

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Juny 2022

CENTRE DE DIA
Les Bernardes - Salt



Núm
20



04 EL NOSTRE
DIA A DIA

12 UN PROJECTE
ESPECIAL

14 ESPAIS D'OPINIÓ

22 ACTIVAT!

UN ANY DE NOUS REPTES I NOVES ESPERANCES



Iniciem el 2022 amb nous reptes, nous projectes, noves activitats i amb molta esperança de tornar a recuperar la incorporació de les famílies en el dia a dia del centre de dia, així com les activitats grupals amb l'entorn.

Venim de dos anys molt complexos on poc a poc hem anat recuperant una certa normalitat. S'ha hagut de prioritzar la seguretat i el compliment de la normativa sanitària vigent per fer front a la Covid-19 al desplegament o a la implantació de moltes de les accions previstes en el programa d'atenció centrada en la persona. Però l'enginy de les nostres professionals i de les persones usuàries ha fet que l'essència del nostre model d'atenció es mantingués als nostres centres.

Hem començat el 2022 encara amb la mascareta posada i rentant-nos les mans amb regularitat. Per tal de fomentar l'autonomia i treballar en el model centrat en la persona, tothom disposa de material propi al que hi pot accedir quan vulgui. I, per contrarestar l'impacte de les mesures sanitàries, s'han adaptat activitats o bé se n'han creat de noves.

Poc a poc, i a mesura que la situació pandèmica ha anat millorant, s'han anat recuperant algunes activitats com, per exemple, el fet de poder desaparar la taula després dels àpats. Desparar la taula agrada a moltes persones grans perquè els ajuda, entre altres coses, a sentir-se útils.

El 2020 va ser un any molt complicat i el 2021 tampoc va ser fàcil. Ara sembla que tornem a recuperar gairebé en la seva totalitat la línia de treball del model d'atenció centrada en la persona que fa temps que anem desenvolupant i que, a principis del 2020, donava ja els seus fruits millorant la felicitat de les persones usuàries dels nostres centres de serveis.

En aquest número pretenem mostrar-vos un reflex de tot allò que estem fent i de com estem encarant l'atenció a la gent gran aquest any.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

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 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

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

L'EDATISME (discriminació per edat)

L'edatisme és la tercera forma de discriminació al món, darrere del racisme i el sexisme. És el tracte de discriminació vers una persona per la seva edat a través d'estereotips socials i prejudicis. Aquest terme va ser creat l'any 1969 per Robert N. Butler, metge, gerontòleg i psiquiatre.

Aquestes pràctiques discriminatòries perpetuen i fan perdurar els estereotips sobre aquest col·lectiu i disminueixen així la seva dignitat personal.

Quins estereotips negatius utilitzem sense adonar-nos?

- Creences errònies o exagerades sobre un grup.
- Neguem la seva capacitat d'aprenentatge.
- Infantilitzem la gent gran.
- Invisibilitzem les persones grans.
- Utilitzem la paraula vell/a amb to despectiu.
- Donem per fet quines són les seves necessitats.
- No donem importància a la tristesa de la gent gran.
- Donem per fet que no entenen de què parlem...

Com podem evitar-ho?

- És recomanable que la gent gran tingui contactes socials entre ells i els joves.
- Creant una societat més empàtica i oberta..., promovent la tolerància i l'educació basada en el respecte als altres, independentment del seu estatus econòmic, sexe, ètnia i edat.
- Tenint cura del llenguatge que fem servir. El llenguatge transmet significats que poden portar a desenvolupar aquests estereotips i discriminacions.
- Fent comunitat i comportant-nos amb amabilitat i empatia.

La gent gran POT FER i fa aportacions, cal buscar un **envelliment actiu**.

Cal sensibilitzar-nos tots que la gent gran té els mateixos drets i deures que qualsevol ciutadà... l'únic que tenen és més edat i més experiència.

Isabel Alberch i Fugueras

*Regidora de la gent gran
Ajuntament Salt*



EL NOSTRE DIA A DIA

Reprenem el fil on el vam deixar en l'últim número de la revista, que havia de ser el 19 i no el 18 com vam posar. Esmenem aquest error.

En aquests mesos que han passat hem viscut una lleugera recuperació d'algunes de les activitats que s'havien deixat de fer per la pandèmia. Tímidament anem recuperant-ne, amb l'ànim de poder normalitzar i reincorporar les activitats pre-pandèmia de manera progressiva. Tornem a sortir a comprar en grups petits de persones i incentivem l'activitat presencial amb les escoles, tot i que amb el vidre del centre al mig, de moment.

A les assemblees amb les persones grans es detecta que hi ha moltes ganes de fer alguna petita sortida grupal i de reincorporar les famílies en alguna activitat tot aprofitant l'espai exterior del pati del centre. Doncs bé, si la calma pandèmica es manté, anirem acomplint aviat tots aquests desitjos i inquietuds de les nostres persones grans.

A continuació us presentem un recull d'imatges de les activitats del nostre dia a dia i de les celebracions que hem portat a terme des de finals del 2021.



Celebrem la castanyada torrant castanyes



Fem panellets



Preparem les postals de Nadal



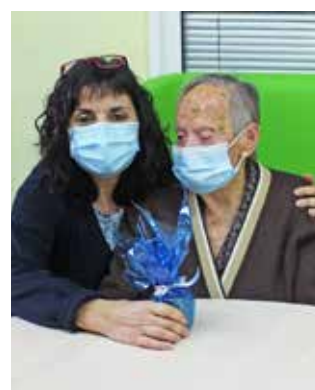
Celebrem el Nadal amb un berenar



Compartim activitats nadalenques amb alumnes de l'Escola FEDAC



Els Reis de l'Orient ens deixen regals



Creem un detall per Sant Valentí



Celebrem el Dia de la Pau amb els alumnes de l'INS Vallvera



Ens disfressem per Carnaval



Commemorem el 8M, Dia de la Dona



Elaborem un detall pel Dia del Pare



Realitzem roses de palma pel Ram



Pastem i cuinem bunyols per Divendres Sant



Decorem Mones de Pasqua



Preparem punts de llibre per Sant Jordi



Pel Dia de la Mare també preparem un treball manual

Rebem les roses de Sant Jordi que cada any ens regala l'Ajuntament



Caminem, entre activitat i activitat



Ens reunim i decidim el nostre dia a dia en assemblea



Juguem al bingo



Activitats individuals personalitzades



Activitats domèstiques que ens agraden



Sortim a comprar



Treballem la memòria a l'ordinador



Taller de cuina amb calçotada



Juguem al dòmino



Celebrem els aniversaris



UN PROJECTE ESPECIAL: L'AROMATERÀPIA



Aquest projecte es va iniciar al març de 2021 després que algunes professionals de Les Bernardes rebessin una formació sobre els beneficis de l'aromateràpia aplicada amb olis essencials. Però li vam voler donar una altra volta més i ens vam proposar combinar l'aprofitament dels beneficis d'aquesta activitat amb la recuperació dels remeis casolans d'herboristeria que coneixen les persones grans que tenim al centre.



L'aromateràpia és una ciència que estudia l'aplicació dels olis essencials en benefici de la salut física, mental i emocional. És una teràpia holística que ens permet treballar amb diferents objectius, com els que us detallem tot seguit:

- Potenciar i promocionar el coneixement dels remeis populars a través dels records personals, treballant la reminiscència i també a través de la literatura popular.
- Potenciar el benestar físic, emocional i mental de les persones.
- Fomentar el cultiu i el manteniment de l'hort urbà treballant en l'àmbit de les plantes aromàtiques i remeieres.
- Fer ús de les plantes per elaborar productes concrets per utilitzar-los després en els tallers multisensorials i basals que es realitzen al centre.
- Fomentar la col·laboració de les famílies per a l'obtenció del planter de les plantes aromàtiques i/o la recollida de plantes silvestres o domèstiques.



El projecte ens permet programar diverses activitats relacionades. Des de la creació de l'hort amb el planter aconseguit fins a compartir converses i coneixements sobre les plantes aromàtiques, a més del seu cultiu i propietats. Treballem el reconeixement de les plantes cultivades i les recollides de forma silvestre i tenim cura del planter a l'hort urbà.

Realitzem sessions mensuals on també es treballen els records i el costumari popular de les persones per a fer remeis casolans. Es predisposa la participació de les persones a través dels seus propis records i coneixements i també s'implica les famílies, que fan aportacions de plantes pròpies, generant espais compartits on també es fa ús dels remeis que elaborem.

Al llarg d'aquest temps hem elaborat alcohol de romaní i hem creat sabons artesanals amb olis essencials que les persones vam treballar i triar i que després vam donar com a detall de la festa d'aniversari del 2021.

El projecte ens ha ajudat a recuperar l'hort urbà i a introduir les plantes aromàtiques en els tallers multisensorials i basals.

La promoció de la cura de l'hort també ens ha ajudat a impulsar sortides per anar a comprar



planter al centre de jardineria que tenim a prop. Fem les sortides en grups de tres persones de forma rotativa, tenint en compte les preferències de cadascú.

I el projecte també ens fa plantejar altres accions que estem valorant com una possible sortida al Parc de les Olors de Celrà, un taller al centre amb una professional del parc o una elaboració amb plantes autòctones de la zona de les Gavarres que després cada persona es pugui endur a casa.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES NOSTRES PROFESSIONALS: LES GEROCULTORES



En una edició anterior d'aquesta revista les gerocultores ens van explicar com era la seva feina en el dia a dia. Això va ser l'abril de 2012. Després d'aquella revista han vingut molts nous esdeveniments importants que han aportat una forma diferent d'acompanyar les persones grans que atenem al nostre centre de dia. Està clar que s'han atès i s'han mantingut les necessitats bàsiques, però a aquestes, hi hem incorporat els desitjos, preferències i l'accent en la personalització en el moment d'acompanyar-les. Ens referim a la implantació iniciada l'any 2013 del Model d'Atenció Centrada en la Persona, ACP. Entre el 2013 i principis de 2020, vam fer un llarg i curós recorregut per arribar més a cada persona, no només a través del suport en les necessitats bàsiques, sinó també a través de les activitats, de la inclusió de les famílies en la vida del centre i sobretot de fomentar que les coses que passen al centre siguin decisió de les nostres persones grans, en tot el que sigui possible.

Malauradament, fa dos anys va aparèixer un element molt devastador, la Covid-19, que ha tornat

a condicionar la nostra vida al centre.

En el moment de tancar aquesta revista s'albira una milloria de la situació. Ja anem sense mascareta al carrer, tot i que nosaltres encara les mantenim al centre. Comencem a recuperar activitats de manera tímida, però de forma progressiva i mantenint les mesures de seguretat.

En aquest sentit, primer de tot, en aquesta edició volem donar visibilitat al paper tan important de les gerocultores del centre en l'acompanyament a les persones grans i en el suport a les famílies. No ens cansarem mai de dir que són una peça clau perquè tot flueixi i volem aprofitar aquesta revista per donar-los les gràcies per la seva professionalitat, per la seva entrega, per les seves ganes, per estar sempre al costat de les persones, fins i tot en els moments més difícils.

Moltes gràcies per la vostra humanitat, Maria Luque, Mercè Adame, Lluïsa Fernández, Cristina Morillo, Montse Méndez i Eva Fernández, que es troba fent suplències. **MOLTES GRÀCIES.**

L'objectiu d'aquesta entrevista és conèixer la vostra opinió, la vostra visió en relació a, per una banda, si creieu que hem après alguna cosa amb la pandèmia i, per l'altra, a saber quin és el principal repte al que penseu que ens enfrontem ara.

Creieu que hem après alguna cosa amb la pandèmia?

Pensem que en un inici, en el moment de tornar a obrir el centre, vam haver d'aprendre de manera intensa a minimitzar riscos sanitaris, a protegir les nostres persones grans i, així mateix, a protegir-nos nosaltres mateixes. Hem après la importància de respectar les normes sanitàries i hem hagut d'incorporar, de manera constant i sense abaixar la guàrdia, les mesures de seguretat i higiene. Malgrat l'adversitat, hem treballat dur per poder garantir que el servei es pogués mantenir amb un bon acompanyament a les persones i pensem que ho estem aconseguint. La mateixa adversitat ens ha convertit en un equip més madur i més fort.

Vam començar a treballar amb una presència d'un 25% de les persones usuàries i estem molt contents de poder tornar a atendre a totes les persones altra vegada.

Però, sobretot, i creiem que això és el més important, hem après a valorar els petits detalls que et dona la vida i donar molta importància a les persones que tenim a prop i que ens importen.



Quin és el principal repte al que penseu que ens enfrontem ara?

Enyorem molt el vincle que podíem oferir a les famílies abans de la pandèmia quan podien entrar i sortir lliurement, quan podíem incloure-les a les activitats anuals, quan venien a compartir festes i celebracions, sortides, excursions,...

El repte més immediat i important és poder tornar a recuperar aquesta vinculació i la presència de les famílies al centre.

Juntament a aquest, tenim moltes ganes de recuperar les activitats intergeneracionals que compartíem amb les escoles, instituts, Càritas, així com les activitats amb la comunitat que ens permetien fer trobades com les que fèiem amb els altres centres de gent gran que tenim a l'entorn.

Volem tornar a gaudir de tot això. Aquest és el repte més proper: gaudir de les persones que ens envolten, ens acompanyen i enriqueixen.



ESPAIS D'OPINIÓ: LES PERSONES GRANS

ENTREVISTA A...

Palmira Collell Xifra



On va néixer Palmira?

Vaig néixer a Granollers de Rocacorba, un poble molt petit de muntanya que pertanyia al municipi de Sant Martí de Llémena.

A casa érem 3 germanes, jo era la gran. Les meves germanes viuen a Amer.



Quins records té de la seva infantesa. Va poder anar a l'escola?

Quan tenia vuit anys va esclatar la Guerra Civil i es va aturar la vida cultural del poble. Vivíem del que fèiem a pagès i tot el que teníem era per al consum de la família. Encara que vam viure temps d'escassetat, recordo que a casa meva no vam passar gana.

No vaig tenir oportunitat d'acabar els estudis primaris, però vaig aprendre l'abecedari i sé fer la meva firma.

Vostè es va casar... Com va conèixer al seu marit?

El meu home era de Constantins, un poble petit de la Vall del Llémena. Ens coneixíem des de petits i en el temps lliure acostumàvem a anar amb els mateixos amics.

Quan tenia uns 18 anys vam començar a festejar i al cap d'un parell d'anys es vam casar i vam anar a viure a la casa pairal del meu marit. Quan els nostres fills eren adolescents, vam prendre la decisió de traslladar-nos a Salt.

Palmira, diu que van tenir fills?

Sí, hem tingut 3 fills, dos nois i una noia: en Jesús que viu a Girona, la Maria que viu a Salt i en Narcís que viu a Quart. Tinc 6 nets i fa uns deu anys que soc vídua.

A nivell laboral, vostè a què es va dedicar?

Des de petita fins abans de casar-me ajudava els pares a les feines del camp i amb el bestiar. Un cop em vaig casar i van començar a arribar els fills, em dedicava a tenir cura de la casa i dels meus fills. També, quan el meu home ho necessitava, l'ajudava a cuidar de l'hort. Quan ens vam instal·lar a Salt i els fills eren més grans, vaig treballar en el servei domèstic.

Quines són les seves aficions?

Potser el que més m'ha agradat ha estat cosir i escoltar la ràdio. La ràdio et distreu i et fa molta companyia. Recordo que durant la setmana sempre estava molt ocupada i els caps de setmana passava estones repassant roba i cosint.

L'ESTADA AL CENTRE DE DIA

Ens podria explicar que fa normalment al centre?

Ara farà uns quatre mesos que vinc al centre. De dilluns a divendres m'aixeco cap a les vuit del matí i cap a dos quarts de nou ve el transport i em porta aquí, on estic fins les sis de la tarda.

Al Centre de Dia el menjar és molt bo i abundant. Des de que vinc m'he sentit ben acollida, em sento a gust. Totes les persones que hi treballen em

tracten molt bé.

Vostè li recomanaria a alguna persona venir al centre?

I tant que sí! Si hi ha alguna persona que ho necessita, perquè està sola a casa, jo li aconsellaria que vingues perquè aquí et cuiden, fas activitats i el dia és molt ple de coses agradables i passa



molt més ràpid que si estàs tancada a casa.

Des de l'arribada de la Covid-19 fins avui, quin canvi més significatiu ha viscut?

Durant aquest dos anys, encara que els meus fills em visitaven, m'he aïllat molt a casa. Ara, des que he decidit venir al centre, passo el dia acompanyada d'altres persones i estic més activa i feliç.

I els caps de setmana, quan no ve, que acostuma a fer?

Cada cap de setmana estic amb els meus fills, tots tres estan molt pendents de mi. S'organitzen per portar-me a dinar fora i a passejar. També aprofito per estar amb els nets, que m'estimo molt i que m'estimen molt.

Un record especial...

M'alegra especialment recordar els anys de joventut i de festeig. Recordar els anys que he passat amb el meu home, fent créixer els meus fills, tots junts a casa.

Moltes gràcies Palmira per compartir aquest espai amb nosaltres.



ESPAIS D'OPINIÓ: LES PERSONES GRANS

ENTREVISTA A...

La família del Sr. Antonio Bueno Pascual

Parlem amb la seva esposa, la Sra. Dolores Torres Cocera, acompanyada per la seva neta, la Martina.



La Dolores està encantada amb la proposta de deixar-nos conèixer-los millor amb aquesta entrevista per a la revista. L'Antonio té 81 anys i ve al nostre centre des de febrer de 2021.

La Dolores descriu el seu marit com una persona tranquil·la, molt bona persona, treballador i molt familiar. I ens comenta que han tingut la sort que sempre s'han estimat molt i que són una família molt unida i ben avinguda.

La Martina, la neta, recorda com el seu avi l'acompanyava a l'escola temps enrere i de tant en tant li comprava alguna xuxe i li donava algun dineret. Una vivència molt tendra.

La Martina, que té deu anys, està estudiant 4t de primària i fa Gimnàstica Rítmica, ens ensenya alguna gravació d'exercicis sobre terra, barres asimètriques...Ho fa realment molt bé!

Bon dia Dolores, d'on és el teu marit? Parla'ns dels seus orígens.

L'Antonio és d'un poble de Málaga que es diu Alfarnatejo. Allà hi va néixer i hi va viure amb els pares i germans. Eren 5 germans. Tota la família es

dedicava a treballar al camp. La seva mare estava més delicada de salut i es dedicava més a la casa.

I on us vàreu conèixer, Dolores?

Jo sóc de Cazorla, Jaén, però vaig venir a viure amb una meva tia a La Cellera. Treballava a Frigorífics del Ter i de seguida em vaig adaptar molt bé. M'encantava la vida aquí i vaig dir a casa que em quedava a La Cellera amb la tia.

I resulta que l'Antonio també va venir a La Cellera amb el seu germà. Ja saps que abans a les cases no hi havia aigua corrent i jo solia anar a la font que teníem molt a prop de casa. Un dia estava a la font agafant aigua i ell va passar per davant i es va enamorar de seguida de mi. Va ser un amor a primera vista i a mi, és clar, també em va agradar ell. De seguida ens vam començar a parlar i vam començar a festejar. I després de dos anys, ens vam casar. Era l'any 1974. Vam estar encara dos o tres anys vivint a La Cellera, però després ens vam comprar un pis aquí a Salt. I aquest any, al desembre, ja farà 48 anys que ens vàrem casar.

La Martina obre uns ulls com taronges. Està descobrint nous detalls de la vida dels seus avis, que desconeixia. I li agrada el que descobreix.

Carai, quin començament més bonic! I, explica'ns Dolores, de què treballava l'Antonio?

La primera feina que va fer ja de ben jove, quan encara vivia a Alfarnatejo, va ser treballar al camp. Més endavant, com que volia progressar, va anar un temps a treballar a França durant la temporada de la remolatxa i després un temps a Madrid on va començar a treballar a la construcció. A partir d'aquell moment ja es va dedicar només a aquest ofici. Va treballar a la construcció fins als 65 anys, quan ja es va jubilar. I per cert, li agradava molt la seva feina.

Nosaltres ens portem cinc anys i mig i, quan ell es va jubilar, jo encara treballava. En aquell temps, ell cuidava la meva mare, quan estava a casa. I a més tenia un hort, que li agradava molt.

Què fèieu en el vostre temps lliure?

Ens agradava molt sortir amb els nens.

Jo treballava al servei domèstic amb una família de Girona i l'Antonio ajudava molt a casa. Mentre jo feia el dinar o altres tasques, ell tenia cura de la meva mare, que va viure a casa amb nosaltres durant uns mesos. Ens organitzàvem amb la meva germana per poder cuidar-la, doncs la mare patia una demència i necessitava ajuda en tot.

De manera que el temps que ens quedava lliure ens agradava molt dedicar-lo als nostres fills.

Per cert, quants fills teniu?

Hem tingut tres fills. Vam tenir una filla que va morir al cap de 15 dies de néixer. Sembla que tenia alguna anomalia i la van operar a la setmana d'haver nascut, però no va sobreviure. Possiblement ara, amb més mitjans mèdics, hauria tingut solució. Més endavant vam tenir dos nens. Estem molt satisfets dels dos fills, les nostres joves i els nets i les netes.

Com vau viure el temps de la pandèmia?

La veritat és que ho vam portar prou bé. En els primers temps no sortíem per a res. Nosaltres ens quedàvem a casa i els nostres fills ens portaven la compra i el que necessitàvem. La família ens va ajudar molt.

En aquells moments l'Antonio encara no venia al centre de dia.

Dolores, perquè preneu la decisió de portar l'Antonio al centre de dia?

Fa set anys vam començar a notar que alguna cosa no anava bé, però el detonant va ser un dia que es va desorientar i es va perdre. Va ser quan ja vam fer consulta mèdica. En un inici ens van dir que patia una demència i més endavant li van diagnosticar la malaltia d'Alzheimer.

Quan va començar a venir al centre de dia?

Recordo que vam tardar un any i mig a poder entrar perquè vam ensopegar la pandèmia pel mig. I al febrer de 2021 ja va poder començar.

Quan se'm va oferir la plaça, no ho vaig dubtar ni un moment. Jo sabia que li aniria molt bé, que estaria més actiu i ocupat, i també per a mi que

tindria més ajuda en el dia a dia. Els nostres fills em van dir que acceptés la plaça, que m'aniria molt bé tenir aquest suport.

Què destacaríeu respecte a si es quedés a casa?

Per un costat, ell està més actiu que si es quedés tot el dia a casa i pot estar amb altres persones diferents.

Però, sobretot, jo tinc un gran respir i ajuda. El centre m'ha donat l'oportunitat de fer de manera tranquil·la totes les coses de casa, anar a comprar, fer el dinar... En definitiva, tenir un espai per fer



també la meua vida, és a dir, poder fer les activitats del dia a dia sense el neguit de si li passa alguna cosa mentre les faig.

Com valoreu l'estada en el centre?

La veritat és que molt i molt bé. Estic molt contenta que pugui venir. Al centre l'ajudeu en tot i ho feu molt bé i d'una manera molt humana. Sou unes grans persones. La seva doctora ja m'havia donat molt bones referències. I no es va equivocar gens.

Si hagués de proposar alguna millora, què milloraria?

La veritat és que no veig que falti res, no hi veig cap mancança, l'ajudeu en tot. Jo estic super contenta.

Els caps de setmana, quan no veniu al centre, què feu?

Els caps de setmana solem estar a casa i els fills sempre venen a donar suport. Tinc una família molt bona. També tinc una veïna al mateix replà, que si necessito qualsevol cosa puntual, m'ajuda de seguida. Soc molt afortunada, estic envoltada de bones persones.

Voleu acabar l'entrevista afegint algun comentari?

Dolores: Jo vull dir que l'Antonio i jo sempre hem estat molt feliços junts.

Martina: Jo recordo que a l'avi sempre li ha agradat anar molt ben vestit i d'un estil modern. A ella li agrada el seu estil.

Moltes gràcies Dolores i Martina per dedicar-nos el vostre temps! Esperem que us agradi veure l'entrevista a la revista del centre.

Segur que sí! Ho fareu molt bé com sempre!

Moltes gràcies per l'entrevista!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres

Estiraments de Colze, Canell i Mà

Els colzes fan possible que l'avantbraç giri sobre el seu eix permetent que els braços es flexionin i estirin. A més a més la complexitat dels canells facilita a les mans posicionar-se de diferents maneres permetent així multitud de tasques.

Els estiraments dinàmics de colze, canell i mà relaxen, tonifiquen, enforteixen i flexibilitzen diferents zones del braç, des del colze fins als dits de la mà, facilitant així les seves funcions i ajudant a reduir possibles inflamacions i a prevenir lesions.

EXERCICI 1:

Extensió i flexió del braç.

Elevar el braç dret per davant del cos fins que la mà quedi a l'altura de l'espatlla amb la palma de la mà mirant cap amunt.



La mà esquerra pressiona suaument sobre la mà dreta portant els dits cap avall. Mantenir uns segons. A continuació recollir la mà dreta amb la mà esquerra i portar-la cap a l'espatlla dreta flexionant el canell i el colze. Mantenir la flexió uns segons i portar de nou el braç a la posició inicial. Repetir el procés de 6 a 10 vegades i fer el mateix amb l'altre braç.

Molt important: les persones amb síndrome del túnel carpià no realitzaran el moviment al màxim si apareix dolor. Si els exercicis resulten massa intensos es pot abaixar la posició del braç.

EXERCICI 2:

Circumducció

Col·locar les mans tancades en forma de puny amb la palma de la mà mirant cap avall. Suaument amb un moviment de rotació girar els canells cap avall.



A continuació amb un moviment suau desplaçar els canells endavant fent un moviment d'extensió.

Lentament girar les mans cap endins i cap amunt i tornar a la posició inicial.

Molt important: les persones que pateixen dolor o lesions de canell poden realitzar aquest exercici sense portar els moviments a un punt màxim d'estirament.

Activa't

ACTIVA LA TEVA MENT!

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



1 TREBALLEN L'ATENCIÓ

Observa detingudament la imatge durant un minut.



Tapa la imatge i intenta respondre:

Quantes fruites hi havia?
Quins colors trobem a la foto?

.....

Hi havia taronges?
Escriu el nom de les fruites que recordis.

.....

.....

.....

2 Enllaça cada frase feta amb el seu significat

Afartar-se com un lladre

Beure's el seny

Anar de vint-i-un botó

Perdre l'esma

En un tres i no res

Aixecar la camisa

Fer cara de pomes agres

Posar fil a l'agulla

Desanimar-se

Posar-se a fer una tasca

Enganyar

Estar enfadat

Menjar molt

En molt poc temps

Perdre la raó

Anar molt ben vestit

3 Troba les sumes amagades el resultat de les quals sigui 10

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

4 Pinta les caselles buides de vermell, groc, blau o verd. Sense repetir el color a una mateixa fila o columna.

		■	■
	■		■
■		■	

SABIES QUE...?

Alzheimer, demències i deteriorament cognitiu lleu. Similituds i diferències.

ALZHEIMER

L'Alzheimer és una malaltia que provoca un tipus de demència.

Síntomes principals	Primers símptomes: Incapacitat o dificultat de retenir informació recent
	A mesura que la malaltia avança: Desorientació temporal, espacial i personal. Canvis d'humor i de comportament. Alteracions del llenguatge
	Fases avançades: Dificultats per caminar, parlar i empassar.

DEMÈNCIES

La demència no és una malaltia específica sinó una categoria on s'hi inclouen totes les malalties neurodegeneratives que afecten les capacitats cognitives (memòria, llenguatge, ...) de la persona, de manera que dificulten la seva activitat diària.

Tipus de demències més conegudes	Demència vascular (sovint provocada per infarts cerebrals o ictus)
	Demència per Parkinson
	Demència per Alzheimer

DETERIORAMENT COGNITIU LLEU

Afectació del cervell que pot afectar la memòria, la comunicació i el llenguatge, el comportament, ...

La principal diferència amb la demència és que no suposa una ruptura en la vida quotidiana de la persona afectada. Té més dificultats en la realització d'algunes tasques, però pot seguir desenvolupant el seu dia a dia.

Pot derivar en una demència, però no sempre és així. Existeix també la possibilitat de millorar o de quedar-se estancat. I existeix la mateixa probabilitat que passi qualsevol d'aquestes possibilitats.



Amb el suport de:



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

CENTRE DE SERVEIS

Marina, s/n
25177 La Granadella
Tel. 973 133 710
cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

cdiabernardes.wordpress.com

