



Sant Domènec
Residència Geriàtrica

PROGRAMA D'ACTIVITATS ESTIMULATIVES

2021

APROVAT PER: Presidència- Jaume Camarasa

INTRODUCCIÓ

Aquest any 2021, i degut a la pandèmia, les activitats es duran a terme en petits grups o també, anomenats grups de convivència. La residència es divideix en 8 grups de convivència.

Amb ells s'inter vindrà des de educació social com a mínim un cop per setmana.

I des de la resta d'àrees (fisioteràpia o teràpia ocupacional) anirà en funció de les necessitats específiques.

Degut a la pandèmia aquest any no podrem dur a terme les activitats intergeneracionals i de col.laboració amb entitats externes de la ciutat (ex. Escola de música, activitats amb diferents escoles de la ciutat...etc) que hem dut a terme altres anys i que són tan beneficioses per al benestar emocional dels residents i per la societat.

Tampoc podem dur a terme les activitats obertes a la participació de les famílies.

Restem a l'espera de que la situació es normalitzi per anar reprenent aquesta mena d'activitats.

1.ACTIVITATS PEL BENESTAR EMOCIONAL: SUPORT EMOCIONAL

Els residents porten molts mesos vivint una situació de confinament, una situació anòmala i que comporta una disminució molt important del contacte social i familiar i del contacte amb el seu entorn més proper.

A més, la incertesa que genera la pandèmia, el no saber exactament quan acabarà tot plegat a molts residents els genera una angoixa sobreafegida.

És per tot això, que el seu estat d'ànim ha quedat afectat, en alguns casos de forma severa.

És en aquests residents en els que més ens centrarem per dur a terme el suport emocional però, sense oblidar a d'altres que també, el poden necessitar en moments puntuals.

Objectius :

- Disminuir l'angoixa dels residents.
- Respondre els dubtes dels residents.
- Afavorir el benestar emocional del resident.

Destinataris : tots els residents, especialment els que presenten un estat d'ànim més baix o inestable.

Nombre ideal de participants : si es fa individualment 20 al mes. Si es grupal no hi ha límit.

Nivell cognitiu dels participants : qualsevol nivell, excepte demències severes que no tinguin una mínima capacitat comunicativa preservada.

Data, lloc i horari : individual a l'habitació del resident o grupal, quan s'intervingui amb el grup de convivència.

Responsable de l'activitat: psicòleg, educadora social, treballadora social, fisioterapeuta i terapeuta ocupacional.

2. ACTIVITATS COGNITIVES:

LECTURA:

. DE LLIBRES

Objectius :

- Facilitar llibres als residents.
- Recomanar-los llibres segons les seves preferències.
- Establir un canal de comunicació amb el resident gràcies a la lectura.
- Promoure un oci actiu pels residents.
- Facilitar un oci significatiu per al resident.
- Estimular les capacitats cognitives dels residents.

Destinataris : tots aquells amb les capacitats lectores preservades.

Nombre ideal de participants : 12 residents

Nivell cognitiu dels participants : sense demència o demència lleu. *Data, lloc i horari :* els residents podran llegir en les sales comunes o a la seva habitació quan els vingui de gust.

Responsable de l'activitat: educadora social

. DEL DIARI

El centre està subscrit a diferents diaris. Aquests es repartiran periòdicament a l'habitació als residents que ho desitgin.

Els residents interessats en rebre el diari periòdicament estaran anotats en un llistat a recepció. Cada cop que s'entregui el diari

a un resident s'anotarà al llistat la data en que s'ha entregat i quin diari ha rebut.

D'aquesta forma garantim la rotació de tots els diaris i que cap dels residents interessats es quedi sense rebre'l.

Objectius :

- Afavorir la orientació temporal i espacial.
- Conèixer l'actualitat.
- Estimular capacitats cognitives
- Mantenir actiu al resident.

Destinataris : tots els resident interessats, sempre i quan tinguin les capacitats de lectura i comprensió preservades mínimament.

Nombre ideal de participants : 25

Nivell cognitiu dels participants: qualsevol nivell excepte demències severes.

Data, lloc i horari : es repartirà cada matí a l'habitació d'uns residents, seguint l'ordre (per afavorir l'equitat).

Responsable de l'activitat: personal de recepció i educadora social.

PSICOESTIMULACIÓ

- PER A PERSONES AMB DETERIORAMENT COGNITIU
- SENSE DETERIORAMENT (PREVENTIVA).

Es realitza a través de tallers d'estimulació cognitiva. En aquests tallers els assistents realitzen uns exercicis proposats

per la neuropsicologia intervencionista. Aquests estan adequats, per una banda : al seu grau de deteriorament cognitiu i per tant, a les capacitats residuals.

Per l'altra : a l'estat dels seus sentits ; a les habilitats, preferències i recursos dels residents.

Es pot dur a terme de forma individual o en grup. Si es fan en grup, aquests es dissenyen tenint en compte els diferents perfils cognitius dels residents però, alhora treballant la socialització i

l'autoestima -doncs, tots estan vivint situacions similars-.

En canvi, quan es fa individual no es treballa la socialització però, s'aprofundeix més en la intervenció, doncs, no cal repartir el temps entre tots els participants.

Amb els exercicis d'estimulació es treballen àrees com : orientació, atenció-concentració, esquema corporal, llenguatge, pràxies, gnòsies, càlcul, memòria, raonament...

Objectius :

- Millorar l'estat funcional de la persona i mantenir la seva autonomia.
- Oferir suport psicosocial a la persona amb deteriorament cognitiu.
- Maximitzar les capacitats residuals i recuperar (despertar oblidats abandonats) i/o mantenir funcions deficitàries.
- Mantenir actiu al resident.
- Ocupar el temps d'oci de forma constructiva.

Destinataris :

Tots aquells residents amb interès per estimular les seves capacitats cognitives i especialment els que presenten deteriorament cognitiu o sospita de deteriorament (segons MEC).

Nombre ideal de participants : en funció del perfil de residents de cada grup i de les seves necessitats (des de 4 fins a 25 persones).

Nivell cognitiu dels participants : qualsevol nivell.

Data, lloc i horari :

Es farà amb els diferents grups de convivència tenint en compte el seu horari d'oci.

En el cas de l'atenció individual anirà en funció de les necessitats del resident en concret.

Lloc: on s'ubica cada grup de convivència.

Es duu a terme durant tot l'any excepte en períodes de vacances de l'educadora social.

Responsable de l'activitat:

Educadora social

Dintre del taller de psicoestimulació també, es poden dur a terme alguna d'aquestes activitats cognitives:

A. JOC DE PREGUNTES

Es tracta d'un joc d'estimulació cognitiva grupal.

Per jugar-hi els participants s'agrupen en petits conjunts formats a l'atzar i responen a una sèrie de preguntes -que estimulen el llenguatge, el raonament, la memòria...etc.- també escollides a l'atzar però, previament preparades per l'educador social.

Guanya l'equip que respon més preguntes correctament. Tot i això, l'important no és respondre correctament les preguntes sinó exercitar diferents capacitats cognitives de forma lúdica.

Objectius :

- Ocupar el temps lliure de forma constructiva.
- Estimular les capacitats cognitives dels residents de forma lúdica.
- Potenciar l'establiment de relacions interpersonals de cooperació -entre tots els residents, evitant al màxim la formació de grups marginals-.
- Potenciar l'autoestima dels residents.

Destinataris :

Està obert a tots els residents.

Nombre ideal de participants : tots els membres d'un grup de convivència.

Nivell cognitiu dels participants : tots els residents perquè les preguntes s'adaptin als diferents nivells cognitius del grup.

Data, lloc i horari :

Periòdicament i dintre dels tallers de psicoestimulació de cada grup de convivència.

Responsable de l'activitat:

Educadora Social

B. MEMÒRIA MUSICAL

Es seleccionen cançons significatives per a la generació de residents que hi ha actualment al centre i tenint en compte la seva història de vida i se'n reproduïxen fragments.

Objectius :

- Estimulació cognitiva (memòria, llenguatge...).
- Estimulació de la memòria autobiogràfica.

- Potenciar l'expressió corporal i musical.
- Afavorir el benestar emocional dels residents.
- Ocupar el temps de lleure de forma constructiva.
- Compartir sensacions agradables amb altres residents.

Destinataris : Tots els residents, especialment els que presenten demència, ja que la música és un canal de comunicació molt significatiu i gratificant per a aquestes persones.

Nombre ideal de participants : tots els membres d'un grup de convivència.

Nivell cognitiu dels participants : qualsevol nivell.

Data, lloc i horari :

Periòdicament dintre de les activitats estimulatives amb els grups de convivència.

Responsable de l'activitat: educadora social

C.GRUP DE CONVERSA

És una tècnica d'estimulació grupal per promoure la capacitat comunicativa de les persones grans, sobretot les que presenten deteriorament cognitiu.

Per això, es parteix d'un tema, conegut per tots. Exemple: festes de la nostra cultura, fets històrics viscuts per ells... Amb ell pretenem que els residents es comuniquin i evoquin fets significatius i importants de cadascú. Alhora treballem la memòria en connexió amb la capacitat emotiva.

Objectius :

- Mantenir actiu al resident.
- Promoure la capacitat comunicativa de les persones grans amb deteriorament cognitiu.
- Establir una interacció i cohesió positives entre els membres del grup.
- Exercitar la memòria.
- Potenciar les capacitats emotives.
- Donar importància als fets, sentiments i experiències significatius per a la Gent Gran.
- Millorar l'autoestima dels residents.

Destinataris : Tots els residents, especialment els que presenten problemes comunicatius i deteriorament cognitiu.

Nombre ideal de participants : tots els membres d'un grup de convivència.

Nivell cognitiu dels participants: qualsevol nivell

Data, lloc i horari : dintre de les activitats d'estimulació cognitiva que es fan amb els diferents grups de convivència.

Responsable de l'activitat: Educadora Social

**D. EXERCICIS PER REALITZAR A LES HABITACIONS:
*SUDOKUS, SOPES DE LLETRES, EXERCICIS ESCRITS**

La situació actual de pandèmia ha provocat que els residents tinguin que passar més hores a les habitacions. Aquest fet pot ser estressant per alguns residents que no saben com ocupar aquest temps d'oci.

Per això, se'ls ofereix la possibilitat de realitzar exercicis d'estimulació cognitiva com: sudokus, sopes de lletres, exercicis escrits... etc.

El material que se'ls hi prepara es individualitzat, és a dir, sempre tenint en compte els diferents perfils cognitius dels residents.

Objectius :

- Estimular les capacitats cognitives dels residents.
- Mantenir actiu al resident.
- Ocupar el temps d'oci de forma constructiva.

Destinataris :

Tots aquells residents amb interès per estimular les seves capacitats cognitives.

Nombre ideal de participants : 20

Nivell cognitiu dels participants : qualsevol nivell excepte demències severes.

Data, lloc i horari : A l'habitació del resident quan ell ho prefereixi.

Responsable de l'activitat: Educadora social

3. ACTIVITATS SIGNIFICATIVES

CELEBREM L'ANIVERSARI DELS RESIDENTS

El celebrarem mensualment. Felicitem als residents nascuts durant el mes en qüestió. Ho farem amb un berenar especial (pastís) un cop al mes. El dia del berenar especial sonarà per

megafonia una musica d'aniversari i es citaran un per un el nom de tots els residents que celebren el seu aniversari durant aquell mes i se'ls felicitarà.

Objectius :

- Celebrar els aniversaris dels residents.
- Recordar a cada resident que és únic i important.

Destinataris : tots els residents.

Nombre ideal de participants : sense límit.

Nivell cognitiu dels participants : qualsevol nivell cognitiu. Data, lloc

i horari : Un cop al mes, últim dijous de cada mes. Responsable de l

activitat: Educadora social

4. ACTIVITATS D'OCI

JOCS DE TAULA:

- Tradicionals: cartes, dòmino, bingo...
- D'altres més actuals: Rummikub, Lince...etc.

Els jocs de taula són una activitat molt significativa per als residents del centre.

Objectius :

- * Potenciar les relacions socials entre residents amb el pretext de dita activitat.
- * Estimular capacitats cognitives dels residents.
- * Ocupar el temps d'oci de forma activa.

Destinatari: residents que gaudeixen fent jocs de taula.

Nombre ideal de participants: cada grup de convivència disposa del seu material per poder dur a terme dita activitat. Per tant, no hi ha límit de participants.

Nivell cognitiu dels participants: tots excepte deteriorament cognitiu sever.

Data, lloc i horari: a la sala comú de cada grup de convivència i en horaris anteriors o posteriors als àpats.

Responsable de l'activitat: Educadora social.

5. ACTIVITATS DE CONTACTE AMB L'EXTERIOR

VISITES ALS RESIDENTS

Són organitzades pel centre i hi assisteixen familiars o amics de residents i són fruit d'una planificació prèvia. Totes les visites són acordades previament.

El nombre de visites setmanals va en funció de l'estat de la residència a cada moment i de l'evolució de la pandèmia i es segueixen les directrius que marca la Generalitat.

Sempre hi ha present algun professional que acompanya als residents i supervisa que les visites es duguin a terme seguint en tot moment les mesures de seguretat. A més, el professional que hi és present també, resolt diferents dubtes que presenten les famílies i facilita la comunicació en els casos de dèficits auditius severos o demències avançades.

Objectius:

- Potenciar els vincles afectius dels residents.
- Afavorir un bon estat d'ànim en els residents.

- Donar suport a les famílies durant les visites.
- Afavorir una bona relació de les famílies amb el centre.

Destinataris : qualsevol resident.

Nombre ideal de participants : 15 visites al dia

Nivell cognitiu dels participants: qualsevol nivell.

Data, lloc i horari : acordat previament entre família i centre.

Responsable de l'activitat: treballadora social, terapeuta ocupacional i educadora social.

VÍDEOTRUCADES

El centre ofereix a familiars i amics dels residents la possibilitat de fer vídeotrucades.

Objectius:

- Potenciar els vincles afectius dels residents.
- Afavorir un bon estat d'ànim en els residents.
- Facilitar a les famílies / amics... el manteniment de vincles amb els residents.
- Afavorir una bona relació de les famílies amb el centre.

Destinataris : qualsevol resident.

Nombre ideal de participants : 12 vídeotrucades al dia.

Nivell cognitiu dels participants: qualsevol nivell sempre i quan tingui unes mínimes capacitats de comunicació preservades.

Data, lloc i horari : acordat previament entre família i centre.

Responsable de l'activitat: treballadora social, terapeuta ocupacional i educadora social

SUPORT EN L'ÚS DEL PROPI TELÈFON MÒBIL ALS RESIDENTS

Alguns residents tenen dificultats per utilitzar el seu propi telèfon mòbil o s'obliden de carregar-lo o sense voler premen alguna tecla que impedeix que puguin rebre trucades de la família...

O la família demana que el resident el truqui periòdicament però, se n'oblida...

Totes aquestes petites incidències requereixen una supervisió periòdica del personal del centre.

Objectius:

- Afavorir la comunicació del resident amb familiars i amics.
- Donar seguretat als residents amb el ús de les noves tecnologies.
- Donar facilitats als residents per emprar el seu mòbil.

Destinataris : qualsevol resident.

Nombre ideal de participants : 4 al dia.

Nivell cognitiu dels participants: qualsevol nivell excepte demències severes.

Data, lloc i horari : durant l'horari destinat a fer videotrucades

o sempre que sorgeixi algun problema que impedeixi que el resident rebi trucades..

Responsable de l'activitat: treballadora social, terapeuta ocupacional i/o educadora social

6. ACTIVITATS FÍSQUES

GIMNÀSTICA

És l'activació dels diferents músculs i el moviment de les articulacions a través d'exercicis específics per a cada part del cos humà. La duu a terme el fisioterapeuta del centre.

Objectius :

- Millora de la mobilitat articular i força muscular.
- Estirament dels diferents músculs.
- Psicomotricitat- esquema corporal, lateralitat, coordinació.
- Augment de la capacitat càrdio-respiratòria de qui la practica.

Destinataris :

Tots els residents que vulguin mantenir-se en bona forma física d'una manera lúdica, dinàmica i grupal. És tracta de realitzar exercici per evitar una davallada de les capacitats físiques, ocupant d'una manera constructiva el temps lliure.

Data, lloc i horari : amb cadascun dels grups de convivència,

mínim 1 cop/setmana.

- **Nombre ideal de participants:** sense límit.
- **Nivell cognitiu dels participants:** no apte per residents amb deteriorament cognitiu sever.

Responsable de l'activitat: Fisioterapeuta

REHABILITACIÓ

Objectius :

- Obtenir el màxim nivell de funcionalitat en els residents.

- Prevenir complicacions.
- Augmentar l'autonomia dels residents.

Destinatari : residents post intervenció quirúrgica, residents amb dificultat de mobilitat i residents que manifesten àlgies.

Nombre ideal de participants : de forma individual, màxim 10 residents al dia.

Nivell cognitiu dels participants : qualsevol nivell

Data, lloc i horari : al gimnàs o a l'habitació en hores concertades prèviament amb el resident.

Responsable de l'activitat: fisioterapeuta

7. ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

REEDUCACIÓ EN AVDB

Les activitats de la vida diària bàsiques (AVDB) són totes aquelles tasques d'autocura i/o automanteniment del dia a dia (alimentar-se, vestir-se, arreglar-se, fer-se la toaleta, realitzar les transferències, deambular, control d'esfínters..).

El reentrenament i/o reeducació de les activitats del dia a dia es duu a terme quan el resident ha sofert una davallada, majoritàriament lleu, així l'actuació pot arribar a ser més eficaç i prevenir en la mesura del possible una davallada més greu.

En aquests casos es valorarà a partir de l'índex de Barthel i el test Lawton i Brody si s'escau, tests que es realitzen quan el resident ingressa en la residència i s'actualitzen quan es detecta algun canvi en alguns dels seus ítems i aquest es perpetua en el temps. En el cas de que hi hagi un canvi greu i que és manté amb el temps, és tornarà a avaluar abans del temps estipulat.

Objectius :

- Potenciar i/o reeducar aquells components d'execució (neuromusculars, motors, cognitius, sensorials i socials) necessaris per a realitzar les tasques d'alimentació i vestir amb un nivell òptim d'autonomia.
- Mantenir el nivell d'autonomia que encara preserva el resident. (treballar i potenciar capacitats preservades).
- Prescripció i/o assessorament de diferents ajudes tècniques per afavorir la realització de les AVDB, si és necessari.
- Seleccionar i elaborar adaptacions/ajudes tècniques i, entrenar el seu ús.
- Modificar i/o adequar l'entorn físic i social, si cal, per optimitzar l'autonomia.

Destinataris :

Residents que segons els resultats del Test de Barthel (aquest mesura el nivell de dependència/independència) presenten un valor de ≤ 5 en els ítems de l'alimentació i/o el vestir.

Data, lloc i horari : al menjador durant el sopar i habitacions.

- Nombre ideal de participants : màxim 8 residents al mes.
- Nivell cognitiu dels participants : demència lleu i moderada.

Responsable de l'activitat: Terapeuta ocupacional

8.ACTIVITATS MANUALS

TALLER D'HABILITATS MANUALS

Realització d'objectes per al centre, ja sigui per celebrar diferents festes o objectes útils pels residents o centre.

Objectius:

- Estimular les capacitats cognitives.
- Estimular les capacitats pràxiques (les que permeten el control voluntari dels moviments): control de dits, control del pols, destresa i rapidesa de moviments, coordinació visomanual...
- Potenciar l'establiment de vincles afectius i comunicatius entre els residents.
- Potenciar l'autoestima mitjançant la realització d'objectes útils.
- Ocupar el temps de lleure de forma constructiva.

Destinatari: Tot aquell que hi estigui interessat i que tingui preservades un mínim de capacitats pràxiques per dur a terme dita activitat.

Nombre ideal de participants : 3 grups de convivència, els que presenten major aptitud per aquesta mena d'activitats.

Nivell cognitiu dels participants : qualsevol nivell excepte deteriorament cognitiu sever.

Data, lloc i horari :

ABRIL, manualitats de st jordi i "posa't la gorra".

NOVEMBRE, manualitats de Nadal

DESEMBRE, manualitats de Nadal

Responsable de l'activitat: Terapeuta ocupacional i educadora social

LABORS SOLIDÀRIES

Labors per col.laborar amb el projecte "Avis solidaris" de Creu Roja. Al projecte hi participen usuaris de diferents residències de la comarca de la Noguera.

Cada residència elabora durant l'any, diferents objectes (jocs de taula, davantals, bufandes ...) que posteriorment es vénen a diferents mercats de la comarca pels volts de Nadal.

Amb els diners aconseguits, Creu Roja compra regals per a la seva campanya de Reis. És a dir, s'adquireixen joguines per als nens més desfavorits de la comarca de la Noguera. Aquestes joguines es donen la Nit de Reis, sense que els nens receptors mai arribin a conèixer la seva procedència, per tal de no estigmatitzar-los.

Objectius:

- * Estimular les capacitats cognitives.
- * Estimular les capacitats pràxiques (les que permeten el control voluntari dels moviments) : control de dits, control del pols, destresa i rapidesa de moviments, coordinació visomanual...
- * Potenciar l'autoestima mitjançant la realització d'objectes útils.
- * Ocupar el temps de lleure de forma constructiva.
- * Potenciar l'autonomia.
- * Potenciar la responsabilitat
- * Mantenir actius als residents.
- * Col.laboració, dintre de la mesura del possible, en la disminució de certes problemàtiques socials.
- * Fer de la residència una llar oberta a l'entorn.

Destinataris :

Tot aquell que gaudeixi fent labors i vulgui sentir-se útil.

Nombre ideal de participants : 10

Nivell cognitiu dels participants : residents sense deteriorament cognitiu o deteriorament cognitiu lleu.

Data, lloc i horari :

A la pròpia habitació del resident. Cada participant ho fa al seu ritme però, amb la supervisió i orientació de l'educadora social, que a més, li facilita el material necessari per dur-ho a terme.

L'educadora també, es coordina periòdicament, mitjantçant reunions interdisciplinàries, a la seu de Creu Roja de la Noguera, amb la resta d'entitats vinculades al projecte.

Responsable de l'activitat: Educadora social

EXPRESSIÓ ARTÍSTICA A LES HABITACIONS: PINTEM MANDALES, DIBUIXOS DE DIFERENTS NIVELLS DE DIFICULTAT

Objectius :

- Estimular les capacitats cognitives del resident.
- Mantenir actiu al resident.
- Ocupar el temps d'oci de forma constructiva.
- Potenciar l'orientació temporal ja que segons l'època de

l'any es pinten diferents dibuixos (ex. Primavera, estiu, tardor, Nadal...etc.).

Destinataris : qualsevol resident excepte demències severes.

Nombre ideal de participants : 30

Nivell cognitiu dels participants: qualsevol resident excepte demències severes.

Data, lloc i horari : a l'habitació del resident, quan li ve de gust, sense pressió.

Responsable de l'activitat: educadora social.

9.FESTES DE LA NOSTRA CULTURA

Mentre durin les mesures excepcionals degut a la pandèmia que no ens permet reunir en gran grup i celebrar festes es farà a través de la gastronomia i del grup de conversa.

GASTRONOMIA LLIGADA A LES FESTIVITATS

Moltes festivitats de l'any van lligades a la ingesta d'uns àpats o postres determinats.

Per això, a la residència volem continuar amb aquestes tradicions culturals i gastronòmiques que formen part de la identitat dels residents i que a més, serveixen per potenciar l'orientació temporal.

6 GENER: tortell de reis

QUARESMA: els divendres peix

PASQUA: Mona

ST JOAN: coca

ESTIU: berenar de gelats cada 15 dies

OCTUBRE: castanyes i panellets

FESTA MAJOR: (canalons)

NADAL: sopa galets, torrons, neules...etc.

SANT ESTEVE: canalons

CAP D'ANY: raïm, cava...

Objectius :

- Celebrar determinades festivitats de la nostra cultura.
- Gaudir de la gastronomia de la nostra cultura.
- Potenciar l'orientació temporal ja que segons l'època de

l'any es mengen uns productes determinats.

Destinataris : tots els residents excepte els que presentin disfàgia.

Nombre ideal de participants : sense límit.

Nivell cognitiu dels participants : qualsevol nivell excepte els que presentin disfàgia.

Data, lloc i horari : dates assenyalades descrites anteriorment.

Responsable de l'activitat: cuina

GRUP DE CONVERSA

(explicat anteriorment en activitats cognitives)

És un mitjà per poder reviure i viure activament algunes de les festes més importants de la nostra cultura. Conversarem sobre les següents festivitats, potenciant que cadascú aporti els records lligats a la festa en qüestió.

Hem escollit les següents perquè són les que tenen més significat per als residents.

- Carnestoltes i dijous gras
- Quaresma Setmana Santa
- Sant Joan
- Diada de Catalunya
- Festa Major
- Nadal