

la revista dels serveis de SUMAR

“LES BERNARDES” - Centre de Dia de Salt



5

El nostre Centre

8

Activitats: sortides i celebracions

16

El Racó de...

18

Activa't! Treball de cos i de ment

Si preguntem a una persona gran, que pateix un cert grau de dependència, on vol ser atesa, ens contestarà, en la majoria dels casos, que a casa seva, amb la seva família.

L'atenció que li dona la família i l'entorn familiar a la seva pròpia llar, és per a la persona gran, la millor opció. La que més li agrada i la que considera de més qualitat, perquè entre d'altres factors, coneix i controla el lloc i a les persones que l'atenen. L'aspecte més diferenciador és sobretot que *pot decidir*.

No obstant, una atenció de qualitat també es pot donar o complementar a través del centre de dia. Un servei professional i de qualitat que es dona a fora de la llar però que manté l'arrelament en l'entorn habitual i/o familiar.

El centre de dia és un servei d'acolliment diürn que s'adreça a persones a partir de seixanta-cinc anys en situació de dependència. Per a aquelles persones grans que necessiten supervisió i assistència en les activitats de la vida diària, constitueix una alternativa a l'ingrés residencial, que a més, pot ser de caràcter temporal o permanent.

El centre de dia complementa l'atenció pròpia a l'entorn familiar, - no és un servei substitutori de la llar -, amb els objectius d'afavorir la recuperació i el manteniment de l'autonomia personal i social, mantenir la persona en el seu entorn personal i familiar en les millors condicions i proporcionar suport a les famílies.

L'assignació al centre de dia es duu a terme a través del Programa individual d'atenció (PIA), que realitzen els serveis socials públics i que determina les modalitats d'intervenció més adients a les necessitats de la persona en situació de dependència.

Poden ser usuàries d'aquest servei totes aquelles persones majors de 65 anys amb residència a Catalunya que precisin atenció en l'organització, supervisió i assistència en les activitats de la seva vida diària.

Des del CASC i SUMAR, gestionem el Centre de dia Les Bernardes de Salt així com altres equipaments i serveis per a gent gran, pensant en aquest col·lectiu.

Sentir-se útil i estimat és molt important per a les persones grans en situació de dependència. Això els permet sentir-se importants i protagonistes de la pròpia vida. I és en aquest sentit, que des del CASC i SUMAR estem treballant un nou model d'atenció centrat a la persona. Un model que respecta i potencia el dret a escollir dels nostres usuaris i usuàries.

Teniu a les vostres mans el segon número de la revista. Una revista en la que us animem a participar enviant-nos els vostres suggeriments i opinions a info@consorciasc.cat. A través d'ella també pretenem sumar esforços per poder atendre i servir millor a les nostres persones grans.

Estanis Vayreda i Puigvert
Gerent

Consorci d'Acció Social de Catalunya

Edita



Consorci d'Acció Social de Catalunya
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

Desembre 2011

Coordinació, redacció i edició

Mariona Rustullet, Anna Tarafa,
Susanna Torrà, Henar Díez

Fotografies

Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció Social de Catalunya

Disseny Gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Quadrimestral

Consorci d'Acció Social de Catalunya
www.consorciasc.cat

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu 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 publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

CASC-SUMAR

En aquest espai pretenem donar-vos a conèixer, de mica en mica, qui és i què és el Consorci d'Acció Social de Catalunya i el seu òrgan de gestió, l'empresa SUMAR, Empresa d'Acció Social S.L.

Després de la introducció feta en el primer número de la revista, ara us volem facilitar informació més concreta. En aquest segon número us parlem del valor públic que genera el CASC, en l'àmbit dels serveis socials a Catalunya.



EL VALOR PÚBLIC QUE GENERA

El CASC és un organisme públic, compostat per diferents governs locals d'arreu del territori català i en els seus tres primers anys de vida, està contribuint a incrementar el valor públic dels serveis socials. Tot seguit us detallem alguns dels valors públics que genera, amb exemples concrets.

1. Actor modernitzador dels serveis socials del món local.

Impuls de projectes de millora de gestió administrativa, com un projecte de modernització dels tràmits i serveis dels Serveis Socials de Catalunya, mitjançant l'ús de les noves tecnologies. El projecte va dirigit als governs locals (ajuntaments, consells comarcals, consorcis de benestar social, ...) i té com a principal objectiu facilitar eines que permetin que les gestions siguin més eficients i menys costoses.

2. Impulsor de projectes de gestió innovadors.

Estudi i proposta per replantejar el servei de transport adaptat a Catalunya.

3. Aliat del tercer sector social.

Impulsor de projectes de col·laboració amb

el tercer sector, perquè s'aproximi als ajuntaments. El CASC col·labora per exemple amb la Taula d'Entitats del Tercer Sector Social de Catalunya.

4. Generador de noves fórmules de finançament d'equipaments socials.

Implicació de finançament privat d'equipaments socials sense un increment de cost per al sector públic.

El CASC té una participació majoritària a la Fundació Acció Social Infància, FASI, una fundació públic-privada, operadora de serveis residencials per infants amb risc d'exclusió social.

5. Operador que reinverteix una part dels excedents en els mateixos serveis.

A través de l'empresa SUMAR, s'inverteixen els excedents econòmics que es generen de la gestió d'equipaments i serveis, en la millora dels mateixos. Aquestes millores poden ser tècniques, de formació o qualitatives.

6. Sostenibilitat de serveis per municipis petits.

Gestió de centres de serveis a municipis de



MISSIÓ DEL CASC

Desenvolupament de serveis socials de qualitat i proximitat en el món local.

Ofereix solucions d'innovació, planificació i gestió dels serveis socials establint, per aconseguir-ho, marcs de cooperació amb les entitats del tercer sector social, els agents clau del territori i els propis governs locals.

s'ha obtingut aquest 2011 la certificació de qualitat UNE 158.301, pel Servei d'Atenció al Domicili del Gironès-Salt. És la primera certificació de qualitat UNE 158.301 que AENOR atorga a les comarques gironines, i la cinquena de tot Catalunya.

10. Impulsor de noves polítiques de gestió de recursos humans al sector social.

Professionalització de la gestió de recursos humans, prioritant la selecció per competència en lloc de la selecció per formació.

menys de 5.000 habitants, poc atractius econòmicament per al sector mercantil. Actualment es gestionen 9 recursos d'aquest tipus.

7. Actor per oferir serveis de forma conjunta.

S'ofereix un servei gratuït de suport i promoció a l'autonomia personal de les persones en situació de dependència a les comarques gironines i al municipi de Sant Cugat del Vallès.

8. Plataforma d'acció del Departament de Benestar Social i Família al territori.

A les comarques gironines s'ha gestionat el projecte PIA 111/81 (Pla Individual d'Atenció). El PIA és l'instrument que utilitzen els serveis socials per determinar les modalitats d'intervenció més adequades a les necessitats de les persones d'entre els serveis i les prestacions econòmiques previstes pel seu grau i nivell de dependència.

9. Promotor de l'excel·lència en la gestió.

Es realitzen processos de millora tècnica o de qualitat (ISO), rigor pressupostari, austeritat, ... A través de SUMAR i amb la col·laboració del Consorci de Benestar Social del Gironès-Salt,

11. Actor que potencia la capacitat dels professionals.

Impuls de la formació tècnica i de competències directives tant a nivell intern (personal de SUMAR) com extern (professionals dels serveis socials dels governs locals que formen part del CASC).

12. Fer més amb menys.

SUMAR gestiona amb eficiència, reinvertint els excedents que s'obtenen. El model de gestió permet estalviar despesa al sector públic.

LES BERNARDES: QUÈ FEM?

Com ja sabeu, al Centre de Dia Les Bernardes prestem als usuaris diversos serveis assistencials i realitzem diferents actuacions dirigides a la millora de l'autonomia i qualitat de vida dels usuaris. En aquesta edició ens centrarem en el servei d'educació social.

SERVEI D'EDUCACIÓ SOCIAL



- **Estimulació cognitiva (memòria, concentració, càlcul, ...)**
- **Estimulació dels sentits (olfacte, tacte, oïda)**
- **Creativitat**
- **Autoestima**

La tasca de l'educadora social al Centre de dia Les Bernardes se centra en el treball d'**estimulació cognitiva**. El seu objectiu és que els usuaris preservin al màxim les seves capacitats intel·lectuals, i en aquells casos en que la malaltia ja ha ocasionat cert deteriorament, aquest evolucioni el

més lentament possible. Per fer-ho més entenedor diríem que la tasca consisteix en fer treballar el cervell, com faríem treballar qualsevol múscul del nostre cos, perquè aquest segueixi funcionant adequadament.

Els tipus d'activitats d'estimulació que es realitzen al centre es poden classificar en dos grups: individuals i grupals.

En les activitats individuals, com el seu nom indica, els usuaris treballen les seves capacitats de forma individualitzada, se centren en la realització de fitxes on es treballa el llenguatge, el càlcul, l'atenció i la concentració o la memòria. Aquestes fitxes estan adaptades al nivell de cada usuari, tenint en compte les seves capacitats, la seva evolució i l'afectació de la malaltia. És molt important adequar el nivell per dos motius: evitar encomanar a la persona tasques que sigui incapaç de realitzar, cosa que li generaria frustració i acabaria sent contraproductiu, i també per evitar encomanar tasques que li resultin massa fàcils, ja que en aquest cas no assoliríem una estimulació cognitiva real i, a més, l'usuari podria sentir-se infravalorat.

Les activitats grupals són aquelles que es realitzen de forma conjunta, d'aquesta manera, a part d'estar treballant l'estimulació també es fomenta la relació dels usuaris entre ells. Aquestes dinàmiques se centren també en les quatre àrees esmentades anteriorment, però es treballa d'una forma més amena i combinant-se les unes amb les altres.



Per exemple, en una sessió de conversa es treballa conjuntament llenguatge i reminiscència (memòria remota); amb un joc de paraules, com seria el penjat, es treballa l'atenció i la concentració, la memòria i el llenguatge; i en una sessió de bingo o de càlcul mental treballam el càlcul i l'atenció i concentració.

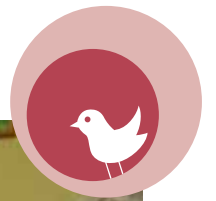
Cal esmentar que des del centre també es dóna importància a aquelles capacitats menys intel·lectuals i més sensorials, així doncs també es fan sessions d'**estimulació del tacte, l'olfacte i/o l'oïda**, activitats que permeten que aquells usuaris que presenten una malaltia molt avançada puguin participar igual que els altres,

ja que es més fàcil arribar a ells i comunicar-s'hi a través dels sentits que de les capacitats cognitives.

Una altra faceta que treballem al centre és la **creativitat**, procurem trobar espais en que els usuaris puguin deixar anar la seva imaginació, val a dir, que això al principi va costar de treballar, ja que sovint estem tant acostumats a que ens donin directrius sobre com hem de fer les coses que si no ens les donen ens sentim perduts.

També comentar que recentment hem començat a treballar l'**autoestima**. L'equip tècnic del centre va detectar que alguns usuaris presentaven carències en aquest sentit, i sovint aquestes carències els limiten més que la malaltia en si. Per eliminar aquestes barreres autoimposades i millorar l'estat anímic dels usuaris, s'han començat a fer dinàmiques d'autoestima en grups reduïts, que també s'aprofiten per millorar la relació entre ells, i que es valoren molt positivament.





ACTIVITATS DEL CENTRE



D'entre totes les activitats que hem realitzat al centre durant aquests mesos, hem seleccionat aquestes, esperem que us agradin!

●●● Excursió a La Cooperativa La Fageda

Durant el mes de juliol, amb el bon temps, què millor que anar d'excursió! Vam anar a la comarca de La Garrotxa, on vam veure com es fan els iogurts i altres làctics a la Cooperativa La Fageda i també els vam poder degustar. Una guia ens va acompanyar per la granja i la fàbrica i ens va explicar tot el procés d'elaboració dels iogurts. Després de la visita, vam anar a dinar al restaurant Can Xel! Tothom ho va passar molt bé, va ser un dia diferent i vam aprendre moltes coses!





●●● Activitats amb la ludoteca Les Bernardes

Amb els nostres veïns, els nens de la Ludoteca Les Bernardes, realitzem moltes activitats. Aquestes activitats intergeneracionals potencien en la gent gran l'autoestima i la motivació, els fa sentir vàlids i útils, i els permet socialitzar-se i evitar l'aïllament. Als nens, els ajuda a reduir els estereotips negatius que poden tenir respecte a la gent gran. En definitiva, aquestes activitats conjuntes a més a més de fer que tothom gaudeixi, suposen un benefici per ambdues parts. De les activitats realitzades amb la ludoteca aquests últims mesos, destaquem les següents:

● Kamishibai

Kamishibai literalment significa "drama de paper", i és una forma d'explicar històries molt popular al Japó. El Kamishibai està format per un conjunt de làmines il·lustrades en una cara i amb el text a l'altre. Acostuma a ser un conte o narració moral. Aquestes làmines s'insereixen en un teatret plegable de cara al públic, de manera que el narrador pot anar llegint el conte i el públic seguir la història a través de les imatges. A mesura que es van llegint els textos es van succeint les imatges del conte. En aquest cas, van ser els nostres usuaris i els nens de la ludoteca els que van fer els dibuixos de les làmines, i van explicar i escenificar després el seu significat.



Taller d'ombres xinesques

En aquest taller els nens i els usuaris de Les Bernades hem dibuixat al Centre de Dia les siluetes dels animals protagonistes del conte "De què fa gust la lluna?" en una cartolina negra, i després ens hem traslladat a la Ludoteca i allà hem representat aquesta història utilitzant el material elaborat prèviament, amb el teatre d'ombres xines.



Per realitzar aquest taller, primer van fer els motlles, amb diverses formes, i després es van fer les galetes barrejant xocolata desfeta amb cereals. Mentre deixàvem les galetes, tots junts, grans i petits, vam sortir a la plaça a fer bombolles de sabó. Va ser un dia deliciós, en tots els sentits !



Taller de pasta de sal

En aquesta ocasió, l'activitat que els usuaris del centre van fer amb els nens de la ludoteca va consistir en l'elaboració d'unes figures amb pasta de sal, una pasta que es fa fàcilment amb sal, farina i aigua, i que és molt fàcil de modelar. Aquesta activitat a més a més de tenir els beneficis que proporciona el contacte intergeneracional, és una activitat que potencia la creativitat, i que estimula el tacte i la motricitat fina. A la figura que va fer cada persona hi vam clavar un palet amb una pinça a la que hi vam posar una fotografia de tot el grup d'usuaris i equip de professionals, tant de la ludoteca com del centre de dia.



● Castanyada i moniatada

Per les fires de Girona, no podia faltar la tradicional castanyada i *moniatada*. Que bo que estava tot! Com cada any hem torrat les castanyes al pati i la Susanna ha portat els moniatos cuits de casa.



Altres sortides i celebracions

Podeu veure més fotografies d'aquestes i d'altres activitats a la nostra pàgina web:

<http://www.consorciasc.cat/centres/bernardes>



ENTREVISTA A...

MÒNICA ANGULO

Fisioterapeuta



La Mònica ha complementat la seva formació com fisioterapeuta amb diversos cursos, destacant el de rehabilitació articular. Treballa al Centre de dia de les Bernardes des de l'agost de 2008, i també exerceix de fisioterapeuta a l'Hospital Santa Caterina i al Centre de Recursos per a la Gent Gran de Salt.

Mònica, descriu-nos en què consisteix el treball d'una fisioterapeuta.

El treball d'un o d'una fisioterapeuta consisteix en conèixer el cos humà, a fi de prevenir, mantenir i/o millorar la salut i la qualitat de vida de les persones, en els processos que puguin patir el llarg de la seva vida. Tot això, ho duem a terme, mitjançant les teràpies manuals i/o amb l'ajut d'estímul elèctrics, la termoteràpia, la crioteràpia, etc..

Més concretament, en el Centre de Dia, quines tasques desenvolupes?

En el Centre de Dia, bàsicament la meva feina consisteix en valorar l'usuari en el moment d'ingressar al centre i en el cas que hi hagi un empitjorament de l'usuari tornar-lo a valorar per si els objectius i tractaments proposats en un primer ingrés han canviat. Una de les altres activitats que realitzo, és fer sessions de psicomotricitat ja sigui en grups grans o grups petits. També si l'usuari ho necessita fem tractaments de massotèrapia i/o rehabilitació funcional.

Perquè vas decidir-te per aquesta professió?

Els que em van impulsar a decan-

tar-me per fer fisioteràpia, van ser els meus pares, que des de petita quan els feia algun massatge sempre em deien que tenia les mans molt calentes i se'm donava força bé. A més a més, he fet esport sempre i he tingut moltes lesions i el fet de poder ajudar a les persones que pateixen algun tipus de lesió ja sigui traumàtica o no, això ha estat un dels altres causants que van fer decantar-me per la fisioteràpia.

També treballes al Centre de Recursos per a la gent gran de Salt, ens pots dir en què consisteix el teu treball allà?

El treball que realitzo en el Centre de Recursos, en alguns aspectes és semblant al d'aquí al Centre de Dia, ja que també realitzo tallers de psicomotricitat amb grups de diferents dificultats. Tots els usuaris han passat per una valoració prèvia per poder saber les seves limitacions i col·locar-los en un grup o un altre. També fem assessorament dels parcs de salut, ja siguin els que hi han distribuïts per tot Salt, com el que tenim nosaltres al Centre. També realitzo tractaments individuals per urgències.

Perquè es important la fisioteràpia en la gent gran?

La fisioteràpia en la gent gran és important per millorar la qualitat/quantitat de vida, mantenir la seva autonomia o millorar-la i evitar que entrin en la rutina del no res. Per aconseguir aquest últim punt, és molt important l'activitat física, ja que fent exercici podem evitar o alentir els processos

dolorosos que ens poden portar l'envelliment.

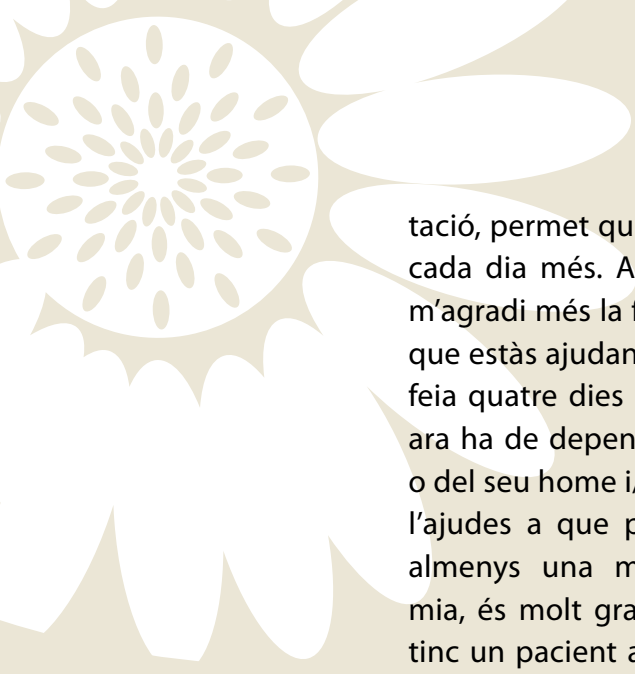
Connecto molt bé en aquest àmbit, és molt vocacional. M'hi sento molt còmoda i sobretot m'hi sento molt útil.

Podries explicar alguna vivència que hagi tingut en el desenvolupament de la teva professió?

Vivències n'hi ha moltes. Per exemple quan estic tractant pacients que han patit un ictus (conegut també com atac de feridura), que els hi ha



deixat una part del cos que no poden moure. El tractament diari vol molta paciència, però la voluntat que posen i l'esforç que els hi suposa, poder tornar a aconseguir que la cama o el braç es comenci a moure, és molt satisfactori. Un petit moviment que veuen o una milloria en el curs de la rehabili-



tació, permet que es vulguin superar cada dia més. Això fa que cada dia m'agradi més la feina que faig. Saber que estàs ajudant a una persona que feia quatre dies que era autònoma i ara ha de dependre de la seva dona o del seu home i/o dels seus fills, que l'ajudes a que pugui tornar a tenir almenys una mica més d'autonomia, és molt gratificant. Actualment tinc un pacient amb el que cada dia aconseguim una cosa més i el dia que vam poder caminar amb un bastó de quatre punts més una persona, es va emocionar de tal manera, que tant ell com la seva dona es varen posar a plorar. Una mica més i acabem tots tres plorant. Aquests moments són els que em fan pensar i donar gràcies als meus pares per haver-me encaminat per aquesta professió.

La nostra anterior entrevistada, Susanna Torrà, directora i psicòloga del Centre de Dia Les Bernardes, t'ha llançat la següent pregunta: Mònica, podries plantejar 5 aspectes positius de la teva feina amb els usuaris del centre de dia?

- És una feina molt agraïda.
- Pots conèixer varietats de casos, juntament amb la seves patologies.
- Veure els diferents processos d'envelliment de les persones.
- Poder gaudir del dia a dia i de les vivències viscudes d'una persona gran.
- La satisfacció que et dóna saber que amb la teva feina estàs contribuint

a millorar la qualitat de vida de les persones grans.

La següent entrevista per a la revista serà a una de les gero-cultores del centre. Proposa una pregunta destinada a ella per al nostre pròxim número!

Quina va ser la teva motivació per treballar amb la gent gran? Creus que es agrait treballar en aquest àmbit?



EL RACÓ DE...

SALVADOR VALERO CALVO

En Salvador és el protagonista d'aquesta edició de la nostra revista. És un senyor molt obert i xerraire, que de ben segur té moltes coses a explicar-nos!



Salvador, quan temps fa que vens al nostre centre de dia?

No gaire, des d'aquest estiu, a l'agost.

I com et trobes venint aquí?

Molt bé, estic entretingut tot el dia i tot el personal ens tracta estupendament.

Que es el que més t'agrada fer al centre de dia?

Jo tinc el problema de que no veig gairebé res, i això és el que em limita. Per aquest motiu no puc fer tantes activitats com m'agradaria. La gimnàstica es una de les activitats que puc fer millor, i a més a més, va molt

bé pel manteniment del bon estat del cos.

I Salvador, quan eres jove, a que et dedicaves?

Ufff, he tingut moltes feines! El meu primer treball va ser en una casa de camp, vigilant una nau, quan només tenia 9 anys. Després he desenvolupat diferents feines: en una fàbrica de culleres, com encofrador, en una mina de carbó a Bèlgica, en una fundició a Alemanya, a una fàbrica de ciment (com oficial de primera, oi!), i també en una

granja! Però la feina que ha ocupat la major part de la meva vida ha sigut com cobrador de rebuts en una coneguda companyia d'assegurances. He realitzat aquesta feina durant 30 anys! Anava de porta en porta a cobrar la mensualitat, i em passava caminant tot el dia d'un lloc a un altre, perquè a vegades la gent no estava a casa o et deien que en aquell moment no tenien diners i que tornessis un altre dia, tot i que ja havies quedat prèviament en que hi aniries.

Veig que has fet moltes coses al llarg de la teva vida! I també has viatjat molt! Com va ser l'expe-

riència de viure a Bèlgica i a Alemanya? Explica'ns alguna cosa d'aquells anys.

Tant a Alemanya, com a Bèlgica vaig anar amb un conveni des d'Espanya.

A Alemanya vaig estar durant 2 anys, treballant en una fundició. Vaig anar amb unes altres 20 o 30 persones de Barcelona, però també hi anava gent d'altres ciutats d'Espanya i d'altres països: grecs, italians... Vivíem en barracons de 6 persones, la gent m'apreciava i ens divertíem molt. L'alemany és molt difícil, vaig aconseguir entendre més o menys l'idioma, però parlar-lo no, només algunes paraules, i també els números. Com que convivia també amb italians, vaig aprendre una mica d'italià, i a més a més, l'italià és molt més fàcil!

A Bèlgica vaig estar treballant en una mina de carbó durant 1 any. Viu amb tres italians en una residència que ens proporcionava l'empresa. Quan plegàvem, ens dutxàvem i marxàvem a la residència on ens donaven una ampolla de llet de litre, que era molt bona per eliminar la pols que tragàvem a la mina. Després, sortíem a passejar o al cine.

Tens família, Salvador?

Sí, estic casat i tinc 2 fills i dos filles. I també tinc 4 néts!

I quan vas estar treballant a l'estranger, ja estaves casat?

Sí, i ja tenia un fill i una filla.

Com portaves estar lluny de la teva dona i dels teus fills?

Els trobava a faltar i ells a mi, com és natural, però jo ho feia tot pel seu bé,

ja que a Alemanya guanyava molts de diners: 1 marc equivalia a 10 pessetes! I així els podia enviar diners perquè visquessin bé. En aquells temps, em comunicava amb la meua dona per carta, perquè llavors no hi havia tants mitjans de comunicació com ara.

També m'ha cridat l'atenció que has treballat en una granja, que feies allà?

Doncs anava amb el tractor treballant la terra i també cuidava de les vaques, les munyia...

Has tingut una vida molt interessant! Moltes gràcies per compartir-la amb nosaltres!

De res, espero que als lectors de la revista també els agradi!



ACTIVA'T!

TREBALL DE COS I DE MENT

ACTIVA EL TEU COS!

Exercicis d'equilibri

En aquest número ens centrarem en els exercicis que treballen l'equilibri, però no hem d'oblidar les recomanacions generals indicades al número anterior d'aquesta revista, entre altres escalfar el nostre cos progressivament abans de fer la sessió d'exercicis, hidratar-nos fent ingesta d'aigua, i no forçar el nostre cos més enllà de les nostres possibilitats.

Els exercicis d'equilibri busquen disminuir i desestabilitzar la base de sustentació del cos, precisament per exercitar l'estabilitat. Aquests exercicis a més a més contribueixen al reforçament muscular.

Estan indicats per disminuir el risc de caigudes i millorar la marxa (la manera com caminem). Si ens ajuden a sentir-nos més estables i més forts quan caminem, també ens faran sentir més segurs. Aquesta seguretat ajudarà a disminuir la por de caure, que sovint limita l'activitat física de les persones grans, sobretot quan s'ha patit alguna caiguda recent.

●●● Flexió de la planta del peu (posar-se de puntetes)

OBJECTIU:

Treballar, a la vegada, l'equilibri i el reforçament de la part inferior de les cames.

EXERCICI:

Dret i agafat a una taula o a una cadira amb una o dues mans, segons l'estabilitat que es tingui, posar-se de puntetes, lentament, amb els dos peus i aixecar-se tant com sigui possible. Tot seguit, baixar els talons a terra lentament.

Si aquest exercici resulta massa fàcil, es pot incrementar la intensitat recolzant-se a la cadira només amb un dit, sense tocar la cadira o, fins i tot, tancant els ulls.



●●● Flexió de genoll

OBJECTIU:

Treballar l'equilibri i la mobilitat del genoll.

EXERCICI:

Dret i recolzat a una cadira, doblegar lentament el genoll tant com es pugui, pujant el peu cap endarrere (taló cap al glutis). Mantenir la postura uns segons. Estirar la cama a poc a poc fins que el peu torni a tocar el terra. Canviar de cama.

Per incrementar la intensitat, es pot combinar amb l'exercici anterior, posant-se de puntetes amb el peu que toca a terra. Per a més seguretat, la cadira ha d'estar recolzada a la paret o a una taula, perquè no es desplaci.



Els exercicis que proposem s'han de repetir de 8 a 15 vegades, descansar uns minuts, i tornar a fer una altra sèrie de repeticions.

ACTIVA LA TEVA MENT!

Sopa de lletres. NADAL

K	P	C	N	D	A	R	B	R	E
Q	J	X	W	E	M	K	K	Q	T
Q	Y	L	A	R	N	O	H	K	F
U	T	H	U	B	U	I	D	C	S
I	P	M	N	M	O	T	A	S	L
Ñ	K	P	O	E	I	W	Z	T	A
A	X	N	R	S	F	M	D	E	G
W	P	A	R	E	A	G	X	L	E
T	Z	S	O	D	M	R	Y	A	R
D	Q	T	T	I	I	E	V	G	O
K	T	Q	E	B	L	N	W	P	W
K	R	Y	X	N	I	A	D	V	Z
N	V	A	V	N	A	G	Q	O	S
B	H	W	S	K	V	A	O	P	M
X	F	W	M	E	Z	C	N	Y	R

Sudoku

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

Troba aquestes paraules:

ARBRE, CAGANER, DESEMBRE, FAMILIA, GALETS, REGALS, TIO, TORRO.

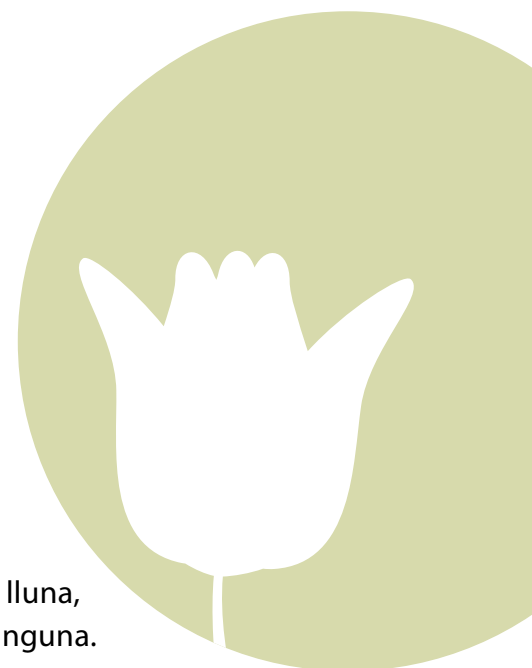
Endevinalles:

1_ Corre molt i no el veus gens, i et molesta quan el tens.

2_ Petit i rodanxó, per la terra es presenta; no té més que una cama i costelles més de trenta.

3_ Sabeu què podria ser que quan fa bo s'està a casa i quan plou surt al carrer?

4_ No veus el sol, no veus la lluna, si està al cel, no veus cosa ninguna.



SABIES QUE...?

L'1 d'octubre és el Dia Internacional de la Gent Gran.

L'Ana Vela, amb 110 anys, és la ciutadana més vella de Catalunya. Va néixer el 30 d'octubre del 1901.

A Catalunya, entre els habitants que tenen més de 80 anys, hi ha gairebé el doble de dones que d'homes.

La comarca de Catalunya que té el percentatge de gent major de 65 anys més elevat és la Terra Alta amb un 26,34 % de la població, i la que té el percentatge més baix és la Val d'Aran, amb un 11,75 % .

373.000 catalans i catalanes tenen més de 80 anys. És el 5 % de la població.

Gairebé el 2 % de les persones majors de 65 anys, unes 155. 000 persones, viuen en els municipis de Catalunya de menys de 5.000 habitants.