



4 L'atenció centrada en la persona

6 Les activitats del centre

14 La família de Felicitat Holgado

16 El racó de Margarita Guardiola

18 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA


 SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA, S.L.

 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:
Susanna Torrà

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

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.

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 que 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 del Centre de Dia Les Bernardes.

Espero que us agradi.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

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

PARTICIPEM

Participar vol dir involucrar-se en els espais de decisió, en els consells de la gent gran, en el món associatiu, en casals, en xarxes veïnals... d'això en tenim una bona mostra en el nostre municipi.

Els casals de gent gran ofereixen als seus usuaris la possibilitat de gaudir d'uns serveis i d'unes activitats que tenen com a objectiu fomentar la convivència, les relacions i la participació en la comunitat. Cada associació té uns objectius definits i enfoca les seves activitats en la realització de tasques concretes, ja siguin de caràcter cultural, social... Els socis i/o participants comparteixen un interès comú.

És bo i saludable que tinguem una vida activa, ens ajuda a ser dinàmics, ens dóna la possibilitat de fer noves amistats, de relacionar-nos, de sortir de casa i aprendre coses noves.

Des d'aquí us animo i encoratjo a prendre'n part. Si ja ho feu segur que en coneixeu els avantatges i els efectes terapèutics, però si encara no ho heu provat, sortiu de casa i participeu. És la millor medecina.

Isabel Alberch i Fugueras

Regidora de Salut i Gent Gran de l'Ajuntament de Salt



“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!

En aquesta nova edició de la revista us mostrem totes les activitats que hem anat realitzant al llarg de l'estiu i principis de la tardor. Com ja sabeu, al centre de dia no ens podem estar quiets!

CALENDARI D'ACTIVITATS

TEATRE: PROJECTE 'JUGUEM'

Com en anteriors ocasions, els nois i noies que participen en l'activitat de teatre, en el marc del 'Projecte JUGUEM', van venir a mostrar-nos el seu treball i les seves obres. La sessió es va dur a terme a l'escenari del casal de la gent gran i, a més de nosaltres, van assistir-hi familiars dels joves i tothom qui va voler. Acabada la funció, com també és habitual, vam poder assaborir una bona xocolata desfeta.



26è ANIVERSARI DEL CENTRE

A principis de juny vam fer 26 anys i ho vam celebrar amb una jornada plena d'activitats: una actuació de playback al matí, un dinar al menjador del casal amb familiars i amics, i ball amb xocolatada, a la tarda.

Ens van acompanyar familiars i també la Marta Casacuberta, la directora dels Serveis Territorials de Girona del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat; la Isabel Alberch, la regidora de Gent Gran de l'Ajuntament de Salt; i l'Estanis Vayreda, director general de SUMAR. A la tarda, va venir l'alcalde de Salt, Jordi Viñas.



CLOENDA DEL CURS DE L'ESCOLA FEDAC

Al llarg del curs 2016-2017 havíem compartit activitats amb els nens i nenes de 6è de Primària de l'escola Fedac-Salt, i abans de finalitzar el mateix, vam dur a terme una darrera activitat de cloenda. L'activitat va consistir a compartir cançons del passat amb temes nous, de rabiosa actualitat.



JORNADA PER COMMEMORAR EL DIA DE LA MÚSICA

El 21 de juny, tots els recursos i centres de Salt dedicats a l'atenció a les persones grans vam organitzar una jornada d'activitats per commemorar el Dia Mundial de la Música. La regidora de Salt, Isabel Alberch, va inaugurar la jornada i, posteriorment, vam poder gaudir de l'actuació dels grups de cant coral del Casal de Gent Gran-Les Bernardes i del Casal Cívic Girona Montilivi, així com de l'actuació d'en Miquel Brugués Costabella, cantant i compositor de música saltenc. Després de les actuacions musicals vam veure el vídeo 'Històries de vida musicals' relacionat amb una activitat treballada prèviament pels diferents centres i serveis d'atenció a la gent gran de Salt. A la tarda, vam gaudir amb un concert del grup de rock Los Tinieblas.



FESTA DE CLOENDA DEL PROGRAMA 'APADRINA UN AVI'

Les persones grans de les Bernardes que al llarg del passat curs escolar van participar en el programa 'Apadrina un avi' van assistir a la festa de cloenda que va organitzar Càrites.

El programa consisteix a compartir activitats, converses i experiències entre una persona gran i un estudiant d'ESO, un cop a la setmana, que permet als participants establir una relació que els enriqueix molt.



FEM 'PESTINYOS'!

Parlant amb l'Encarna i la seva filla ens van explicar que la seva família cada any feia 'pestinyos', un dolç molt típic d'Andalusia, i ens van proposar de fer-ne al centre. Evidentment, ens va faltar temps a dir que sí. I van sortir boníssims.



REVELLA DE SANT JOAN

Per la revetlla de Sant Joan no vam tenir fogueres ni petards, però vam ballar i vam menjar la coca de Sant Joan i ens ho vam passar d'allò més bé!



VISITA DE L'ESCOLA BRESSOL 'EL PETIT PRÍncep'

Els nens i nenes de P2 de l'Escola Bressol 'El Petit Príncep' ens van fer una visita sorpresa per conèixer qui som i què fem al centre. I vam aprofitar l'avinentsa per cantar i ballar una estona tots plegats.



TERÀPIA CANINA

En Johnny, l'educador de l'Associació de Teràpia amb Animals ATAGI, va venir al centre de dia a realitzar una sessió de teràpia canina. Tothom qui va voler va poder tocar els animals i fer els jocs i les activitats que es van proposar. Va ser impressionant veure les emocions de tendresa, protecció o estimació, entre d'altres, que ens van fer despertar aquests animals.



ACTIVITATS AMB LA LUDOTECA

Enguany, amb els nens i nenes de la Ludoteca, hem treballat els anuncis de televisió i hem compartit diverses activitats relacionades. Entre elles, un debat sobre els anuncis de la televisió i la gravació d'un anunci que després van poder veure a l'aula d'Informàtica del casal. També vam compartir amb ells les olimpíades que grans i joves vam realitzar a la plaça Diputació i un concurs Masterchef en què vam elaborar entrepans vegetals.



PASSEJADA AMB EL TRENET TURÍSTIC DE GIRONA

El 3 d'agost vam fer una sortida molt especial i divertida amb el trenet turístic Girona City Tour. El trenet ens va venir a buscar al centre de dia i ens va passejar pels carrers més emblemàtics de Girona, on moltes persones grans van contemplar els llocs i racons de la ciutat que feia temps que no visitaven. Els somriures, l'alegria i la felicitat ens van acompanyar durant tot el trajecte, realitzat juntament amb alguns familiars.



COMMEMORACIÓ DEL DIA MUNDIAL DE LA GENT GRAN I DEL DIA DE L'ALZHEIMER

El 29 de setembre ens vam reunir tots els recursos dedicats a l'àmbit de les persones grans del municipi de Salt per commemorar el Dia Mundial de la Malaltia de l'Alzheimer, que va ser el dia 21 de setembre, i el Dia Mundial de la Gent Gran, que va ser el dia 1 d'octubre.

Ens vam trobar a la sala d'actes de la Comacros i l'alcalde de Salt, Jordi Viñas, va inaugurar la jornada. A continuació, el grup de teatre del centre de recursos de la gent gran va fer una lectura de poemes de Salvador Sunyer. Després, va actuar el grup de playback del Casal de Gent Gran Les Bernardes.

Finalitzades les actuacions, vam posar en comú l'activitat que havíem treballat prèviament a cada centre. En aquest cas, vam compartir vivències i jocs sobre les joguines tradicionals, del passat, com ara les xanques, la baldufa, el joc del telèfon...



FIRA DEL CISTELL

Hi ha algunes tradicions que no es poden perdre mai i la participació en la Fira del Cistell de Salt n'és una. Enguany hi hem col·laborat amb la realització de cistells fets amb pines d'estendre la roba i cordills de colors. Tot l'esforç va valer la pena, ja que el resultat va ser excepcional.



EXCURSIÓ A PALAMÓS

Aquest any, en l'assemblea per decidir l'excursió anual, vam escollir anar a Palamós a veure el mar i a gaudir d'una caminada pel passeig en lloc d'anar a visitar algun museu o algun altre espai. I així va ser. Acompanyats d'alguns familiars, vam fer una bona caminada pel passeig marítim de Palamós i qui va voler fins i tot es va apropar arran d'aigua i va poder tocar el mar. Després de la caminada vam anar a dinar a l'Hotel Marina i, de tornada a l'autocar, vam cantar un munt de cançons conegudes per tothom amb molta alegria.



LA CASTANYADA

Tots junts, professionals, persones grans i famílies, vam torrar castanyes al pati del centre. Els moniatos els va portar la Susanna ja cuits. Ah, i va venir la castanyera a fer els honors!

Tot boníssim... i un ambient immillorable! El temps, com sempre, va estar del nostre costat. Un dia de sol i bona temperatura.



ESPECIAL ROSA CANO: 10 ANYS DE VIDA AL CENTRE DE DIA LES BERNARDES

El passat mes d'octubre, tothom al centre de dia ha estat de celebració! S'han complert 10 anys d'ençà que la Rosa Cano ens acompanya en el dia a dia, 10 anys que comparteix vida i convivència amb tots nosaltres!

Va ser l'1 d'octubre del 2007 i, des d'aquell dia, hem gaudit amb ella d'un munt d'activitats molt diverses i en les quals li agrada molt participar: activitats d'estimulació, celebracions, excursions, activitats intergeneracionals, treballs manuals i molt més...

La Rosa gaudeix molt de totes les activitats del centre de dia, però el que més li agrada és cantar i pintar. És una persona entranyable, que es fa estimar molt.

Per celebrar els 10 anys de convivència, la seva família va portar coca per a tothom i nosaltres li vam regalar un ram de flors molt bonic. Va tenir una grata sorpresa i es va emocionar, però tot i així ens va poder dedicar unes cançons d'agraïment.

Des d'aquestes línies li fem arribar de nou el nostre desig que ens acompanyi durant molt de temps. Per molts anys Rosa!



FELICITA HOLGADO

Per a nosaltres, les famílies són el puntal de la persona gran i, per aquest motiu, volem tenir-les molt presents i donar-los visibilitat en aquesta revista. En aquest número, l'Eusebio, el marit de la Felicita, l'ajuda a fer memòria de les vivències i experiències viscudes al llarg de la seva vida. Malauradament, des del 4 de novembre, la Felicita ja no és amb nosaltres, però des d'aquestes línies li volem fer arribar un petó i una abraça ben gran.



Hola família, com esteu? Eusebio, ens podries explicar una miqueta com va ser la infància de la teva dona? Va poder estudiar? Va treballar?

Va néixer a un poble de Càceres, concretament a Alcántara, i hi va viure fins als 7 anys. No va poder anar a escola perquè va haver de treballar per ajudar a la família econòmicament, però, tot i no haver-hi anat, sabia llegir i escriure. A Alcántara va treballar recollint cotó i olives, i quan tenia 7 anys la seva família va decidir canviar de poble i residir a Villanueva de la Sierra (Càceres), d'on sóc jo. Allà es dedicava a servir a cases. En aquest moment la Felicita recorda de què treballava i ens ho explica ella mateixa: "Me'n recordo que, amb 17 o 18 anys, estava en una casa i havia de portar cànirs amb aigua perquè en aquell temps no hi havia aigua corrent. Quan acabava de servir, me n'anava al camp a treballar. La veritat és que he treballat molt. Érem una família amb pocs recursos." A 18 anys va tornar

a canviar de poble i se'n va anar a viure a Toledo, a treballar en una casa on hi feia totes les tasques domèstiques.

Com us vau conèixer? Vau estar molt de temps festejant?

Ens vam conèixer al meu poble, a Villanueva de la Sierra. Sempre coincidíem al ball del poble i allà ens vam enamorar. Vam estar força anys festejant fins que als 20, ella en tenia 21, vam decidir casar-nos. A Villanueva vam tenir els nostres 3 fills grans (dos nens i una nena) i quan ens vam casar, la Felicita va deixar de treballar. A vegades anava a netejar alguna casa, però principalment cuidava dels seus fills. Jo estava en el cos de la Guàrdia Civil i, quan tenia 29 anys, em van destinar a fer unes guàrdies a Planoles (Ripoll). Vam anar a viure a Ripoll i allà vam tenir el nostre quart fill. I al cap de poc em van destinar a Girona, concretament a Salt.

Carai! Heu tingut una vida intensa... Felicita, quines aficions tens o tenies? Què us agradava fer com a parella?

(La Felicitariu) M'agrada fer ganxet, a la feina sempre en faig (per ella el centre de dia és el seu lloc de treball). També m'agradava ballar.

Eusebio: Els caps de setmana anàvem a ballar i ens ho passàvem molt bé.

Encara hi aneu?

No, ara ja no ho fem. Però fem altres coses. Anem a passejar i els caps de setmana prenem alguna cosa.

A vegades anem a casa del meu fill a dinar. Ens ho passem la mar de bé, però d'una altra manera.

Com és que vàreu decidir apuntar la Felicita al centre de dia?

La meva dona anava al Centre de Recursos per a la Gent Gran de Salt. Tant les professionals del servei



com la treballadora social ens van recomanar que l'apuntéssim aquí. Es desorientava cada cop més i li costava molt seguir les activitats que feien al centre.

Felicita, què és el que més t'agrada del centre de dia?

Ui, m'agrada venir a treballar a Les Bernardes. Faig ganxet i amb les altres dones parlem. M'ho passo bé.



Eusebio: Al principi no volia venir. Cada matí em preguntava a on anava. Ara ja està més adaptada i li agrada venir, es pensa que ve a treballar.

Eusebio, com la descriuries?

(Riu) És molt nerviosa.

Felicita: Jo, nerviosa? Sóc molt bona persona.

Eusebio: Sí carinyo, és veritat que ets molt bona persona.

Moltes gràcies per concedir-nos l'entrevista i permetre'ns conèixer-vos una mica millor.

Una abraçada molt forta a tota la família, a la qual tenim molta estimació.

I una abraçada ben forta a la Felicita, allà on siguis.

EL RACÓ DE... MARGARITA GUARDIOLA

El 28 de novembre va fer un any que la Margarita Guardiola comparteix el dia a dia amb nosaltres i en aquest número volem que sigui la protagonista d'aquesta secció. Per a nosaltres és un privilegi entrevistar-la i fer que la gent la conegui una mica més. És una persona encantadora i sempre va amb un somriure a la cara que alegra el dia a tothom.



Sempre et veiem contenta i riallera, i la veritat és que ens ho contagies. Sempre has tingut aquest bon caràcter?

(Riu) Ui sí! Sempre he sigut així, és el meu caràcter. Sóc una persona molt de la broma i alegre. Sempre em deien que era "la niña más optimista de la clase". La veritat és que mai he sigut tímida i m'he fet de pressa amb la gent. Sóc molt sociable.

Quines són i han estat les teves aficions?

Sempre m'ha agradat molt la música, sobretot la clàssica, com ara Beethoven i Txaikovski. I aquesta passió l'he contagiada al meu nét. És un entès de la música clàssica [explica mentre riu]. Però també m'agraden altres cantants i cançons com ara la de 'Canta y no llores'.

Margarita, abans de començar, gràcies per concedir-nos l'entrevista. I ara, ens pots explicar una miqueta els teus orígens? On vas néixer? Vas poder anar a l'escola? Què vas estudiar?

Vaig néixer a Besalú, la ciutat medieval. I vaig anar a l'escola Eiximenis. Vaig estudiar Batxillerat elemental, però ens ensenyaven moltes més coses, com es cosia i d'altres coses que ja no me'n recordo.

Vius amb el teu home, veritat? Com us vau conèixer? Quants fills teniu?

Érem de Girona. Ens anàvem trobant i coincidint, i ens vam acabar agradant. Ens vam casar i ens vam quedar a Girona a viure, on vam tenir els meus dos fills. El meu home és molt bona persona. Estic molt feliç, em sento molt bé. Tinc uns fills i un nét que m'estimo molt.



Què et transmet, la música?

La música m'emociona i en gaudeixo molt. Em transmet energia, alegria, diversió... Només de sentir-la ja ballo (riu).

Te'n recordes de com van ser els teus primers dies a Les Bernardes? Estaves nerviosa per començar?

Els meus primers dies van estar molt bé. Tenia moltes ganes de començar i estava molt contenta. Sóc una persona molt decidida i des d'un principi tenia clar que vindria. No estava gens nerviosa perquè ja coneixia a molta gent que venia al centre. I la veritat és que estimo molt aquest centre, som com una família.

Abans de venir al centre, què feies, com era el teu dia a dia? A què t'has dedicat?

Jo mai he treballat, m'he dedicat a ser mestressa de casa. He tingut cura del meu nét, pràcticament l'he criat, perquè els seus pares poguessin treballar. I també anava a comprar amb la meua mare abans que morís.

Què és el que més t'agrada i el que menys del centre?

M'agraden moltes coses. Aquest centre és una joia. Estic molt contenta. Aquí tothom m'estima. El personal és molt educat, em tracten com una reina, però sobretot són molt bones persones. La veritat és que ens estimem tots. Sóc feliç venint aquí. I no sé què dir-te que no m'agradi. No tinc cap problema amb aquest centre, estic molt contenta.

Moltes gràcies Margarita. Ha estat un plaer fer-te l'entrevista. Que aquest somriure i aquesta alegria que transmetes mai desaparegui.

Gràcies a vosaltres. El plaer ha estat meu.



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 crosse, 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 crosse, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

Principals característiques per optimitzar l'ús del bastó i les crosse

El bastó

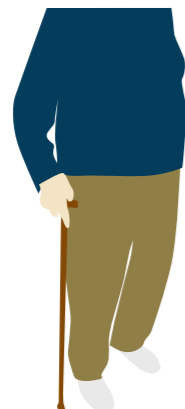
El puny ha de ser suficientment ample per recolzar bé la mà, i ens ha d'arribar a l'alçada del cap del fèmur. Ha de portar un tac de goma perquè no ens rellisqui.



Bastó de puny ample



Bastó amb tac de goma



Les crosse

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 crosse i 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.



Crosse amb tac de goma

Principals avantatges de l'ús del bastó o de les crosse

> 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'IMSERO. 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!

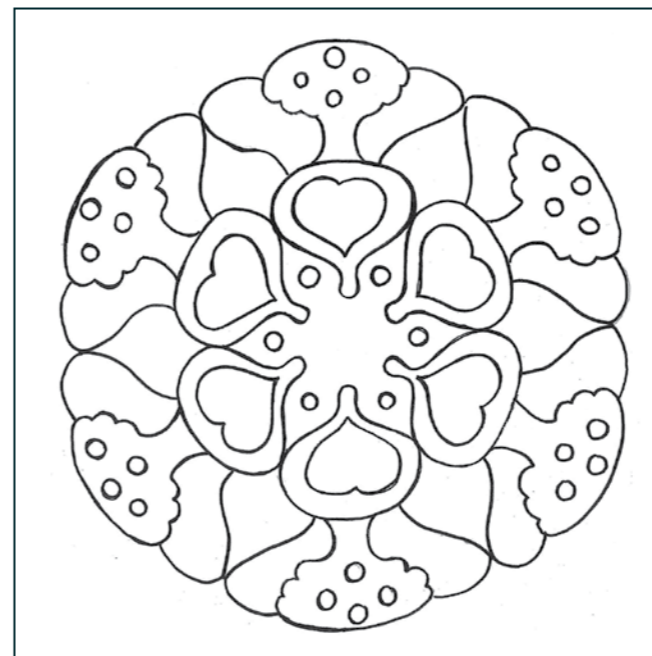
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

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



Amb el suport de:



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

CENTRE DE DIA - Sant Dionís, 42 - 17190 Salt - Tel. 972 425 267 - cdbernardes@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat