

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Juny 2023

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
ELS TELLS - Montesquiú



Núm
03



04 UN PROJECTE
DESTACAT

06 EL CALENDARI
D'ACTIVITATS

14 ESPAIS
D'OPINIÓ

20 ACTIVA'T

A SUMAR tenim molt clar que a les persones no només se les ha de cuidar. S'han d'acompanyar i també escoltar les seves demandes i preferències. I ajudar a fomentar la seva autonomia com diferents persones ens expliquen en les entrevistes fetes a l'Espai d'Opinió d'aquesta número.

Aquesta és la base del model d'atenció centrada en la persona, ACP, que des de fa més de 10 anys estem implantant en els equipaments per a gent gran que gestionem.

Un model que té un impacte positiu sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones que viuen en una residència. I aquest és el nostre principal objectiu: millorar la felicitat i la qualitat de vida de les persones.

Esperem que aquest tercer número de la revista us agradi.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

VALOR A LA FEINA FETA

Finalitzem una nova etapa i això sempre suposa fer una valoració de la seva evolució i situació actual.

Durant aquest temps s'han donat situacions veritablement extraordinàries. Recentment s'ha anunciat, des de l'OMS, la finalització de la pandèmia provocada per la COVID 19, fet que va comportar haver de fer front a una incertesa d'abast mundial, i si bé és cert que l'hem incorporat a les nostres vides, ha estat una realitat difícil en tots els seus àmbits. Superada aquesta excepcionalitat, el personal de la Residència ha continuat atenent els nostres avis amb la mateixa dedicació i sensibilitat que ho ha fet sempre.

Com a president de la Mancomunitat vull donar les més sinceres gràcies al personal que cuida dia a dia dels nostres avis; per la seva professionalitat indiscutible, i sobre tot per la seva humanitat, posant a la persona en el centre de totes les actuacions que es realitzen, tenint en compte en tot moment les seves preferències i manera de ser.

Com també vull donar les gràcies a totes les persones que han confiat amb la Residència Els Tells com a centre d'atenció per als seus familiars, implicant -se en les activitats que s'han celebrat i valorant el personal que allà hi treballa.

Durant aquests anys he estat orgullós de forma part d'un equip extraordinari i poder compartir el seu dia a dia.

Sens dubte la seva manera de fer continuarà i els valors que marca el seu servei persistirà, per això reitero les gràcies pel treball i la dedicació de tot l'equip : empresa i personal.

Jaume Romeu. *President de la Mancomunitat*

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

JUNY 2023

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA DEL CENTRE:

Jèssica Zorrilla

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

La Residència “ ELS TELLS”, una llar per a totes les persones que hi comparteixen la vida.

A Montesquiu sortosament disposem de la Residència i Centre de dia “Els Tells” on les persones residents i les que hi van algunes estones hi troben la seva segona casa, on es senten a gust, ben ateses i acompanyades.

D'un temps ençà “ELS TELLS” s'ha omplert de vida. Poder obrir les portes a familiars i amics, poder estar en contacte amb l'entorn fent sortides i passejades, participar de les activitats que es realitzen al poble, assistir a l'espai Activa't i col·laborar en diverses activitats, ha il·luminat, de nou, els ulls tant a residents com a professionals.

La vida, amb els seus colors, ha entrat a la Residència. Amb una gran motivació i imaginació per optimitzar els recursos s'ha aconseguit dinamitzar el dia a dia. Tallers i un munt d'activitats, que es porten a terme tant en l'espai interior com en el jardí, afavoreixen les relacions personals i les habilitats motrius. El respecte, la cura i l'estima vers les persones ajuden a fer que cadascú tingui i trobi el seu lloc, a fer que cadascú es senti còmode en aquesta nova llar i en aquesta nova família formada per a totes i tots.

És una gran satisfacció veure i respirar l'alegria que es viu a “Els Tells”. La gratitud que senten els residents traspua a les seves cares i és una mostra de reconeixement a la gran tasca que porten a terme totes les persones que dirigeixen, coordinen i treballen per mantenir i millorar el benestar en aquest petit gran espai, on es comparteixen alegries i tristesses, converses i silencis, algunes llàgrimes i moltes rialles com a totes les llars.

Només em resta felicitar-vos i encoratjar-vos a seguir endavant i cantar a la vida.

CANT A LA VIDA

Voldria fer-li un cant a la vida,
al dia que comença en la claror o en la
foscor,
a la rosada que fa tremolar les fulles
i al raig que enceta els colors de la matinada.
Voldria fer-li un cant a la vida,
a tot allò que em fa respirar,
a allò que m'abraça i m'inclou,
i ja sóc part...
I penso en segons que poden ser eterns.
I penso en anys a minuts equivalents.
Però sé que nostra, sempre, la capacitat
de triar densitats i intensitats.
Part d'un poc, part de molt,
part d'un tot on tornarem de nou,
part d'un llamp, part del sol,
del paper que escric,
tot pareix senzill,
tot ets tu, ells i jo
Voldria fer-li un cant a la vida,
a les mares que ens donaren el primer pols
latent,

a les seves entranyes que covaren el procés
de créixer i de ser amb essència d'estima.
Voldria fer-li un cant a la vida,
a aquella que se'n va així de cop, sense avís,
a les llums que pareix s'han enfosquit
però mai s'apagaran al camí de qui les segueix.
I penso en segons que poden ser eterns.
I penso en anys a minuts equivalents.
Però sé que nostra, sempre, la capacitat
de triar densitats i intensitats.
I penso en segons que poden ser eterns.
I penso en anys a minuts equivalents.
Però sé que nostra, sempre, la capacitat
de triar densitats i intensitats.
Part d'un poc, part de molt,
part d'un tot on tornarem de nou,
part d'un llamp, part del sol,
del paper que escric,
tot pareix senzill,
tot ets tu, ells i jo.
Xiomara Abelló

UNA ACTIVITAT DESTACADA

La Festa de Primavera

A l'hora d'escollir una de les activitats que per nosaltres havien estat més significatives al llarg d'aquest any per explicar a la revista, de seguida ho vam tenir clar: la Festa de Primavera que vam celebrar el dissabte 22 d'abril al matí. I el motiu principal va ser perquè teníem moltes ganes de tornar a compartir una celebració conjuntament amb la resta de companys i companyes de la residència, del centre de dia, amb les famílies, amics i tot el personal de la residència.

Per nosaltres la celebració de la Festa de Primavera ha estat un moment únic i significatiu per diversos motius, a més de poder tornar a compartir i celebrar la Festa com fèiem abans de la pandèmia. Tots i totes hem participat en la seva preparació, tothom hi ha participat fent allò que li agradava, allò que podia fer, aportant les seves idees. La celebració ens ha suposat un mes de preparacions i de nervis d'aquells tan bonics perquè tot sortís bé, de manera que a més de gaudir molt de la festa, hem gaudit també de la seva preparació.

Primer de tot, van ser les assemblees per decidir entre tots el dia que faríem la festa i tot el que volíem fer. Des del primer moment vam tenir claríssim que l'objectiu era passar un bon moment amb famílies i amics, tot ensenyant allò que hem estat fent aquest últim any. I també vam decidir entre tots els ingredients del pica-pica i les cançons que s'escollarien.

Posteriorment ens vam repartir les tasques a fer entre dos grans grups. Un grup es va encarregar d'arreglar el jardí, traient males herbes, llimant i pintant els horts urbans, i plantant flors per tenir-lo ben bonic per la festa. I l'altre grup va escollir els treballs manuals que volíem ensenyar i es va afanyar a acabar-los fent els últims retocs. Així vam començar però de sobte, quan ja ho teníem tot gairebé enllestit, ens vam adonar que havíem previst la Festa de Primavera, a la vigília de la Diada de Sant Jordi. I com que també volíem celebrar aquest dia tant assenyalat, entre tots ens vam posar mans a l'obra i vam preparar uns punts de llibre i unes roses per regalar i regalar-nos.



El dia de Festa!

I per fi va arribar el dissabte 22 d'abril! Pel matí ens vam vestir i arreglar per l'ocasió, vam fer un bon esmorzar i vam acabar de decorar el jardí perquè tothom el veiés ben bonic, familiars, amics, voluntaris que ens van venir a ajudar, treballadores i representants de l'Ajuntament i de Sumar.

També vam aprofitar el dia per plantar al jardí l'olivera que ens van regalar els familiars de la Fernanda on hi

vam penjar desitjos. I sabeu què va ser el que més es va demanar? Pluja i salut per a tothom!

Vam passar un molt bon matí celebrant la primavera i la vida, i el retrobament de la normalitat que amb tantes ganes esperàvem.



EL CALENDARI D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DEL DIA A DIA



Treballs manuals



Jocs de taula



El jardí i l'hort



Taller de cuina



Lectures



Exercicis físics i de memòria





Activitats amb infants i joves del municipi



Sortides pel municipi



Quadre de llanes i mitja



Herbes remeires



Preparant decoracions



LES CELEBRACIONS

Reis



Castanyada



Festa de l'orxarta i els fartons



Feria de Abril



Aniversaris



Jornada Castellera



Carnestoltes



Sant Jordi



Fira de la nou



ESPAIS D'OPINIÓ

Parlem d'autonomia

Com fomentem l'autonomia de les persones grans? I que ens expressin la seva opinió a l'hora de prendre una decisió?

Hi ha moltes i diverses maneres de fomentar l'autonomia, un dels pilars bàsics del model d'Atenció centrada en la persona, ACP, perquè permet fomentar capacitats físiques i cognitives que ajuden a millorar l'estat d'ànim i l'autoestima de les persones.

En aquest espai parlem amb la directora de la residència, persones usuàries i alguns familiars per conèixer diferents maneres de potenciar l'autonomia de les persones grans, tant física com cognitivament.

ENTREVISTA A LA DIRECTORA TÈCNICA

Jèssica Zorrilla

A la residència i centre de dia Els Tells treballem actualment amb base al model d'Atenció Centrada en la Persona, ACP-SUMAR. Això significa que tenim en compte que cada persona que viu amb nosaltres és única, que té les seves pròpies costums, hàbits i preferències, i una història de vida i capacitats diferents de la resta.

Totes les persones grans, independentment de si tenen diagnosticada una malaltia o un grau

de dependència, mantenen capacitats i fortaleces, i la nostra mirada, la manera d'atendre i acompanyar a cada persona va dirigida a observar, detectar i a fomentar les seves capacitats i fortaleces, impulsant diferents accions i activitats que ajudin a mantenir-les.

En aquest sentit, una de les accions més observables que hem portat a terme en els últims mesos és l'inici d'una millora constant dels espais amb l'objectiu de fer-los més acollidors, accessibles i segurs, sobretot per a les persones que hi viuen però també per a les seves famílies i amics.

Espais per moure's lliurement però també per estar tranquil, per compartir amb la família, per fomentar les relacions socials i la comunicació, ... Espais que permetin mantenir el projecte vital de totes les persones que viuen a la residència, d'acord als seus gustos i preferències.

Una altra manera que tenim de potenciar l'autonomia de les persones grans és a través de la programació d'activitats significatives que poden ser individuals o grupals. I pot ser qualsevol tipus d'activitat amb sentit que ajudi a millorar el benestar i l'autoestima de la persona. Que li agradi i li motivi.



Entre les activitats significatives que tenim més arrelades al centre hi trobem les següents:

Ajudar al dia a dia, plegant roba, cosint, parant taula, a la cuina (pelant fruita i patates, fent croquetes i pilotilles, fent algun pastís,...), ...

Sortir per anar a comprar o simplement passejar per Montesquiu.

Cuidar el jardí i l'hort amb accions tant diversos com llimar i repintar els horts urbans, treure males herbes, canviar la terra, plantar i regar les plantes, o recollir-ne els fruits.

Fer assemblees mensuals per opinar sobre diferents temes que ens afecten, sobretot del dia a dia

al centre. Com les activitats que volem fer, com volem decorar algun espai, què volem menjar, ...

Activitats individuals a la pròpia habitació com afaitar-se, maquillar-se, escollir la roba que es vol posar,..

En definitiva identifiquem tot allò que la persona encara pot fer i l'ajuda a sentir-se millor, i l'hi facilitem els recursos que necessita perquè ho faci. Perquè fer les coses per un mateix genera benestar, millora l'autoestima, i en definitiva ens permet ser qui som. Evitem centrar-nos en els dèficits o en allò que la persona no pot fer, per acompanyar-la en el seu projecte vital.



ESPAIS D'OPINIÓ

PERSONES GRANS

Joan Boix Jofre

23/06/1945

Cada dia al matí em preparo la roba que em vull posar i em dutxo sol, però les gerocultores em donen un cop de mà si cal. Abans de la dutxa ho deixo tot a punt per llavors tenir-ho a l'abast quan ho necessiti. No necessito ajuda per vestir ni tampoc per afaitar i pentinar.

Quan tinc una estona lliure, pujo a la meva habitació i pinto dibuixos i mandales. M'agrada molt fer-ho, em relaxa. Ja era una activitat que feia abans de venir a la residència i vull mantenir-ho. Tinc dibuixos pintats per decorar la meva habitació.

També jugo al domino amb els meus companys de taula i passem una bona estona junts. Després de dinar normalment llegeixo el diari. M'agrada mantenir-me informat del que passa. I quan acabo de llegir el diari, pujo a la meva habitació i llegeixo algun llibre.

Ara estic llegint un llibre d'oficis que vaig agafar de la biblioteca de la residència.

Sovint també participo en activitats de treballs manuals, retallant, pintant o el que calgui. També m'agrada plantar flors i arreglar l'hort. Aquesta primavera he llimat i pintat els horts urbans del jardí.

Hi ha estones que agafo el caminador sense ajuda i camino pel passadís de la segona planta. Ho faig cada dia al matí o a la tarda perquè em va bé per mantenir-me actiu i no perdre el caminar.



Victòria Montagut Corominas

23/01/1931

Tot i que necessito ajuda per vestir-me i aixecar-me del llit, m'agrada escollir la roba que em posaré aquell dia. I em poso alguna peça de roba sola, com també em pentino i rento sola la cara cada dia.

M'agrada molt llegir. És una de les meves passions i llegeixo molts llibres que em porten els meus familiars. M'agrada molt fer-ho al matí quan tinc alguna estona.

A la tarda després de dinar faig sopes de lletres i mots encreuats. Alguna vegada també he utilitzat la tauleta però al ser una cosa tant moderna necessito l'ajuda d'algú per engegar la tauleta i posar-me el programa de treballar la ment.

Participo a totes les activitats, així activo cos i ment. Ens ho passem bé perquè estem una bona estona junts, parlem i riem molt. També m'agrada fer manualitats.

Al principi em feia por perquè em pensava que no en podria o no en sabia fer, però em proposen activitats que s'adapten a mi i he fet coses que no em creia capaç de fer.

M'agrada mantenir la capacitat de caminar amb el caminador amb l'ajuda i suport d'una altra persona, tot i que per moure'm per la Residència ho faig amb la cadira de rodes, la qual la moc sola al meu ritme.



Rosario Coy Auñon

06/02/1933

Cada dia al matí escullo la roba que em vull posar i em pinto els llavis sense ajuda de ningú ni necessitat de mirar-me al mirall. Ho he fet tota la vida i ho segueixo fent, m'agrada fer goig i posar-me perfum.

Camino amb el meu caminador per dins de la residència. Malgrat no m'hi veig gaire, camino tota sola amb l'acompanyament verbal del personal i de les companyes. Gràcies a això puc continuar sent autònoma per moure'm pel centre i em dóna molta seguretat. Una de les coses que més m'agraden és sortir a caminar pel jardí o pel poble acompanyada perquè gaudeixo d'una bona estona i d'una bona conversa.

Durant el dia també escolto la ràdio que porto sempre dins el meu bolso. L'engego i la paro jo sola, i normalment escolto emissores de música com "Ràdio Teletaxi". Hi posen cançons que m'agraden i programes m'interessen per estar al dia del que passa.

Sempre que em ve de gust, ajudo a plegar roba o col·laboro en tasques de cuina, com elaborar croquetes o mandonguilles, o inclús pelar fruita o patates. Em sento bé

fent aquestes activitats perquè em sento útil i també perquè és una estona que ens ho passem bé xerrant amb les gerocultores, les companyes, i el personal de neteja i de cuina que també està amb nosaltres. I per altra banda, també em va bé perquè treballo les mans i els dits.



Rosa Vilardell Crusellas

10/4/1946

El primer que faig quan em llevo pel matí és escollir la roba que em posaré. M'agrada poder-ho fer. Després em vesteixo sola i abans d'anar a esmorzar miro les notícies a la televisió perquè aixíestic al cas de l'actualitat.

Una altra de les coses que faig a la residència és escollir què vull esmorzar cada dia. Hi ha moltes coses però el que sovint em prenc és un bon cafè amb llet i un tros de pa. Sempre agafo el crostó perquè és el que té més crosta i també el que no vol mai ningú. Des de sempre he vigilat no malbaratar el menjar! No m'agraden ni les melmelades ni les confitures però si un trosset de xocolata de tant en tant!

Abans de venir a la residència anava al centre de dia de Calldetenes i aquí he volgut mantenir una de les activitats que feia allà, teixir reixes amb cintes i llanes de colors. M'hi puc passar llargues estones sempre envoltada de les meves companyes mentre mantenim

una bona conversa i compartim rialles.

He fet moltes coses amb reixa. Una de les que més em va agradar és un conill que tinc guardat a la meva habitació. I ara vull fer un pot per guardar llapis de colors. També m'agrada pintar mandales o dibuixos, o jugar al "3 en ratlla" o al dòmino.

Per desplaçar-me per la residència faig servir el caminador. Ho faig tota sola, tot i que a vegades necessito ajuda per aixecar-me de la cadira o la butaca.



ESPAIS D'OPINIÓ

ELS FAMILIARS

Cinta, filla d'en Josep Collell

En Josep, de Torelló, el juliol farà 89 anys i aviat farà un any que viu a la Residència.

La família el visitem a diari i tenim la rutina d'anar a fer un tallat a la Llibreria o a les piscines, perquè al pare li agrada molt sortir a passejar i fer el tallat. I durant el cap de setmana, passegen per diferents llocs del municipi. Això l'ajuda a mantenir el vincle tant amb nosaltres com amb l'entorn i a estar més actiu.

Durant el dia a dia, també li agrada molt jugar al domino. Tant amb els companys de la residència com amb la família.

I sempre que hi ha una celebració familiar, ho celebrem tots junts a la casa, amb el pare i la mare. Però per la tarda, ja ens demana de retornar a casa, a la residència.



Jaume, fill de la Maria Comas

La Maria té 91 anys i viu a Els Tells des de fa més de dos anys. Vivia a Torelló, poble on viu el seu fill.

Veig la mare més tranquil·la i bé des que viu a la Residència, gaudeix dels dies i sobretot del menjar.

Està més activa durant tot el dia i això l'ajuda a mantenir la seva autonomia. Participa a totes les activitats que se li proposen, sobretot del gimnàs i sempre està disposada a participar. Sempre té un SÍ!

Recordo que la mare tenia un hort molt ben cuidat i considero que és molt positiu que pugui participar cuidant l'hort urbà de la residència. Just avui m'ha ensenyat els enciams, els alls i les maduixes que hi ha.

El meu fill, el seu net li prepara àlbums familiars, amb fotografies meves, d'ells i dels besnets perquè li agrada molt mirar les fotografies i li aporten molts records familiars agradables.



Montserrat, germana d'en Josep Roura

En Josep té 73 anys i al març ha fet un any que viu a la residència.

Crec que en Josep s'ha adaptat bé a Els Tells. Venia de viure a una altre residència i el fet de tenir aquí la seva habitació individual, li permet veure la televisió sempre que vol. Li agrada molt veure programes esportius, telenotícies i reportatges d'animals salvatges.

La família donem rellevància al fet que se l'estimula a fer caminades diàries amb els caminadors, a fer exercicis de gimnàs i a seguir l'actualitat amb la lectura del diari.

Som quatre germans i estem organitzats per poder passar estones amb ell i gaudir d'estones junts tot anant a passar la tarda a casa nostre o bé donant una volta amb cotxe, fent alguna parada per berenar.



Estrella, germana del Valentí Cordomí.

En Valentí, de 87 anys, fa 8 anys que viu a la residència. Vivia a Planes, a la casa familiar.

Jo visc a Montesquiu i això em permet passar una estona amb ell a diari i fer alguna activitat conjuntament fet que penso té una rellevància a l'hora d'ajudar-lo a mantenir l'autonomia.

Cada dia sortim a donar una volta pel poble i l'acompanyo amb la seva cadira de rodes elèctrica. En Valentí és molt bon conductor, ja que tota la vida ha portat caminons i lleva-neus. Durant el passeig observem els horts i parlem amb els veïns, fet que l'anima i el fa estar content.

Normalment acabem el passeig sota una ombra, a la Font d'en Nandú, tot menjant un moniato que li porto preparat.

El fet d'anar amb la cadira de rodes elèctrica també ens permet que de tant en tant pugui venir a dinar a casa meva, sobretot els dies de festes.



ACTIVA EL TEU COS

A càrrec de **M. del Carmen Amer Binimelis**, directora del centre de serveis de Riudellots de la Selva.

Seure's i aixecar-se d'una cadira per ajudar a mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment

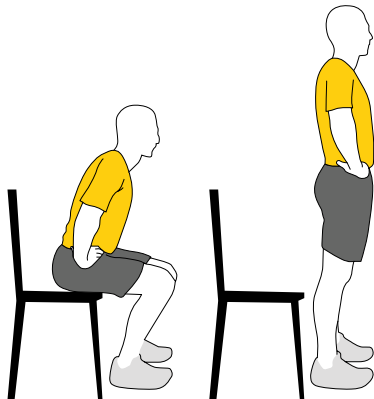
Practicar el seure i aixecar-se de la cadira en diverses ocasions al dia i de manera intencionada és molt bon exercici per mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment.

A l'hora de portar a terme l'exercici és important no deixar-se caure i intentar que al seure el seient no faci soroll. D'aquesta manera es farà l'exercici de seure conscient i amb control.

Us animem a practicar-ho almenys 5 vegades al dia des d'una mateixa superfície.

COM ASSEURE'S EN UNA CADIRA DE MANERA CONSCIENT I AMB CONTROL

1. Avancem el gluti a la part del davant de la cadira, és a dir, ens seiem a la part del davant de la cadira.



2. Posem les cames lleugerament endarrere, sense deixar de tocar amb tota la planta del peu al terra.

3. Reclzem les mans al recolzabraços de la cadira o als punys del caminador o simplement deixem caure els braços al costat del cos.

4. Baixem lleugerament la barbeta a la base del coll i ens inclinem amb el cos endavant.

5. Ens impulem per aixecar-nos.

COM SEURE CORRECTAMENT EN UNA CADIRA

Una vegada asseguts, hem d'intentar sentir les puntes dels dos isquions (els ossos que notem a sota els glutis) amb el seient de la cadira.

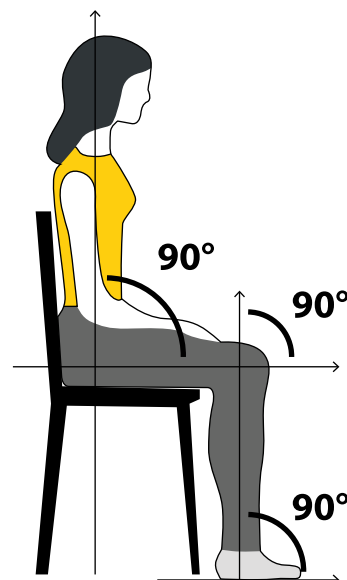
Per sentir-ho cal tenir l'esquena ben recta i formar amb el cos, 3 angles de 90 graus:

- 90° entre el tronc del cos i les cuixes.

- 90° entre les cuixes i les cames.

- 90° entre les cames i els peus.

També les plantes dels peus han d'estar recolzades al terra, amb les puntes dels dits i els talons alineats.



Molt important: Les persones amb estatura baixa, a vegades necessiten d'un tamboret a sota dels peus per aconseguir la bona postura.

Les persones amb curvatures a l'esquena, a vegades necessiten d'un coixí entre el respall de la cadira i l'esquena.

Si apareix mareig o dolor agut, prolongat, durant els moviments, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions!

Activa't

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'Antònia López, treballadora social i directora del Centre de Serveis dels Hostalets de Pierola

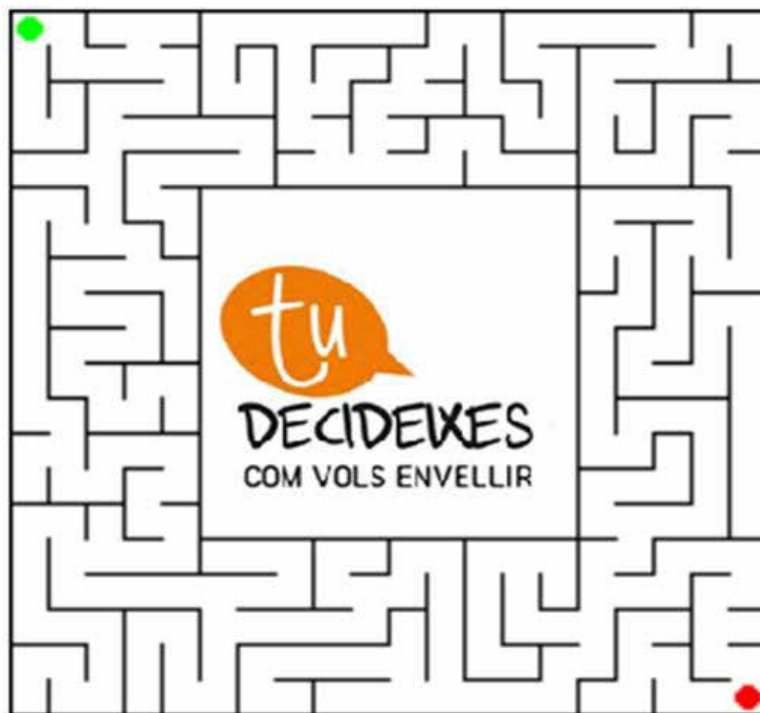


Mira la imatge i intenta dir el color de cada paraula, sense llegir la paraula.

Encercla les paraules de color vermell i subratlla les paraules de color morat

- MORAT** **VERD** **TARONJA**
- VERMELL** **NEGRE** **GROC**
- GROC** **VERMELL** **BLAU**
- VERD** **MORAT** **NEGRE**
- TARONJA** **GROC** **VERD**
- BLAU** **VERD** **BLAU**
- VERMELL** **BLAU** **GROC**
- MORAT** **TARONJA** **VERD**
- VERD** **NEGRE** **MORAT**
- VERMELL** **VERD** **BLAU**
- BLAU** **GROC** **VERMELL**
- VERMELL** **MORAT** **TARONJA**
- TARONJA** **VERMELL**
- NEGRE** **VERD**
- BLAU** **BLAU**

Inicia el teu camí al punt verd per arribar al vermell



Classifica les paraules següents per categories:

Taula, oli, rosa, ratolí, aparador, vinagre, clavell, gat, cadira, cavall, sal, margarida, sofà, gos, sucre, begònia.

Animals	Flors	Sala	Cuina

SABIES QUE...?

AUTONOMIA I DEPENDÈNCIA

+ **L'autonomia** personal és la capacitat de les persones per a seleccionar, prendre decisions i assumir les conseqüències de les mateixes. El contrari d'autonomia no és dependència, sinó heteronomia o el fet d'estar subjecte a la llei d'una altra persona.

+ **La dependència** fa referència a la necessitat d'atencions per part d'altres persones a l'hora de realitzar les tasques de la vida diària. I el contrari de dependència és independència. Les persones grans en situació de fragilitat o dependència poder tenir disminuïda o no, la seva autonomia personal.

L'autonomia com a capacitat i com a dret

Com a capacitat, l'autonomia fa referència al conjunt d'habilitats que té cada persona per fer les seves pròpies seleccions, prendre decisions i responsabilitzar-se de les conseqüències de les mateixes. L'autonomia s'aprèn, s'adquireix a través de l'exercici, mitjançant un aprenentatge que prové d'un mateix i de la interacció social. És un exercici directe de les pròpies persones que s'aprèn des del propi control.

Com a dret, l'autonomia fa referència a la garantia de que les persones, al marge de les seves capacitats, poden desenvolupar un projecte vital basat en la seva identitat personal i disposar del control sobre el mateix. En el cas de persones amb una greu afectació a l'hora de realitzar tasques de la vida diària, l'exercici del dret a la seva autonomia sol ser de manera indirecta, és a dir, a través de la mediació d'altres persones i amb els suports d'ajuda que requereixi.

Font:

<http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/laautonomia.htm>



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
MONTESQUIU

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació de Girona

SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA ELS TELLS

C/ Santiago Rusinyol, 8
08585 Montesquiu
Tel.: 938 550 026
direcciomontesquiu@sumaracciosocial.cat
www.residenciaelstells.com

www.sumaracciosocial.cat