

la revista dels serveis de SUMAR

**SANT HILARI - Residència i Centre de dia per a gent gran**



**4** L'atenció centrada en la persona

**6** Les activitats del centre

**10** Coneixem els nostres professionals

**12** El racó de la Fundació Tutelar de les Comarques Gironines

**14** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA

Pla de Salt, 18. Oficina 2.  
17190 Salt  
Tel. 972 439 168  
info@sumaracciosocial.cat  
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2017

**PRESIDENT:**  
Miquel Calm

**DIRECCIÓ GENERAL:**  
Estanis Vayreda

**COMITÈ DE DIRECCIÓ:**  
Mariona Rustullet (directora tècnica)  
Gabriel Llagostera (director de gestió  
de persones i organització)  
Salvador Peña  
(director administració i finances)

**DIRECTORA DEL CENTRE:**  
Gemma Puig

**COORDINACIÓ I EDICIÓ:**  
Anna Tarafa

**REDACCIÓ:**  
Equip de professionals del centre  
Anna Tarafa (comunicació)

**DISSENY I MAQUETACIÓ:**  
Estudi Oliver Gràfic

**FOTOGRAFIES**  
Arxiu fotogràfic de SUMAR

**PERIODICITAT**  
Semestral

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona l'empresa SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a [www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat).

EDITORIAL

## SER FELIÇ EN LA TERCERA EDAT

Les persones som molt més felices si, a més de rebre les atencions que necessitem, podem mantenir el control sobre el nostre dia a dia, decidir tot el que ens afecta i viure d'acord amb els nostres valors de vida, preferències i desitjos.

Podem afirmar aquest fet després de comprovar-ho dia rere dia amb les persones que atenem. I així ens ho demostren els resultats de les diverses accions i activitats que duem a terme en els recursos i serveis que gestionem per a persones grans.

D'un temps ençà, per assolir aquesta fita, la implantació de l'ACP (Atenció Centrada en la Persona) i del programa 'Tu decideixes com vols envellir' ens marquen el camí a seguir. L'atenció personalitzada, els entorns amb significat, els espais envoltats d'allò que ens aporta sentit, la promoció de l'autonomia personal, l'ajuda quan ho necessites, la cultura del detall i el respecte a la intimitat, sense deixar de banda el suport familiar i l'equip humà que cohesiona tot això, són elements clau que ens permeten millorar la qualitat de vida de les persones que requereixen assistència en la seva vida diària i fan ús dels nostres serveis. I aquesta millora es tradueix també en un increment del seu benestar i de la seva felicitat.

La felicitat és un dels grans objectius vitals de totes les persones. I aquest és un dels principals objectius pel qual treballem en els centres i serveis que gestionem.

En aquest número intentem recollir, a més de les principals activitats que s'han portat a terme en els darrers mesos, el benestar i la felicitat de les persones grans que formen part d'aquest centre.

Espero que us agradi.

**Estanis Vayreda i Puigvert**

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.



# LA RESIDÈNCIA ÉS FELIÇ, SANT HILARI ÉS FELIÇ

No és fàcil definir què és la felicitat, però tots sabem si som feliços o no. És una emoció, no la sabem explicar, però en sentim la presència o l'absència. No a tothom fa feliç les mateixes coses. I les claus de la felicitat varien amb l'edat.

A qualsevol llar de Sant Hilari es vetlla pel benestar de tots els membres de la família, però especialment de la gent gran. Si ells són feliços, tots som més feliços.

A la Residència de Gent Gran de Sant Hilari en som conscients i sabem que fent feliços a les nostres persones estem fent felices també a les famílies del poble.

Estem convençuts que, per aconseguir la felicitat, no n'hi ha prou amb cuidar les persones de la manera més professional possible, sinó que, a més, cal garantir-los també la possibilitat de decidir tot allò que fa referència a la seva vida i fer que els seus costums i la seva manera de ser i de fer tingui cabuda a la residència.

Aquesta és la recepta que, des de fa anys, ens fa diferents i reconeguts arreu, i estem orgullosos d'afirmar que les persones que viuen a la Residència de Gent Gran de Sant Hilari, a part d'estar ben cuidats, són responsables de les seves vides, de les seves decisions. En definitiva, d'aquesta manera són també més feliços.

Així, amb la satisfacció dels que viuen a la residència, de les famílies que els acompanyen, dels treballadors i dels representants de l'Administració que tenim l'honor d'aportar el nostre gra de sorra perquè aquesta família continuï essent gran, estem convençuts que contribuïm també a fer un poble més feliç.

*"La felicitat consisteix a tenir sempre alguna cosa a fer, algú a qui estimar i alguna cosa a esperar".*  
(Thomas Chalmers)

## **Jordi Moragas**

Regidor de l'Àrea Social de l'Ajuntament de Sant Hilari Sacalm

## *“Les nostres persones grans són molt més felices si poden decidir”*



En el centre ajustem les activitats del dia a dia a les necessitats, preferències i desitjos de la nostra gent i treballem constantment per fer-los la vida més agradable i més feliç.

Un dels grans pilars del model d'atenció gerontològica centrada en la persona és fer tot el possible perquè la persona doni continuïtat al seu projecte de vida, fent allò que li agrada sense renunciar a tot allò que forma part de la seva personalitat.

Nosaltres tenim molt clar que tothom ha de poder decidir com vol envellir perquè el poder de decisió multiplica el nivell de benestar i la felicitat, i per aconseguir-ho utilitzem diferents pautes:

### > Potenciem l'autonomia:

Per a nosaltres, l'autonomia és la capacitat de decidir sobre el dia a dia i sobre la mateixa vida. Preguntem i escoltem a la persona gran perquè pugui decidir i ho fem acompanyant-la en tot allò que necessita i li interessa. Ens esforcem perquè el dia a dia s'ajusti el màxim possible a què vol cada persona, escoltant també si ella no pot decidir a les persones més properes.

### > Creem entorns amb significat:

Realitzem activitats escollides pels usuaris i creem espais envoltats de tot allò que és important per a cada persona.

### > Busquem el detall:

Parlem amb tothom per conèixer què vol, què li agrada o què necessita per sentir-se bé o millor. Busquem com adaptar-nos a cada persona per donar una atenció personalitzada i a mida.

### > Respectem la intimitat i la privacitat:

Valorem i respectem els valors i principis de cada persona. Per a nosaltres, la intimitat i la privacitat inclouen sentiments, maneres de pensar, informació sobre la salut, les cures corporals, la sexualitat, les relacions interpersonals... Tot allò que la persona considera íntim i privat.

### > Involucrem la família i l'entorn més proper:

Pensem que és molt important que també formin part del nostre centre la família, amics i totes les persones que són importants per a la persona gran i que s'inclouen en el seu projecte de vida.

Obrim el centre perquè la família i l'entorn més proper participin i col·laborin en el nostre dia a dia i els acompanyem en tot allò que necessitin.





*Veniu a visitar-nos i ho comprovareu!*



# QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Recull de les activitats més destacades del període comprès entre el mes de juny al mes de desembre del 2017. Com ja sabeu, no ens podem estar quiets!

## CALENDARI D'ACTIVITATS

### TREBALLS MANUALS

#### Flors de feltre

Amb motiu de l'arribada del bon temps, ja gairebé a tocar de l'estiu, vam decidir decorar la casa amb elements florals i omplir-la de molt color i alegria.

Vam escollir, per a l'ocasió, realitzar corones florals, alegres i estiuenques, fetes amb flors de feltre de diferents colors. I ho vam aconseguir! El resultat ens va agradar molt i entre tots vam decidir col·locar-les penjant a la paret del menjador.

Després també ens vam animar a fer unes sanefes decoratives per col·locar en els vidres del menjador, que a la vegada serveixen com a mesura de seguretat per evitar possibles xocs amb el vidre. Va ser una activitat molt laboriosa. Vam marcar siluetes, retallar-les, doblar-les i enganxar-les, però ens va permetre aportar el nostre granet de creativitat en la seva creació i posterior distribució.



## Flors amb els colors de la senyera per la Diada de Catalunya

Per la Diada de l'11 de setembre ens agrada decorar el centre per a l'ocasió. I aquest any hem optat per fer unes flors amb els colors de la senyera, que vam ajuntar de 6 en 6, per formar uns centres de taula. I després vam col·locar 4 centres de taula junts que representaven la senyera.

En aquest treball manual hi va participar molta gent molt motivada per la mateixa festivitat. Com sempre, ens vam repartir les tasques: pintar amb pinzell, retallar, doblar, enganxar... L'última, la més emocionant: col·locar els centres en un lloc de pas de la casa on tothom qui entres i sortís pogués veure'ls. Vam participar-hi gairebé tots. També vam preparar una targeta on es felicitava per la Diada que vam col·locar al costat dels centres, i que va donar un toc més significatiu a la decoració en si.



## UNA CREACIÓ ARTÍSTICA PER A LA MARATÓ DE SANG

El 7 d'octubre es va fer la Marató de Sang a Sant Hilari i, com que molts de nosaltres havíem estat donants de sang i creiem en aquest gest altruista i solidari, vam voler participar en la proposta que ens van fer la Judith i l'Imma en assemblea: realitzar una creació artística simbolitzant aquest acte.

Entre tots vam decidir l'obra d'art. Van sorgir diferents idees i propostes, i en vam escollir una que va permetre la participació de moltes persones: un mural. Uns vam retallar, els altres vam fer boletes vermelles o retallar lletres i després ho vam enganxar tot en una plantilla. En una setmana vam enllestir el mural, amb el qual ens vam fer una fotografia abans d'entregar-lo.





## BANDEROLES VISTOSES, BONIQUES I ALEGRES PER LA FESTA MAJOR

Una gran participació de persones va permetre decorar el centre amb moltes banderoles de creació pròpia els dies de la Festa Major. Vam marcar les banderoles sobre les cartolines amb el suport d'un motlle triangular, vam retallar-les i les vam decorar al gust de tothom. Després vam fer-hi forats i les vam enfilar amb un cordill abans de penjar-les en diferents espais: a les baranes dels balcons, al jardí, etc. Així doncs, el poble va poder identificar ràpidament que nosaltres ja estàvem preparats per celebrar la festa.



## Altres treballs manuals







## Activitats domèstiques



## Fem pizza





## Estimulació cognitiva



## Assemblees



## Trobades intergeneracionals



## El jardí



## LES CELEBRACIONS

### LA FESTA MAJOR

Al llarg de la setmana de la Festa Major de Sant Hilari vam organitzar diferents activitats per commemorar la festa:

#### **Dilluns, 21 d'agost: bingo**

Vam començar la setmana amb l'organització d'un bingo ple de regals molt interessants. Colònies, xampús, gels pel cos, cremes hidratants... i fins i tot un joc de manicura i una boina molt bonica!





### **Dimarts, 22 d'agost: jocs de taula**

El dimarts al matí ens vam organitzar en grups petits de tres o quatre persones i vam jugar a diferents jocs de taula. Segons les preferències i les possibilitats de cadascú, vam jugar a cartes, al 'remigio' a la 'brisca'... i també al parxís, l'oca, el dòmino, i fins i tot, al micado!



### **Dimecres, 23 d'agost: sortida a la plaça**

Tots aquells que en teníem ganes, el dimecres vam baixar a la plaça del poble, on també es respirava l'ambient de festa major. La sortida va tenir molt d'èxit i en Simó, el conductor del transport de la residència, va haver de fer dos trajectes per portar-nos a tots.

A la plaça ens vam asseure als bancs, vam conversar amb molts coneguts i alguns vam aprofitar per anar de compres, com ara la Núria de Barcelona, que va venir a passar una setmana i volia comprar Jaumets per portar-los a la família; o en Josep, que va aprofitar per anar fins a l'estanc.



### **Dijous, 24 d'agost: el ball de Festa Major**

Normalment organitzem els balls els divendres a la tarda, però en aquesta ocasió ho vam fer el dijous al matí perquè el divendres teníem l'opció d'anar al concert de la Festa Major organitzat per l'Ajuntament i no ens el volíem perdre!



### **Divendres, 25 d'agost: el concert de Festa Major**

El divendres a dos quarts de cinc de la tarda tots estàvem a punt per pujar al carrilet i anar fins al pavelló municipal per assistir al concert. Ens hi van acompanyar familiars, treballadores i altres persones voluntàries que ens van donar un cop de mà per agilitzar el desplaçament. Al pavelló ens vam asseure a les primeres files i vam poder escoltar moltes cançons que coneixíem molt bé i ens evocaven molts records.



### **Aniversaris**







## LES VISITES

### Les mares es 'desmadren'



### Els armats



## Xerrada amb la Fundació Tutelar de les Comarques Gironines

Xerrada amb la Fundació Tutelar de les Comarques Gironines.

El divendres 10 de novembre, el senyor Josep Maria Solé, director de la Fundació Tutelar Comarques Gironines, va venir al centre a fer-nos una xerrada informativa sobre les modificacions de les capacitats, o dit d'una altra manera, de les incapacitacions.

La paraula incapacitar no ens agrada gens. Per això, l'objectiu de la xerrada era mirar-la amb uns altres ulls, amb els ulls d'acompanyar i protegir a la persona.



## ENTREVISTA A...

# JÚLIA VILÀ CASANOVAS

**Fisioterapeuta de la residència Sant Hilari i del centre de dia Les Bernardes de Salt**

La Júlia té 34 anys i en fa tres, d'anys, que és la fisioterapeuta de la residència de gent gran de Sant Hilari Sacalm. És de La Garriga, però ja fa una quantitat d'anys que viu a la província de Girona i actualment resideix a la ciutat de Banyoles.



### **Júlia, per què et vas fer fisioterapeuta?**

De petita m'agradava i encara m'agrada sentir-me útil i ajudar als altres. Sempre m'ha atret tot el que té a veure amb les ciències naturals, i tot el que tingués a veure amb la natura... Deien que tenia bones mans i vaig pensar que potser podria ajudar als altres mitjançant les meves mans, però també donant consells saludables, de prevenció, observar, escoltar, acompanyar a la gent en el seu procés de rehabilitació, d'alleugerir el seu dolor, de mantenir i millorar el seu estat funcional cercant sempre el seu benestar.

### **Per què vas decidir treballar amb gent gran?**

No ho vaig decidir, la vida m'hi va portar. És un camp en què porto uns quants anys treballant, compaginant-lo amb altres camps i m'agrada. Treballant amb gent gran em sento a gust i realitzada tan personalment com professionalment. La gent gran m'ha donat grans consells de vida, m'agrada escoltar-los i aprendre d'ells. Els meus avis en varen ser un gran exemple... D'altra banda, que sigui una feina en què el treball en equip és molt important també fa que m'agradi més. Valoro molt treballar per a persones.

### **Treballar amb gent gran t'ha fet veure algunes coses diferents?**

Treballar amb gent gran m'ha aportat molts valors positius a l'hora de fer front a la vida: el seu saber fer, ser pacient, el respecte cap a l'altre, la dignitat de cada persona, ser empàtic, saber compartir, ser solidari... i observar la vida des d'una altra perspectiva, sense presses, prioritzant les coses que realment són importants. És una feina enriquidora i n'he après moltes coses bones d'ells.

### **Quins són els canvis més importants que has vist a la teva feina amb la implantació del model centrat en la persona?**

No centrar-me en la malaltia, en la disfunció, en la patologia, en el diagnòstic, sinó anar més enllà, observant i tenint en compte les seves capacitats, en allò que encara poden fer i volen fer i potenciar-ho. Respectant sempre la voluntat de cada persona. Tractar-les com a persones i no com a pacients.



### Què és el que més t'agrada de la teva feina?

Treballar amb i per a persones, ajudar a l'altre. Acompanyar a la persona en el seu cycle vital buscant el seu benestar global, tot i que centrant-me més en l'àmbit més funcional. Veure que allò que tu aportes dóna els seus fruits...

### I el que menys?

El que menys... potser el que m'agradaria és que socialment es valorés més la nostra feina, la tasca d'acompanyar a la persona gran. Sobretot de donar importància al fet d'aportar la qualitat de vida que tota persona gran es mereix. Així, envellint de manera saludable i dignament.

### Quines són les activitats en què veus que els avis gaudeixen més?

La gimnàstica i la psicomotricitat. És una activitat que agrada i sovint em pregunten quan es farà...

### Explica'm alguna anècdota que hagis viscut a la residència.

El curs passat varen venir uns joves de l'institut per conèixer el dia a dia dels avis, les activitats que feien, allò que els agradava fer. Van aprendre a fer servir les cadires de rodes, van observar una sessió de gimnàstica i psicomotricitat que després ells la van portar a terme... Va ser una experiència molt enriquidora i se'ls veia molt disposats i amb ganes d'aprendre. Sobretot em va sorprendre molt positivament que, mesos més tard, algun alumne va venir a la residència a fer un voluntariat.

### Per acabar l'entrevista, digues-nos què et transmeten les paraules següents:

- Vellesa:** saviesa
- Mort:** acabar
- Flor:** bellesa
- Tendresa:** carícia
- Rialla:** alegria
- Cuidar:** estimar
- Dolç:** suau
- Família:** unió
- Llibre:** coneixement
- Equip:** compartir
- Gest:** senyal
- Paraula:** missatge

Moltes gràcies Júlia.





## EL RACÓ DE... LA FUNDACIÓ TUTELAR DE LES COMARQUES GIRONINES

La Fundació Tutelar de les Comarques Gironines és una entitat que té la finalitat principal de protegir a persones amb deteriorament cognitiu relacionades amb el procés d'envelliment, discapacitat intel·lectual i/o malaltia mental. Ajuda a aquestes persones, vetlla pel seu màxim benestar, assegura la seva dignitat i preserva la seva autonomia a través de la protecció legal i el suport social.

La col·laboració entre la Fundació i la residència es va iniciar fa més de 5 anys, quan va venir a viure a la residència una senyora sense família. I des de llavors, la Fundació l'acompanya en tots els aspectes i vetlla perquè no li manqui res. La Fundació no només ajuda a persones sense família, també pot ser un complement familiar i ocupar-se de tot allò de què la família no pot. De vegades, la tutela de la Fundació és per elecció pròpia, però en d'altres pot ser nomenada per un jutge.

Actualment, acompanya i ajuda a 6 persones grans del nostre centre. Aprofitem aquest número per donar a conèixer-la una mica més. Per altra banda, i amb l'objectiu de respectar la intimitat, mantenim l'anonimat de totes aquestes persones, fins i tot el de les entrevistades.

### Quin és el vostre rol i quina és la vostra funció respecte a les persones que ateneu al nostre centre?

Bé, les nostres funcions són especialment de caràcter social, però inclouen un suport holístic que va des d'un suport més personal, mèdic i social, a un suport econòmic, jurídic i patrimonial.

Som un equip multidisciplinari de treballadors socials, educadors socials, infermers, economistes i advocats, i actualment a la residència tenim assignats diferents professionals. En funció de cada persona i situació, assignem un tipus d'ajuda o un altre.

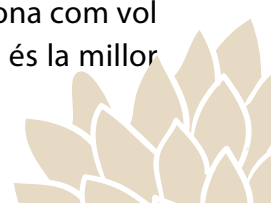
A la residència fem visites de seguiment periòdiques a les persones que atenem i, com començava anteriorment, ens adaptem a les circumstàncies de cadascuna d'elles. Intentem sempre, dins de les nostres possibilitats, crear un vincle de confiança i adaptar-nos a la seva situació, necessitats i preferències. Hi ha persones amb les quals anem a passejar amb la idea que no perdin el contacte amb la comunitat, realitzem compres de roba quan ho necessiten, els acompanyem al metge, els hi portem els productes d'higiene, etc.

I paral·lelament, hi ha un altre equip de professionals que s'encarrega d'altres temes, com ara l'econòmic, la gestió del patrimoni, etc.



### Quina és la vostra opinió sobre l'atenció centrada en la persona?

Creiem que és tot un repte en una societat com la nostra, paternalista, acostumada a prendre decisions per l'altre, a ignorar els seus desitjos, i oblidant preguntar a la mateixa persona com vol viure la seva vellesa. Però també que és la millor





forma de treballar amb les persones. De mica en mica, cal que tots els agents socials i la societat en general ens encaminem cap aquesta forma de treballar. Al final no és la persona que s'ha d'adaptar a les entitats o residències, sinó que som nosaltres, els professionals, els que ens hem d'adaptar a les persones.

### **Expliqueu-nos algun moment emotiu, divertit o que recordeu especialment viscuts al centre?**

Són molts els records que ens acompanyen, fa anys que ens coneixem i caminem junts. És un centre on sempre ens hem sentit acollits, estimats. Ens uneixen moltes coses, però si s'ha de destacar alguna cosa per sobre de l'altra diria que la part humana, la implicació de tot el personal del centre en l'atenció a la persona, el tracte i el respecte valorant la dignitat de les persones. Una de les persones que atenem a la residència sempre, quan ens veu, se li il·lumina la cara i ens demana fer una Coca-Cola! Aquesta és la gran preocupació que té donat que confia amb nosaltres i sap que tota la resta està bé!

A una altra li vam oferir l'oportunitat de participar un any com a rei d'Orient a la residència i cada vegada que ho recordava gaudia de nou de l'experiència.

### **Quins aspectes destacaríeu de l'atenció?**

Un punt a destacar és aquest pas endavant que us caracteritza, que aquest model no es limita a tenir cura de la persona, a l'assistencialisme, als uniformes, sinó que va més enllà, ja que els tracta com a iguals. Ens agradaria ressaltar els següents aspectes: els residents passen per dins de la residència com qui passeja per casa; en les reunions de coordinació, la persona sempre està present; l'existència d'un petit comitè per debatre i millorar; la comunicació amb els familiars i tutors a través del sistema de la fitxa a l'armari; el continu treball amb la comunitat. L'atenció a la persona dóna qualitat, dóna vida als anys i no anys a la vida!

### **Finalment, aprofitem l'avinentsa per preguntar a un familiar d'una persona atesa com van contactar amb la Fundació i quina és la relació amb el seu familiar.**

A casa dels pares hi havia una situació complicada, estàvem desbordats i s'havia de buscar una solució. Vaig demanar ajuda a la treballadora social i em va aconsellar anar a la Fundació Tutelar de les Comarques Gironines.

A la Fundació tenen diferents àrees (la social, l'econòmica i la jurídica) i això facilita els tràmits, ja que t'evita haver d'anar d'un lloc a l'altre buscant diferents professionals. Fins que la Fundació no va fer-se càrrec del pare, vam tenir revisions amb el metge forense i vam haver de declarar davant del jutge, que és qui va determinar el millor tutor per a ell. I a partir de la sentència judicial, la Fundació es va posar en marxa.

I aleshores, com a família, et sents comprès i ajudat. La Fundació t'ajuda a afrontar les noves situacions. Ja no estàs sol prenent decisions sobre coses que desconeixes i que no saps si les has de resoldre amb el cap o amb el cor. Garanteixen que es farà el millor i t'eviten els conflictes entre els diferents membres de la família. Solen compartir les coses amb nosaltres, però en d'altres prenen la decisió directament.

Amb les persones de l'àrea social és amb qui tinc una relació més directa. Amb elles em sento més acompanyada i escoltada. Tenen vocació.



# ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló, i de la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

## Eliminem estigmes

**El bastó i les croses, ajudes per mantenir i millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments**

A mesura que ens fem grans, podem notar que ens flauegen les cames o els genolls (o tots), que a vegades perdem l'equilibri i que necessitem agafar-nos de la barana per pujar i baixar escales. Pot ser que ens passi després d'una fractura o bé simplement pel fet de sumar anys a les nostres espatlles.

El nostre objectiu en aquest número és mostrar-vos i demostrar-vos que l'ús d'ajudes tècniques, com ara el bastó i les croses, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

### Principals característiques per optimitzar l'ús del bastó i les croses

#### El bastó

El puny ha de ser suficientment ample per recolzar bé la mà, i ens ha d'arribar a l'alçada del cap del fèmur. Ha de portar un tac de goma perquè no ens rellisqui.



Bastó de puny ample



Bastó amb tac de goma



#### Les croses

El puny també ha d'arribar al cap del fèmur i el tac ha de ser de goma. El reposabraços ha de quedar 2 o 3 dits per sota del colze.

Si utilitzem una sola creua és per lesió o per dolor, l'hem de portar al costat contrari de la cama afectada, a menys que el metge o professional que ens controla la lesió ens indiqui el contrari.



Croses amb tac de goma

### Principals avantatges de l'ús del bastó o de les croses

> Manteniment de l'autonomia personal en els desplaçaments i de les activitats que ens agraden: sortir a passejar, anar al poble a comprar, quedar amb les amistats, anar a l'església...

> Reducció del risc de patir caigudes i fer-nos mal. Ens donen seguretat en el desplaçament i ens permeten anar més tranquils pel carrer. Ens ajuden a descarregar el pes de les cames i a repartir el pes del cos cap als braços i el pit. I a millorar l'equilibri, perquè incorporem un punt de suport.

En els darrers anys s'ha posat de moda la marxa nòrdica (caminar amb bastons) i cada cop hi ha més persones i més joves que fan ús del bastó per tots els avantatges que us hem explicat. Per això us animem a incorporar-lo al vostre dia a dia, sense vergonya!

Veureu com us hi acostumeu de seguida i com us ajuda a desplaçar-vos molt millor!

#### Exemple de cas real

**“Jo mateixa vaig demanar si podia agafar el bastó, fa uns 16 anys, ja que me n'anava de costat i em feia por caure. Així vaig poder continuar anant amb l'IMSERSO. Al principi el portava plegat al bolso i el treia en moments puntuals, ara no sé sortir de casa sense ell”**

**Conxita, 88 anys**



# ACTIVA LA TEVA MENT!

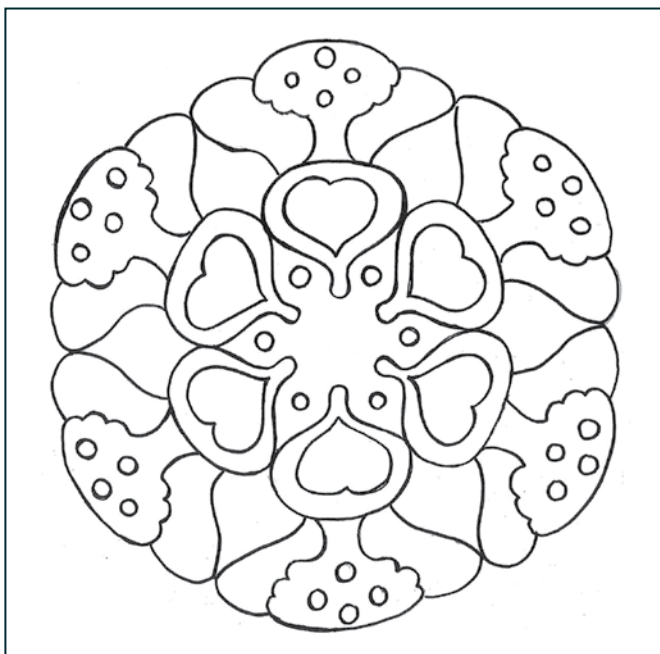
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

## Sudoku

Per jugar al sudoku cal omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□) i cada requadre (□□□) han de contenir una sola vegada totes les xifres de l'1 al 9.

2			5		7			4
	8		3		6		5	1
1			4	9	8	3		2
5	4			6	3	9		
6		3	9		4		7	
7	9						3	6
9			8					3
	7		2		1		8	
8		2	6		9	5		7

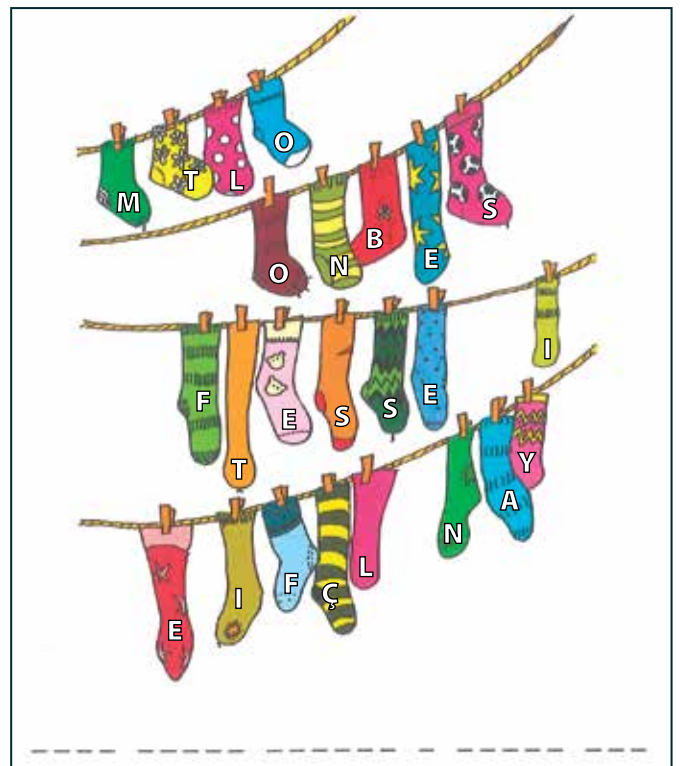
**Pinta aquest mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila.**



## Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell
e	os	o

**L'estenedor porta un missatge, per llegir-lo has d'ordenar els mitjons.**



# SABIES QUE...?

> Ens preocupem molt per la salut en la tercera edat, però que sabem que no hem de deixar de banda la dimensió psicològica de les persones grans, tan important com la física i íntimament relacionada amb aquesta.

> La tercera edat és una etapa on sorgeixen preocupacions que poden generar sensacions com ara perdre el control sobre la mateixa vida i causar tristesa o fins i tot depressió.

> És important mantenir un bon benestar anímic i intentar ser tan feliç com sigui possible per minimitzar els símptomes de tristesa que poden aparèixer.

## > 10 consells per ser feliç en la tercera edat

1. Cuida el teu aspecte
2. Fes exercici
3. Surt de casa cada dia
4. Sigues optimista i busca l'humor
5. Reconeix els teus mèrits
6. Sigues útil als altres
7. Estigues ocupat
8. Cuida les relacions socials
9. Gaudeix el present
10. Comparteix les teves preocupacions

Font: [www.firagran.com](http://www.firagran.com)

<http://firagran.com/consells-basics-per-a-que-una-persona-gran-pugui-ser-felic/>



Consell Comarcal  
de la Selva  
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



SUMAR - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - [info@sumaracciosocial.cat](mailto:info@sumaracciosocial.cat)

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA - Passeig 14 d'Abril, 1 - 17403 Sant Hilari Sacalm - Tel. 972 872 800 - [rggsthilari@sumaracciosocial.cat](mailto:rggsthilari@sumaracciosocial.cat)

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)