

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

# SUMEM

Desembre 2019

**CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL**  
**Les Garrigues**



Núm  
**17**



04 ACP-SUMAR

10 Què fem?

18 El racó  
de la nostra  
gent gran

20 Coneix  
les nostres  
professionals

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

*“Col-laboro en tot el que puc i m’agrada que em tingueu en compte per tot”, ens comenta l’Encarna. “A mi m’agrada que em demaneu la meva opinió i tingueu en compte el que jo penso”, comenta en Joan. I en Pep precisa: “I si organitzem nosaltres el bingo, ens ho passem molt millor!”*

Que diferent que és poder decidir quines activitats vull fer i quines no! Per això, des d’un primer moment, a SUMAR s’ha tingut molt clar que, a més de cuidar a la gent, s’ha d’escoltar.

A la Paquita li agrada estendre la roba, posar les rentadores, escombrar, ajudar a desparar la taula, netejar les tovalles, plegar-les... Són feines que ha fet tota la vida i poder-les fer, encara que d’una manera diferent de com ho havia fet en el passat, a més d’ajudar-la a sentir-se útil i activa, li comporten altres beneficis importants en la seva salut, com ara la millora de l’autoestima i del seu estat anímic.

L’experiència acumulada dels darrers 10 anys en la gestió d’equipaments i serveis públics, així com un estudi comparatiu sobre l’impacte positiu de l’Atenció Centrada en la Persona (ACP) sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones, ens permet afirmar amb contundència que anem pel bon camí i que estem liderant un canvi de paradigma en els models d’atenció a la gent gran.

El nostre model d’atenció centrada en la persona és una oportunitat per donar resposta a les preferències i expectatives de les nostres persones grans i de les noves generacions que hi arribaran. I en aquest número trobareu, una vegada més, un reflex.

---

**Estanis Vayreda i Puigvert.** *Director General*  
SUMAR, Serveis Públics d’Acció Social de Catalunya, S.L.

---

## 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

## DESEMBRE 2019

### PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

### 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:

Cristina Teixidó

### 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)

Benvolgudes, benvolguts,

La trajectòria del Centre de Serveis Integrals per a la Gent Gran (CSIGG) de les Garrigues pot resumir-se en una frase: "La vida no es mesura en minuts, sinó en moments." I es mesura sumant tots els moments en què persones grans de la comarca heu compartit i compartiu la vostra vida, dia a dia, al CSIGG de les Garrigues.

Els ajuntaments, el Consell Comarcal, la Generalitat, el personal del centre i l'entitat pública SUMAR hem invertit molts esforços perquè totes les persones ateses rebeu una atenció que voregi l'excel·lència. I aquests esforços han donat els seus fruits, ja que, **per primera vegada a la història del centre, hem omplert les 25 places que tenim concertades i, a més, tenim llista d'espera.**

Des del consell i des dels ajuntaments continuarem treballant per acollir totes les persones de la comarca que vulgueu venir al centre. Alhora, intentarem buscar solucions imaginatives perquè ningú es quedi a casa en solitud.

Gràcies, dones i homes que veniu cada dia al CSIGG, per la calidesa i l'amor a l'altre que escampeu, i per les vostres històries de vida que compartiu. Gràcies, famílies, per la confiança que ens feu a l'hora d'atendre els vostres pares, les vostres mares, els padrins i les padrines. Gràcies al personal, que sabeu que cada persona és única i irrepetible, i per això la tracteu respectant el seu ritme i les seves preferències.

I acabo refermant-vos el nostre compromís. Des de les administracions públiques sempre continuarem lluitant pel que us mereixeu: tenir un servei de qualitat que pugueu sentir com una segona família.

**Bones festes!**

---

**Jaume Setó i Cornadó**

*President del Consell Comarcal de les Garrigues*

---

# RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

**Ramona Guiu 88 anys - Els Torms**

*M'aixeco al matí i m'agrada endreçar una mica la casa, deixar-ho tot bé abans d'agafar el transport i venir cap al centre. Abans de venir, mai m'hauria imaginat que m'hi trobaria tan bé! Tinc el suport dels meus fills i aquí, d'aquestes noies tan maques que m'ajuden a col·laborar en tot el que puc...*

Quan arribo, plego tovalloles, dono una gelatina a alguna companya, faig pomes al forn... I després faig el que a mi m'agrada més: fer labors perquè em distrec molt! Se'm dona molt bé fer cosetes com les que fem aquí i m'agrada tenir sempre una feina a punt per poder treballar, com ara els quadres, els coixinets per les agulles, les caixetes... Mentre visqui vull continuar venint aquí perquè m'hi trobo molt bé. El gran inconvenient és que estic molt sorda i, de vegades, em poso molt nerviosa quan no entenc el que em diuen.

Un dels dies més feliços aquí va ser el del meu aniversari, quan em van fer la sorpresa més gran i més bona que em podien fer. El meu fill Joan i la Ramona van portar la meva filla Montserrat, que actualment està en una residència, a celebrar amb nosaltres l'aniversari (s'emociona). Em va agradar molt que vingués i tothom la conegués. Venir al centre d'alguna manera "m'ha salvat" perquè quedant-me a casa segur que, a poc a poc, hauria anat perdent autonomia.





## Teresa Gibert 86 anys - La Granadella

*L'autocar ve a buscar-nos a la porta de casa; sens dubte, una situació molt còmode perquè anem de la porta de casa a la porta del centre. Vaig començar venint amb el meu marit. Jo m'hi vaig trobar bé de seguida, però ell tenia enyorança.*

Després ja es va adaptar, però vaig tenir la desgràcia que, passats uns mesos, va morir. Feia 10 anys que estava malalt d'Alzheimer. Jovenia de la convalescència d'un ictus i aquí m'he recuperat força bé. M'ha anat molt bé treballar molt amb les mans, distreure'm i estar amb més gent, a més a més de la meva germana, la Neus, que també va començar a venir al centre. Que vingui ella també fa que jo em senti molt acompanyada. Ens ho passem molt bé perquè fem moltes activitats i no ens avorrim en cap moment. Totes m'agraden, principalment els treballs manuals i les labors. Sempre m'ha agradat cosir. A casa feia vestits per a nines... M'agrada tot, les excursions també, i mentre pugui miraré d'anar-hi. La gimnàstica també m'ha ajudat, així com les sessions de fisioteràpia. L'Alfons, el fisioterapeuta, sempre em diu que he de tenir paciència per recuperar més mobilitat a la mà esquerra, però en el cas de la seguretat al caminar he guanyat molt. Pel que fa al menjar, tot molt bé. Potser massa llegums. Espero tenir salut per venir molts anys.



## Maria Aran 95 anys - La Granadella

*La Maria va començar a venir al centre com a usuària de tallers i, a poc a poc, va anar-s'hi quedant més estones. Ara ja fa molt temps que és usuària del servei d'estada. Ve molt contenta. Sol estar cansada, uns dies més que altres, però sempre té una riulla a la boca.*

Cada matí l'acompanya el seu fill i sovint el primer que fa és mirar alguna revista de labors o de nadons, que troba sempre molt bonics! A la Maria li agrada molt la canalla i s'ho passa d'allò més bé quan venen els nens de l'escola. La coneixem de fa molt de temps i, tot i que ara moltes vegades no ens sap dir què vol, li seguim preguntant o li oferim. Estem atentes i l'observem per detectar possibles canvis en les seves preferències o desitjos per poder-li oferir el que ella necessita.

Al centre també ve la seva germana, la Lídia, amb qui s'asseu per dinar i fer el cafè. Li fa companyia mentre pinta un dibuix d'alguna flor o alguna mandala. També li agrada molt la música i gaudeix molt quan organitzem la coral. El dia de la Festa de la Música Tradicional de La Granadella vam anar a cantar a la plaça del poble i li va agradar molt l'actuació i la companyia de familiars i veïns. Així ens ho va fer saber quan vam arribar al centre.



## Robert Rius 87 anys - Els Torms

*El Robert fa pocs mesos que ve al centre i quan arriba s'asseu a prop de la finestra a llegir el diari. Li agrada estar ocupat i és molt treballador. És per això que, al cap d'una estona, comença a fer diferents activitats, sobretot treballs manuals. El que més li agrada és fer puzles, exercicis de grafomotricitat i reixa, una activitat que treballa molt bé.*

El primer treball amb reixa va ser una caixa que va regalar a la família i n'està molt orgullós. En el centre ha descobert que hi ha moltes activitats que pot continuar fent, així com d'altres de noves que no s'havia plantejat.

També li agraden molt les sortides fora del centre. S'apunta sempre a totes!



# PROGRAMA D'ACTIVITATS\*

GENER - DESEMBRE 2019



## QUÈ FEM?

### EL DIA A DIA

#### Tasques domèstiques





## Assemblies



## Gimnàstica



## Cuidem el jardí i l'hort



## Activitats intergeneracionals



## Treballs manuals



## Juguem al bingo



## Música



## Labors



## Lectura



## Sobretaula



# QUÈ FEM?

## LES CELEBRACIONS

## Carnestoltes



Pasqua

Les Garrigues amb flor



Festa de les famílies



## Festa de la música



## Castanyada/Taller de cuina



## Festa Major



## Aniversaris



# QUÈ FEM?

## LES SORTIDES

### Setmana de la mobilitat



### Passejades per la Granadella



### Dia de l'activitat física



### Excursió anual



### Exposició



### Piscina



# ESPAI D'OPINIÓ

## LA MOBILITAT AL CENTRE

*En el centre, el fet de moure'ns és una constant perquè sabem que és important per a la salut. Ens movem de moltes maneres i potenciem que aquesta mobilitat s'integri en el nostre dia a dia.*

*Fem gimnàstica molt variada, amb molts tipus d'exercicis, i activitats de moviment amb aparells que fan els exercicis més dinàmics (paracaigudes, anelles, barres, ampolles plenes de sal que ens fan de peses, etc.), passejos pels voltants del centre i utilitzem el parc de salut sempre que la climatologia ens ho permet.*

*Ara bé, no només ens limitem a potenciar la mobilitat mitjançant aquestes activitats dirigides, sinó que l'integrem en la vida diària. Fem que cadascú vagi a buscar allò que vol o necessiti per si mateix o amb el nostre acompanyament, sempre que sigui possible, i tothom qui vol participa de les diferents tasques domèstiques (parar i desparar taula, recollir, endreçar, escombrar, plegar roba, estendre i recollir-la, eixugar gots i coberts, netejar el jardí, regar les plantes, aixecar-se a buscar el cafè i fer-se'l...). Totes aquestes activitats són molt ben rebudes i fan del centre un lloc més dinàmic i casolà.*

*Així ens ho expliquen algunes persones del centre.*

### Maria Rey



Usuària des del febrer de 2019

**Caminar.** - Quan estem al centre, si sortim, surto, i faig el que fan els altres.

**Activitats de la vida diària.** - Al matí, quan arribo, miro si hi ha tovalloles i roba i la pleguem entre unes quantes. A mi m'agrada molt ajudar, tota la vida he fet favors a la gent, només cal que m'ho diguin un moment i ja corro. M'agrada parar i desparar taula, tot el que sigui feina, jo m'agafo a tot arreu. Tota la vida m'ha agradat fer favors i aquí al centre també.

**Gimnàstica.** - Quan fem gimnàstica faig el que em diu la monitora i provo de fer-ho tot, m'esforço i faig el que puc. I mentre ho fem també m'ho passo bé, soc divertida... M'agrada fer coses en grup i sempre ric. Tot això que faig aquí crec que em va bé perquè em trobo bé, no em fa mal res, gràcies a Déu. Pujo i baixo les escales sense problemes.

### Neus Gibert



Usuària des del desembre 2018

**Activitats de la vida diària.** - Quan arribo al centre vaig a buscar la meva labor i la de la meva germana Teresa a l'armari, perquè m'agrada molt començar a treballar només d'arribar. Aquesta estona del matí ens passa molt de pressa. Les mans em fan força mal perquè tinc molta artrosi, però fent labors les bellugo. M'agrada molt fer cistelletes, caixes...

Durant el dinar col·laboro i poso aigua a qui no pot, i en acabar plego les estovalles. Faig les coses que més o menys puc, crec que és important per bellugar i perquè m'agrada ajudar als altres que no poden fer-ho sols.

**Gimnàstica.** - La gimnàstica que fem aquí noto que em va molt bé i, a més a més, m'agrada molt fer-ho. Caminar no puc massa i per això em motiva fer la gimnàstica encara que sigui assegurada, perquè ho bellugues tot. Quan tirem les anelles i les pilotes, belluguem les cames. Tots els moviments que fem d'estiraments amb el cap i el coll també em van molt bé. Normalment hi ha moviments que no fem cada dia i que fent gimnàstica sí que fem.



## Teresa Martín



Usuària des del juny 2011

---

**Caminar.**- Fa molts anys que vinc al centre i la meva situació ha anat canviant. Aquí vaig de l'ascensor cap als espais on fem les activitats perquè em fatigo i no em convé pujar i baixar escales, però el que faig, encara que no siguin distàncies llargues, m'ajuda a mantenir-me activa. Normalment vaig amb el caminador, perquè tinc un suport per poder descansar, però en els espais interiors gairebé no em fa falta. Ara, quan fem sortides caminant, ja no hi vaig perquè em canso molt.

**Gimnàstica.**- La gimnàstica del centre la faig tota, cada dia; tot el que fem m'agrada perquè em recupero una mica quan faig bellugar els braços i tot. Noto que em va bé! Quan treballem amb les pilotes m'agrada; les tirem enlaire, a terra, les estremem amb les mans... Fem moltes coses. De vegades l'hem de mantenir amb els peus.

**Activitats de la vida diària.**- Jo, quan arribo al centre, em penso que ressuscito, com si fos a casa meva. Si puc porto el meu plat a la cuina, em poso l'aigua... Són petites coses que m'ajuden a estar bé i ho faig de tot cor. El que em pugui fer jo, no vull que m'ho faci un altre.

---

## Rosita Farran



Usuària des del juliol 2015

---

**Gimnàstica.**- Del que m'ensenyeu a gimnàstica ho aprenc contenta i tot m'agrada. Fer un "ratet" de cada cosa t'ajuda a passar una estona distreta i tranquil·la; passa el temps com si no te n'adonessis. A més a més, ens tracteu amb molt d'afecte. A la gimnàstica m'agrada fer-ho tot, no em fa mal res i ho puc seguir tot. Amb els 97 anys que tinc només puc donar gràcies perquè em trobo molt bé.

**Caminar.**- Vinc cada dia caminant amb el bastó perquè visc a prop. Hi puc arribar bé, fa molt de temps que vinc i m'he mantingut bé en part per totes les activitats que faig aquí. Crec que, gràcies al fet que hi ha el centre, estic millor. Si no hi fos, no estaria tan bé. Jo sempre dic que aquí ens hi hauríem de poder quedar fins i tot a dormir.

Treballo molt amb les mans i els dits, i ho treballo amb la malla doble. No hi veig massa bé i és per això que m'agrada fer-ho; passo moltes estones. Si no ho fes aquí amb la vostra ajuda, no podria fer-ho. A més, si ho fas i ho regales a algú i et demostra alegria jo estic contenta. A mi m'agrada que em serveixin i m'ajudin perquè no hi veig bé, estic molt agraïda.

---

## Dolors Vilà



Usuària des del setembre 2017

---

**Gimnàstica.**- M'agrada molt la gimnàstica en grup i sempre la faig. Tot és bo el que fem aquí per al meu cos. He notat que hi ha llocs on abans amb les mans no hi arribava, com ara a tocar-me els peus, l'esquena i el clatell, i ara, gràcies a tot el que fem cada dia, hi arribo. Els exercicis que més m'agraden són els que fem amb pilotes i que combinem haver de dir alguna paraula, com ara noms de flors, persones... Fem memòria mentre fem exercici! També m'agrada treballar la coordinació.

Una cosa que m'agrada fer cada dia després de dinar és anar a la saleta i pedalar amb els pedals estàtics una estona mentre faig alguna labor de reixa, que també em va molt bé per a agafar més destresa amb les mans.

**Caminar.**- M'agrada sortir a caminar i anar al mercat, també a les piscines o al centre cívic. Si un no es belluga, és com si es quedés "enganxat". Crec que és molt important fer coses.

---

# EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEXEM A...

## ARTURO PASCUAL



**Lloc de naixement:** Bovera

**Pares:** Manuel i Patrocinea

**Germans:**

Maria, Mariano, Fina i Miquel

**Fills:** Ana Maria i Arturo

**Nets:** Anna, Arturo i Franch

**Ofici:** Pagès

**Data d'arribada al centre de serveis:**

Març de 2019

## HISTÒRIA DE VIDA

### Arturo, amb 102 anys, què ens pots explicar de la teva vida?

Vaig néixer a Bovera, a casa dels meus pares, que li diuen Ca l'Agustí Mosso. Els meus pares es dedicaven a la pagesia. Érem 5 germans molt units. Ens estimàvem i amb tot anàvem molt bé. Els meus 4 germans són morts. Fins als 14 anys vaig anar a l'escola i dels 14 per amunt ja jugava a futbol al meu poble, i sempre érem campions. I anava a reforçar pels pobles on em demanàvem. El futbol sempre m'ha agradat i de jove era molt valent, encara ara... I la caça. Venia gent de molts llocs a caçar que eren molt bons, però jo era millor que ells...

Tots els metges que em visitaven em deien que estava bé i que tenia un cor com el millor del món, i ha estat veritat. Quan tenia 18 anys, i fins als 23, vaig viure la guerra. Em va tocar lluitar a Flix. Érem els enginyers. Ho vam passar molt malament. De jove recordo que també era molt ballador, m'agradava molt, no parava mai i ho ballava tot. Valsos o més de pressa. Tots!





Quan em vaig casar, vaig estar de primera. Em vaig casar amb la Candelària, que també era de Bovera i tota la vida hem treballat junts a casa. Collíem olives, ametlles i tot el que ens venia al davant. Amb la

Candelària vaig tenir 3 fills: un d'ells va morir de seguida després de néixer i després vam tenir l'Anna Maria i l'Arturo. No em vaig moure mai de casa, tenim molta terra i sempre vaig voler quedar-me a treballar. L'Arturo, el meu fill, es va quedar a treballar a les terres i ara encara les treballa el meu net, que també es diu Arturo.

## L'ESTADA AL CENTRE

### I ara al centre, com estàs? Com t'hi trobes?

Us aprecio molt a totes, tot m'agrada... senyal que no menyspreo res. Quan arribo al centre m'agrada llegir algun diari; llegir sempre m'ha agradat. Moltes vegades agafo algun llibre i durant el dia m'agrada fer el que fem en grup. Ara també m'entretinc fent coses per fer anar les mans, triar coses, enfilar... Estic content, senyal que estic bé.

A mi em costa molt contradir alguna cosa que fan al centre, compleixo.



### Al centre també ve el teu fill Arturo...

Sí, aquí està ben cuidat. Mengem bé, tot m'agrada. He estat a la guerra i estic acostumat a tot. El que em portaran a la taula m'ho menjaré. Menys gats i gossos, dona'm el que vulguis.

Aquí també hi treballa la dona del meu net, l'Ànnia. Val molt i també m'aprecia molt.



## L'OPINIÓ DE LA FAMÍLIA

L'Arturo, el net de l'Arturo, ens explica l'estada del seu avi al centre.

Ens va costar molt que el padrí volgués venir a provar-ho. Veiem que a casa s'avorria molt i vam insistir fins que, finalment, es va decidir i li va agradar molt. Des del primer dia ve molt content. S'ho passa molt bé i ens explica moltes anècdotes! Creiem que és un bon estímulo per a ell, està distret tot el dia fent activitats i relacionant-se amb altres persones.

Ho valorem molt positivament. Ara veig el meu padrí més alegre i amb ganes de fer més coses.

Aquí sempre està acompanyat i actiu fent activitats i relacionant-se amb la gent, i a casa això no ho podia fer.

# CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

**ÀNNIA DURAN ALEMANY**

**Gerocultora**



L'Ànnia té un grau en Educació Social i un certificat de professionalitat d'atenció socio sanitària a persones dependents en institucions socials. Va començar al centre l'octubre de 2017 i des del mes d'agost d'aquest any treballa amb nosaltres a jornada completa.

## **Ànnia, quina és la teva tasca?**

Al centre treballa com a gerocultora i la meua funció és acompanyar les persones grans en el seu dia a dia, així com planificar i dur a terme diverses activitats amb elles, com ara gimnàstica, treballs manuals, exercicis per activar la ment o comentar les notícies d'actualitat. Mentre desenvolupem aquestes activitats, les adaptem a cada persona usuària de manera que tothom pugui sentir-se'n partícip. A vegades modifiquem alguna cosa de l'activitat si veiem que la podem millorar per a algú. També les acompanyo en les seves activitats de la vida diària, fomentant la seva autonomia i convertint-me en un punt de suport si ho necessiten. A més a més, també realitzo altres tasques en l'àmbit de servei del centre per un bon manteniment i funcionament d'aquest.

## **Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valores del treball que realitzes?**

Quan vinc a treballar al centre em sento còmode, realitzada, amb ganes d'estar amb les persones i saber com es troben. La veritat és que les hores em passen volant, i això és bon senyal. M'agraden les activitats que realitzem i que sempre intentem innovar i planificar-ne de diferents. Quan veig que les activitats que s'han planificat funcionen, em

sento feliç, però quan no és així, intento veure la part positiva i buscar una altra manera de fer-ho. Penso que formem un bon equip amb la resta de treballadores, ens ajudem, col·laborem, ens complementem, tenim una bona comunicació i empatia a l'hora de treballar, i tot això fa que encara hi estiguem més còmodes.

## **Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment?**

Doncs la veritat és que no sabria quin moment escollir. N'he viscut molts, d'emotius, i se'm fa difícil escollir-ne un. Quan celebrem els aniversaris, m'emocio quan veig la cara de felicitat i també d'emoció de la persona que fa anys. També se'm posa la pell de gallina quan canten tots junts amb la seva coral 'La força'; veure com la música fa que a molts d'ells els canviï la cara, fan una rialla i canten plegats davant de molta gent. També m'emociona quan veig que s'ajuden entre ells, com per exemple a les estones de dinar, o com s'expliquen anècdotes com si fóssim una petita família. Realment hi ha molts moments emotius per a mi, i segurament molts més dels que ara us puc explicar, moments o situacions que es viuen, dia a dia, tenint petites o llargues converses amb cadascun d'ells.

## Com valoren el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona (ACP)?

Treballar des de l'ACP valora les persones usuàries del centre. Treballem per acompanyar-les en el seu projecte de vida, fent que el centre sigui un entorn on puguin decidir amb llibertat, fer coses que els motivin i els agradi, i controlar la seva pròpia vida. Cada persona és diferent i, per tant, hem de tenir-ho en compte a l'hora de relacionar-nos amb ells, amb una atenció individualitzada. És molt important fomentar l'autonomia i la independència de les persones grans per tal que no sigui necessari dependre d'algú; o si més no, fomentar que realitzin tot el que ells puguin fer. Penso que tots els centres haurien de treballar des de l'ACP, donant l'oportunitat a les persones a expressar-se, a fer el que senten, a seguir amb el seu projecte de vida, a no imposar certes maneres de fer i sempre vetllant per un bé comú.



## Quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

Moltes persones no coneixen aquest tipus de centre i tenen reticència a venir-hi, però la veritat és que s'hi està molt bé! A algunes de les persones que s'incorporen de nou, se'ls fa més complicada l'adaptació que a d'altres, però una vegada passat aquest període s'hi troben molt bé i se senten com a casa! Realitzar diverses activitats en companyia d'altres fa que el benestar, l'autoestima o la seguretat de les persones millori. Sempre tenim en compte les necessitats particulars de cadascú, així com els seus costums, rutines... Intentem que, encara que no estiguin a casa seva, se sentin còmodes i sentin que aquell espai també és seu.

# ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

## ACTIVA EL TEU COS

### Exercicis per controlar la posició del cos i millorar l'estabilitat

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

Amb l'edat poden aparèixer dificultats visuals que poden fer augmentar la inestabilitat mentre es camina, així com problemes musculoesquelètics com ara atròfia muscular, osteoporosis o artrosi que, a poc a poc, van modificant la postura de la persona i fan augmentar també la inestabilitat postural.

Si a tot això, a més a més, sumem d'altres problemes de salut de tipus neurològic o cardíacs, el risc de caigudes augmenta considerablement.

En aquest número us facilitem un seguit d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



# Exercicis:

## EXERCICI 1:

Ens posem drets prop d'una paret amb una pilota a les mans. Fem pujar la pilota de l'alçada dels malucs fins més amunt de les espatlles, i la fem rodar o lliscar per la paret. Primer, amb una mà i després, amb l'altra.

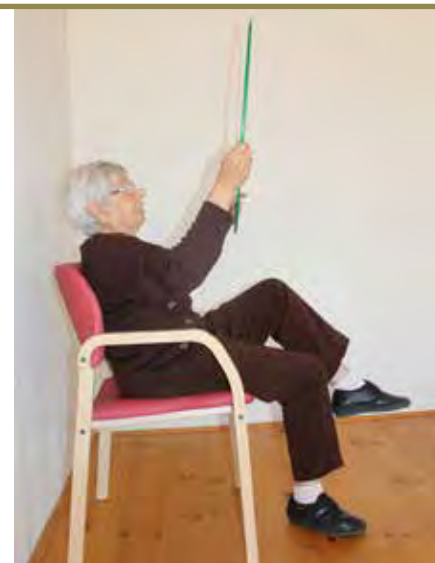


## EXERCICI 2:

Asseguts amb un cèrcol als peus i una pilota. Anem fent moviments rotatius amb la pilota dins el cèrcol. 10 vegades amb cada peu i en els 2 sentits.

## EXERCICI 3:

Drets o asseguts amb un cèrcol a les mans, alçarem el cèrcol cada cop que alcem el genoll alternativament amb una cama i l'altra.



**Variants de l'exercici:** Aquests exercicis es poden dur a terme amb pilotes de diferents mides, textures i/o pesos. I també descalços, sense sabates.

**Molt important:** Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

# ACTIVA LA TEVA MENT!

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



**1** Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran

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

AGULLANA  
 CAMALLERA  
 PORTBOU  
 PORQUERES  
 TORRELAVIT  
 MAIALS  
 HOSTALETS  
 GRANADELLA  
 FOGARS  
 RIUDELLOTS  
 SANTVICENÇ  
 OLÓ

**2** Escriu els ingredients que es necessiten per fer un bon brou

---



---



---



---

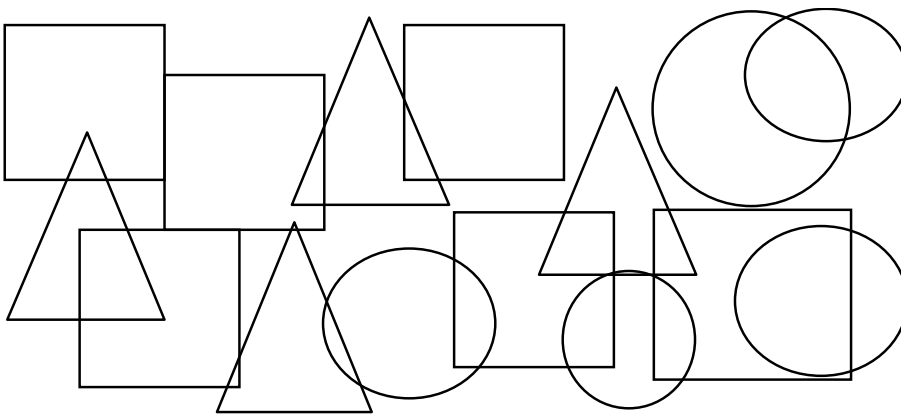



---





---

**3** Pinta les figures del color indicat i escriu en el requadre de la dreta la quantitat que hi ha de cadascuna



 ?

 ?

 ?

**4** Troba el número que ha desaparegut i completa aquesta sèrie numèrica de l'1 al 30

10	5	18	6	12	20	2	26	16	8
22	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
9	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	

# SABIES QUE...?



Consell Comarcal  
de les Garrigues

Ajuntaments de La Granadella,  
Bellaguarda, Bovera, Els Torms,  
Granyena de les Garrigues,  
Juncosa, El Soleràs

Amb el suport de:



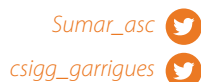
**SUMAR**

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



+ **L'Alzheimer és una malaltia evolutiva i que les persones que la pateixen passen per diferents etapes?** En cada una d'elles, les dificultats amb què es troba la persona, la seva família i els seus cuidadors són diferents.

+ A la web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya pots trobar 4 vídeos amb **idees i consells de com reduir aquestes dificultats**.

+ Els 4 vídeos se centren en 4 espais de la llar: **cambra de bany, dormitori, sala d'estar i cuina/menjadors**.

+ Els 4 vídeos incorporen imatges i pautes que poden ajudar a conèixer els recursos que existeixen, a saber com funcionen aquests i d'aquesta manera valorar si la solució es pot adequar a l'entorn de la persona i a la seva situació.

+ Enllaç a la web:  
[https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits\\_tematics/persones\\_amb\\_discapacitat/accessibilitat\\_intern/accessibilitat\\_i\\_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer.-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/](https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer.-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/)

+ Cada cas és diferent i pot ser necessari l'assessorament d'un professional. En els centres d'autonomia personal es pot trobar aquesta orientació individualitzada.