ACTIVITAT 6 · RITME I VEU

La cançó amb gestos

De 6 a 40 persones | 15 min | Llista de cançons

Per a què serveix: Unir música, memòria i moviment, i crear alguna cosa pròpia del grup.

PREPARACIÓ

- Tria una cançó coneguda amb paraules fàcils de representar: sol, mar, cor, vaixell.
- Apunta en un full les paraules que tindran gest.
- Tingues la lletra a mà per si algú la necessita.

PAS A PAS

1. Canteu la cançó una vegada sense gestos.
2. Pregunta al grup quin gest fer per a cada paraula clau i apunta les propostes.
3. Torneu a cantar fent els gestos.
4. La tercera vegada, només gestos a les paraules clau, sense cantar-les.
5. Si el grup vol, graveu un vídeo per a les famílies, sempre amb permís.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: gestos de braços, mans i cara.
- Amb deteriorament cognitiu: pocs gestos i sempre els mateixos; la repetició dona seguretat.
- Amb poca audició: canta mirant el grup i fes els gestos grans.

Si no arrenca

Si no surten idees, proposa tu els gestos i deixa que el grup els canviï.

La clau

Els gestos els inventa el grup. Així la cançó és seva.

ACTIVITAT 7 · JOC I RIURE

Passar objectes imaginaris

De 6 a 25 persones | 15 min | Targetes d'objectes

Per a què serveix: Despertar la imaginació i l'expressió, i riure amb els gestos dels altres.

PREPARACIÓ

- Asseu el grup en cercle i a prop, per poder «passar» l'objecte de mà en mà.
- Imprimeix les targetes d'objectes i tria'n sis.
- Practica tu com «agafar» cada objecte.

PAS A PAS

1. Ensenya la targeta: «Ens passem una patata molt calenta».
2. Passa-la tu a la persona del costat bufant i queixant-te de com crema.
3. Cada persona la rep i la passa a la seva manera, amb gestos i sons.
4. Canvia l'objecte a mitja rotllana: «Ara és un glaçó!».
5. Darrera ronda: cada persona inventa l'objecte que passa i el grup endevina què és.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: es juga assegut, de mà en mà.
- Amb deteriorament cognitiu: fes servir objectes de la vida diària, com una tassa calenta, un nadó o una barra de pa.
- Amb poca visió: digues en veu alta quin objecte arriba i fes el so.

Si no arrenca

Si a algú li costa inventar, que copiï el gest de qui li passa. També val.

La clau

Exagerar. Com més crema la patata, més riu el grup.

ACTIVITAT 8 · JOC I RIURE

El mocador que ho és tot

De 6 a 30 persones | 15 min | Un mocador per persona

Per a què serveix: Estimular la creativitat i l'humor amb un objecte senzill i segur.

PREPARACIÓ

- Porta un mocador de roba per persona, de colors si pot ser.
- Tingues preparada la llista d'idees per si el grup es queda en blanc.
- Posa música alegre de fons.

PAS A PAS

1. Reparteix els mocadors i deixa que els toquin i els moguin amb la música.
2. Pica de mans i proposa un ús: «Ara és un barret!».
3. Demana al grup que es miri: cada barret és diferent.
4. A la picada següent, deixa que cada persona triï què és el seu mocador.
5. Les idees més divertides es repeteixen entre tots.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: tot es fa assegut.
- Amb deteriorament cognitiu: proposa tu cada ús i ensenya'l; el mocador és fàcil de fer servir.
- Amb poca mobilitat a les mans: el mocador es pot fer servir recolzat als genolls o a les espatlles.

Si no arrenca

Si el grup es queda en blanc, treu idees de la llista i exagera: un bigoti de mocador funciona sempre.

La clau

No hi ha respostes dolentes. Qualsevol ús inventat val i mereix un aplaudiment.



ACTIVITAT 9 · JOC I RIURE

El riure en cadena

De 6 a 30 persones | 10 min | Sense material

Per a què serveix: Provocar el riure compartit i notar com s'encomana en el grup.

PREPARACIÓ

- Asseu el grup en cercle, que tothom es vegi.
- Explica que el riure pot començar «de mentida».
- Practica tu un riure petit, un de mitjà i un de gran.

PAS A PAS

1. Comença tu amb un riure molt fluix i mira la persona del costat.
2. Aquesta persona el recull i el fa una mica més gran.
3. Així fins a fer la volta al cercle: l'últim riure és el més gran.
4. Canvia de sentit: qui ha acabat amb el riure gran ara comença amb el petit.
5. Acabeu tots alhora, rient, i després un silenci de tres segons.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: el joc és de veu i cara.
- Amb deteriorament cognitiu: no cal entendre la regla; n'hi ha prou de mirar i riure amb qui és al costat.
- Amb poca audició: acompanya el riure amb gestos grans, espatlles que pugen i mans a la panxa.

Si no arrenca

Si fa vergonya, comenceu amb un «ho, ho, ho» del Pare Noel o amb un «ja, ja, ja» rítmic i picant de mans.

La clau

El riure comença fingit i acaba sent de veritat. S'encomana sol.

ACTIVITAT 10 · PER ACOMIADAR-SE

Ball assegut per parelles

De 6 a 30 persones | 15 min | Música

Per a què serveix: Moure's amb la música, connectar amb una altra persona i celebrar junts.

PREPARACIÓ

- Col·loca les cadires per parelles, l'una davant de l'altra.
- Prepara música ballable que el grup conegui.
- Si hi ha personal o famílies, convida'ls a ballar també.

PAS A PAS

1. Les parelles s'agafen de les mans i es balancegen d'un costat a l'altre amb la música.
2. Proposa moviments: braços amunt, «remar», aplaudir amb la parella.
3. Para la música: canvi de parella.
4. Qui pot i vol, balla dret uns compassos.
5. L'última cançó, tot el grup junt, agafats de les mans en cercle.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: la parella es col·loca al costat o al davant, sense necessitat de moure's.
- Amb deteriorament cognitiu: mantén les mateixes parelles si canviar posa nerviós.
- Amb fragilitat: moviments petits i sense estirar els braços.

Si no arrenca

Si algú no vol contacte, pot ballar amb un mocador entre les mans o aplaudir al ritme.

La clau

El contacte de les mans. Per a moltes persones és el moment més esperat de la sessió.

ACTIVITAT 11 · PER ACOMIADAR-SE

Una estona d'escenari

De 6 a 25 persones | 15 min | Instruments de joguina

Per a què serveix: Que cada persona tingui el seu moment de reconeixement i el grup la celebri.

PREPARACIÓ

- Porta una guitarra de joguina, unes maraques, un micro de joguina o una cullera de fusta.
- Marca un «escenari» davant del cercle, encara que sigui una catifa.
- Prepara cançons conegudes per fer playback.

PAS A PAS

1. Presenta l'escenari com a la tele: «I ara, amb tots vostès...».
2. Surt la primera persona voluntària i tria el seu instrument.
3. Sona la música: canta, toca o fa veure que toca.
4. El grup aplaudeix, crida «Una altra!» i demana un bis.
5. Qui no vol sortir ho pot fer des de la seva cadira, amb el micro.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: l'escenari va a la persona, no al revés.
- Amb deteriorament cognitiu: cançons de la seva joventut; el record apareix amb la música.
- Amb timidesa: sortir en parella o en grup petit.

Si no arrenca

Si ningú no s'anima, surt tu primer i fes-ho molt malament: el grup riu i algú voldrà fer-ho millor.

La clau

L'aplaudiment és per a totes les persones que surten, ho facin com ho facin.

ACTIVITAT 12 · PER ACOMIADAR-SE

La rotllana de comiat

De 6 a 30 persones | 10 min | Sense material

Per a què serveix: Tornar a la calma després del riure i emportar-se un bon record.

PREPARACIÓ

- Abaixa la música o apaga-la.
- Torna a col·locar les cadires en cercle.
- Pensa una frase curta per tancar.

PAS A PAS

1. Agafeu-vos de les mans o poseu la mà a l'espatlla de qui teniu al costat.
2. Respireu junts tres vegades, a poc a poc: inspirar pel nas i deixar anar l'aire amb un sospir.
3. Cada persona diu una paraula sobre com se'n va: «contenta», «cansat», «a gust».
4. Un últim estret de mans que fa la volta al cercle.
5. Acomiada't de cada persona pel seu nom.

ADAPTACIONS

- En cadira de rodes: tot assegut, com la resta.
- Amb deteriorament cognitiu: en lloc d'una paraula, una cara o un gest.
- Amb poca audició: repeteix tu en veu alta la paraula de cada persona.

Si no arrenca

Si a algú no li surt una paraula, ofereix-li'n dues per triar: «Contenta o tranquil·la?».

La clau

Tancar amb calma. Un bon comiat fa que la propera sessió comenci amb ganes.



Alegria



Sorpresa



Enuig de broma



Son



Ensurt



Orgull

A	E
I	O
U	Ja!

Material · *Objectes imaginaris*

ENS PASSEM… *Una patata molt calenta*	ENS PASSEM… *Un glaçó*	ENS PASSEM… *Una ploma*
ENS PASSEM… *Alguna cosa molt enganxosa*	ENS PASSEM… *Un nadó adormit*	ENS PASSEM… *Una tassa de brou*
ENS PASSEM… *Un globus a punt d'esclatar*	ENS PASSEM… *Un peix que s'escapa*	ENS PASSEM… *Una barra de pa acabada de fer*
ENS PASSEM… *Una pedra molt pesada*	ENS PASSEM… *Un gatet*	ENS PASSEM… *Un ram de flors*

Material · *Cançons i idees*

Activitats 4, 6, 8, 10 i 11

Cançons que gairebé tothom coneix. Pregunta al grup i a l'equip quines els agraden: la seva música és sempre la millor tria.

EN CATALÀ

- Per molts anys
- La Santa Espina
- El cant dels ocells
- L'Empordà
- Puff, el drac màgic
- El gegant del pi
- Muntanyes del Canigó
- Rossinyol
- La Marieta de l'ull viu
- El rei Herodes

EN CASTELLÀ

- Clavelitos
- Cielito lindo
- La bamba
- Bésame mucho
- Granada
- Eres tú
- El porompompero
- Campanera

IDEES PER AL MOCADOR QUE HO ÉS TOT

Barret
Bigoti
Capa de superheroi
Ventall
Bufanda
Pitet
Mocador de comiat a l'andana
Vel de núvia
Bandera
Estovalles de pícnic
Bolquer de nadó
Bena de pirata
Corbata
Turbant
Catifa màgica

Material · *Full de registre*

Un per sessió

Apuntar què ha funcionat ajuda a preparar la sessió següent i a explicar-ho a l'equip i a les famílies.

Data	Lloc	Assistents	Qui dinamitza

Activitat	Com ha anat	Qui s'ha animat	Per a la propera vegada

Observacions de l'equip

RED LÚDICA

Preferiu que vingui *algú de fora*?

Portem Tallers de Risoteràpia a residències, centres de dia, casals i associacions. Adaptem la sessió al grup: dret o assegut, cada persona al seu ritme. A tot Catalunya, Madrid i Bilbao.

redludica.com
info@redludica.com · WhatsApp +34 611 13 84 49

Pots imprimir i compartir aquestes fitxes lliurement per fer-les servir al teu centre o grup. La Risoteràpia és una activitat de benestar que acompanya i mai no substitueix un tractament. © Red Lúdica 2026.