

SUMEM

la revista dels serveis de SUMAR

Residència i Centre de Serveis de Sant Pere de Torelló



- 4** Les unitats de convivència
- 6** El projecte REMI
- 8** Les activitats del centre
- 14** Coneixem els nostres professionals
- 16** El racó de Conxita Traveria
- 18** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

ABRIL 2018

PRESIDENT:
Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:
Gabriell Llagostera – Director de
gestió de persones i organització
Mariona Rustullet – Directora tècnica
Salvador Peña – Director
d'Administració i finances

COORDINADORA DEL CENTRE:
Raquel Serra

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa - Comunicació

REDACCIÓ:
Raquel Serra
Anna Tarafa

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.

EDITORIAL

MÉS ACP: UN PROCÉS DE CANVI

És una realitat que les persones vivim més i que els canvis de la nostra societat tenen lloc a un ritme molt accelerat. També, que les persones grans constitueixen un grup de població heterogeni, amb necessitats i demandes canviants que evolucionen al mateix ritme que el context social.

Ja fa anys que parlem del nou model d'Atenció Centrada en la Persona, ACP, i de la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir' en els nostres centres. Dins aquest projecte de transformació de l'atenció vers les nostres persones grans hem constatat que, per generar un nou model d'intervenció que permeti envellir tal com s'ha viscut, amb uns estàndards de qualitat òptims, calen, a més d'un nou model d'intervenció tècnica, bons professionals i espais agradables i confortables.

Professionals amb habilitats personals i professionals que encaixin amb el model tècnic i, per això, no calen grans currículums, sinó grans persones i espais que permetin desenvolupar l'atenció amb un estat de benestar i seguretat afectiva, on les persones ateses, a més, se sentin com a casa.

Des de la perspectiva d'un canvi de paradigma, i amb l'objectiu de donar resposta a les noves exigències de les persones grans, a SUMAR hem iniciat en els darrers mesos un nou programa d'intervenció que aposta per la gestió integral i conjunta d'aquests tres nivells: intervenció tècnica, gestió de persones i espais on es porta a terme.

Pensem que la integració d'aquestes dimensions és la clau per assolir el projecte de transformació en el model d'atenció a la nostra gent gran i estar a l'altura de les seves demandes. Les persones grans que s'acosten als nostres centres, i les que estan a punt de picar a la porta, arriben ja amb uns deures fets i uns drets adquirits. A més de la diversitat de gèneres i capacitats, ara també cal afrontar, i de manera immediata, altres diversitats de la nostra societat.

Així doncs, tenim al davant un altre projecte innovador per evitar la fractura institucional que pot suposar l'entrada a un centre per a la gent gran i un canvi de mirada en la seva atenció.

Una nova iniciativa que ens allunya més del model d'atenció tradicional del segle XX i que fa un pas de gegant per trencar amb les expectatives, els desitjos i els objectius del que encara avui s'espera d'un centre per a gent gran en molts llocs.

Tot un repte!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, serveis públics d'acció social de Catalunya.

BENVINGUDA LA PRIMAVERA, TEMPS DE RENAIXENÇA

Sempre penso que la primavera és l'estació més bonica de l'any. Després d'un llarg hivern de frescor i fred, reneix la vida amb l'arribada de la primavera.

Observant com el nostre entorn de Sant Pere passa de ser una natura adormida a una nova que es desperta, on la vegetació reviu amb esplendor, els ocells fan els nius i tots els animals procreen... És en aquest context que vull animar-vos a tots els usuaris de la residència, del centre de serveis, dels pisos socials, als familiars, a tots els professionals que ens ajudeu en el dia a dia a tirar endavant, a què el nostre complex assistencial per a la gent gran revisqui com la primavera i que sempre s'hi transmeti humanitat i alegria, i que els usuaris us sentiu còmodes i ben atesos.

Quedem-nos amb les paraules que ens va transmetre el senyor Francesc Iglesias, secretari d'Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya, quan va visitar a finals de març els nostres equipaments per a la gent gran: "He vist a Sant Pere un model d'assistència exemplar. Sols veient les cares dels usuaris -després d'haver visitat més de 200 residències-, tinc clar que aquests estan ben cuidats. Tinc molt clar que Sant Pere és un dels models més exemplars del país i això no s'aconsegueix si no hi ha un bon equip de professionals i un ajuntament que hi aposti".

En conclusió, sempre voldríem que les coses fossin millors del que són i de segur que hem de buscar l'excel·lència, però és cert com la vida mateixa que després de l'hivern ve la primavera. Sols cal mirar les cares en positiu i no en negatiu. Cal dir que, entre totes i tots i amb voluntat, estem aconseguint un repte molt satisfactori: que la gent gran de Sant Pere estigui ben cuidada.

Que les roses i llibres de Sant Jordi ens ajudin a continuar per aquest camí i desitjo que la vostra vida sigui el més llarg i feliç possible. La vostra experiència reconforta en saber que la duresa de la vida ens aporta també moments de confort.

Vinga, ànims i endavant, i gaudiu de l'equipament i de llurs serveis!

Jordi Fàbrega i Colomer

Alcalde de Sant Pere de Torelló

EL FUTUR PRÒXIM: LES UNITATS DE CONVIVÈNCIA



Actualment, els recursos que ofereixen els serveis d'atenció a les persones grans difereixen en diversos aspectes -estructurals, organitzatius- i també en el model d'intervenció tècnica. Per sort, l'atenció a les persones grans ha guanyat professionalització al llarg dels anys i ha avançat cap a una gestió més sistemàtica dels recursos. Amb intervencions diverses, però amb una millora de la qualitat tècnica.

Atendre a una persona gran implica acompanyar-la i donar-li resposta a nombrosos aspectes. No es tracta únicament d'oferir uns serveis. SUMAR, com a entitat pública especialitzada en l'atenció a les persones, ja fa uns anys que va iniciar el camí cap a uns nous estàndards de qualitat. En un primer moment, en l'àmbit d'intervenció tècnica i, tot seguit, també en l'àmbit de selecció i gestió dels recursos humans i en l'àmbit arquitectònic.

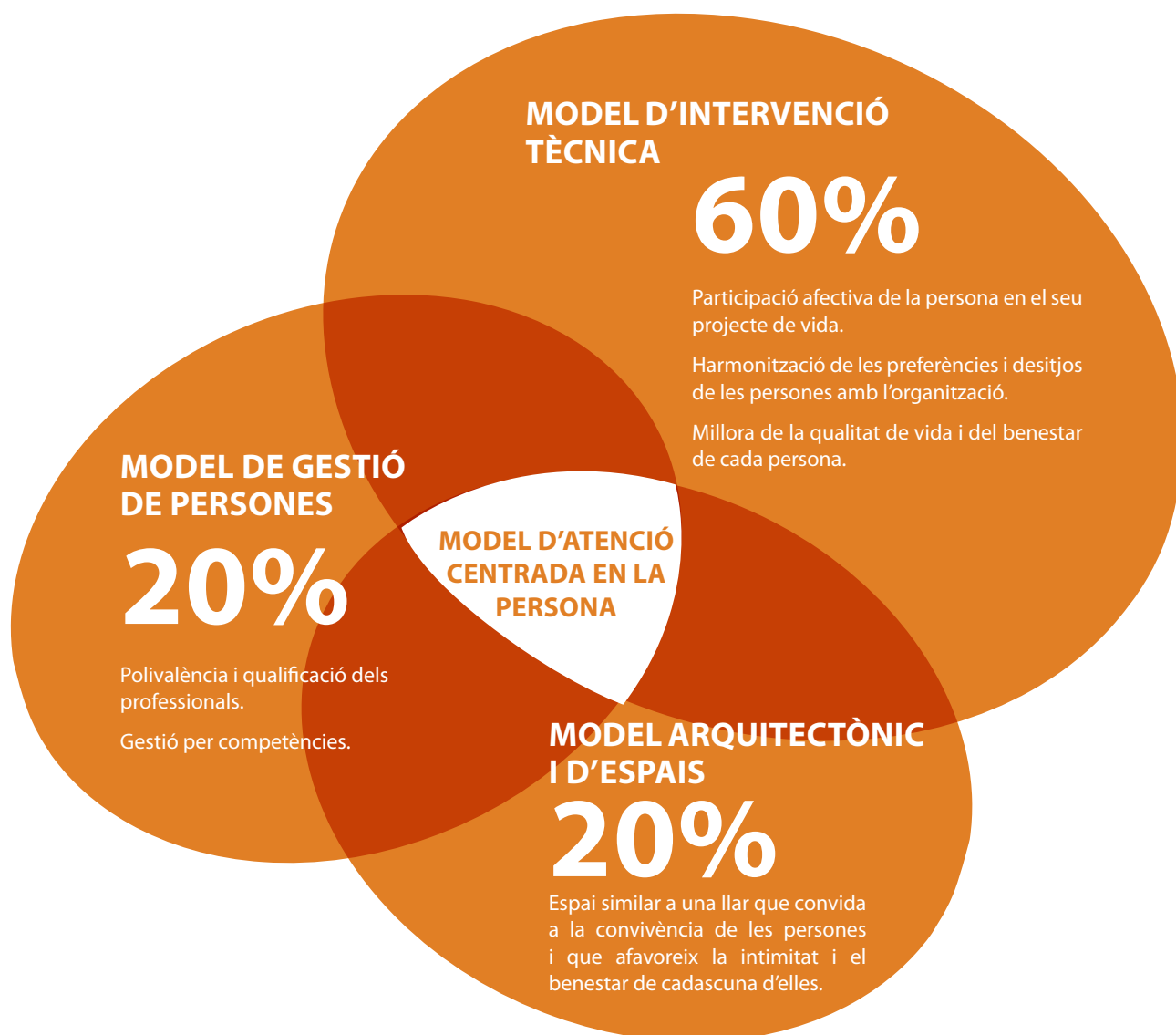
A SUMAR creiem en la necessitat de generar nous models d'intervenció que **PERMETIN ENVELLIR TAL COM S'HA VISCUT** i, per aquest motiu, ja fa temps que hem apostat per l'aplicació del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) en els nostres centres. Un canvi en la mirada, en què **la persona és la protagonista activa del seu projecte de vida**.

Un dels nostres objectius també és avançar cap a un model homogeni d'intervenció en els equipaments que permeti acompanyar a les persones i a les seves famílies, i donar-los el suport necessari per millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida. I per acompanyar-los correctament, a més d'una atenció centrada en la persona, cal que l'organització sàpiga guiar als professionals que han de portar a terme aquesta tasca i que els espais i els ambients siguin els adequats per ajudar en aquest sentit. Aquest canvi de paradigma afecta tant al disseny i la planificació dels serveis i programes a desenvolupar com a la intervenció i la praxi dels professionals, i als espais on es porta a terme l'activitat.

Intervenció tècnica - Gestió de persones - Espais



En aquesta línia s'avança cap a les Unitats de Convivència, espais que ofereixen una millora de la qualitat assistencial, amb capacitat per donar respostes més ajustades i personalitzades a les necessitats de les persones en situació de dependència que hi conviuen. I que, a més d'oferir el suport que cada persona necessita en un espai que permet sentir-se com a casa, es potencia la seva autonomia.



Els aspectes arquitectònics bàsics a considerar en el nou model d'Unitats de Convivència que es planteja són:

- > Recursos petits, d'un màxim de 15 places.
- > Espais comuns: cuina, menjador, sala d'estar, saleta, lavabos i sortida exterior.
- > Mobiliari i decoració de caràcter domèstic, semblant a una casa tradicional.
- > Ambients acollidors que evitin dissenys institucionals i hospitalaris.
- > Personalització dels espais.
- > Espais dotats de tecnologia (braçalets de mobilitat) per a aquelles persones que presenten demència i que deambulen de manera continuada, evitant, d'aquesta manera, l'ús de contencions.
- > Cuina oberta i senzilla d'utilitzar, integrada a l'àrea de menjador amb una zona de preparació (taulell de vitroceràmica) i una zona de rentatge (aigüera amb doble pica), adaptables en alçada per afavorir la participació de les persones amb independència del seu grau d'autonomia.
- > Incorporació d'electrodomèstics: nevera, congelador, forn, microones, rentavaixelles, rentadora, assecadora i planxa de vapor.



EL PROJECTE REMI: TREBALLEM LA MEMÒRIA TOT RECORDANT

Aquest 2018 hem iniciat el projecte REMI, una iniciativa de la Fundació Salut i Envel·liment (FSiE) de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), amb el suport de l'Associació ACRA, que ens permet treballar l'estimulació cognitiva tot pensant i compartint en grup les experiències i records del passat, amb el suport de materials gràfics com ara fotografies, vídeos o objectes antics.



El programa és una proposta d'intervenció psicosocial que pretén contribuir a la prevenció del deteriorament cognitiu en persones grans amb dependència, o a la reducció dels símptomes en aquelles que ja el tenen. Estimula la memòria, la socialització, l'estat d'ànim i l'autoestima, d'acord amb la Teràpia de Reminiscència, i ens fa passar una molt bona estona.

A la vellesa recordem amb més freqüència els fets del passat que no pas els presents. Aquells fets que hem viscut o que tenen una càrrega emocional es recorden millor i la tècnica de la reminiscència reactiva aquest passat i ajuda a mantenir la identitat personal.

Estimular els records i treballar amb aquests pot ajudar a persones amb algun tipus de demència, si bé només pot ser eficaç si no tenen problemes de llenguatge.

L'activitat ens agrada molt i per això cada divendres al matí reservem una estona per portar-la a terme. Fem memòria grupal tot recordant fets i vivències passades, i passem molt bons moments tot junts explicant, rient i emocionant-nos.

Ja hem recordat molts temes: els jocs i joguines de la nostra infància, les sortides que fèiem quan érem joves, el dia de la nostra comunió, el del nostre casament, els canvis de moda en el fet de vestir, en el pentinat... També hem recordat i cantat cançons dels artistes que més ens agradaven i encara ens agraden. Ens hem emocionat i rigut amb els fragments de les nostres pel·lícules antigues preferides, hem comentat anècdotes i costums del dia a dia que actualment es fan impensables, hem parlat dels grans oficis que malauradament han anat desapareixent, de com han canviat les feines de la llar... i sobretot, hem parlat dels canvis que s'han viscut a Sant Pere de Torelló i a tota la comarca.

Hem tingut la sort de compartir moltes experiències i esperem continuar compartint-les i ampliant-les durant aquestes trobades dels divendres a les que, si voleu, esteu convidats a participar-hi.

Una de les temàtiques que hem treballat per pensar i reviure les experiències del passat ha estat la moda: com ens vestíem? Les dones, els homes, la mainada. Com preparàvem la roba? El tema va donar molt de si i tot seguit us fem partícips d'alguns dels nostres principals records:

- > Les sabates s'havien d'embetumar cada setmana perquè, sobretot els diumenges i festius, estiguessin bé.
- > Per fer un vestit calien 4 metres de roba.
- > Quan s'estava de dol també es portaven les arracades negres, normalment amb atzabeja ('azabache').
- > Les dones, per mudar, acostumaven a portar sabates de xarol i talons. Els homes, espadenyes de set vetes més maques.
- > Els nens acostumaven a portar pantalons curts per sobre el genoll.
- > Tothom portava mocador de butxaca de roba. Això ara s'ha perdut.
- > Els diumenges es notava que era festiu i tothom anava mudat, no com ara que encara es va més informal.

Aspectes positius de la reminiscència

- > Millora l'autoestima
- > Una ocasió per parlar d'experiències viscudes
- > Facilita les relacions interpersonals i millora la comunicació



LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Funcionals, físiques i d'estimulació cognitiva

Els dijous cantem

Tot i que cantar és una activitat molt habitual en el centre, fins al passat mes de febrer no teníem l'activitat programada com a tal. I ara, cada dijous al matí i gràcies a l'ajuda de tres voluntàries, la Carme, la Conxita, i la Dolors, fem sessions programades que ens ajuden a entonar les cançons i a millorar els nostres repertoris.

L'activitat ens agrada molt i ens permet passar una estona molt agradable cantant aquelles cançons que prèviament hem triat entre tots. Hi participem tots aquells que volem fer-ho i també hi poden venir els familiars i amics. Tothom hi està convidat, ja que com més som, millor entonem!

NOVA
ACTIVITAT
SETMANAL



A finals de febrer estrenem sofà

Les col·laboracions altruistes de persones, famílies i entitats sempre són benvingudes al centre i ens animen a continuar treballant per a la nostra gent gran. I darrerament n'hem tingut una, la qual aprofitem per agrair des d'aquestes línies: un sofà que hem instal·lat a la segona planta i que molts utilitzem per passar-hi una estona després de llevar-nos o de dinar.



Jocs de taula



Toquem la neu



Activitats intergeneracionals amb els nens i nenes de l'escola



Treballs manuals – Fem palmes i palmons



L'Assemblea de Sant Josep

Josep, Pep, Josefa o Josefina són els noms que predominen més i ja fa uns quants anys que celebrem aquest Sant d'una manera especial. També, al principi, només hi havia 5 homes i tots es deien Josep. Per això l'assemblea per decidir el que farem aquest dia, la tenim batejada com l'Assemblea de Sant Josep.

Aquest any hem celebrat el sant de 5 Joseps i 2 Josefes, amb un pica-pica per dinar, crema catalana (postres típiques de Sant Josep) i coca de xocolata per berenar.



LES CELEBRACIONS

El Nadal



La cagada del Tió



Els Reis



Cantada de Nadales



La Mona de Pasqua



Carnestoltes



La Candelera



8 de març - Dia de la Dona



ENTREVISTA A...

ANNA SOLÀ VERGARA

Fisioterapeuta

L'Anna és diplomada en Fisioteràpia per la Fundació Universitària del Bages i té un post-grau de Fisioteràpia Aquàtica per la Universitat Europea de Madrid. Treballa al nostre centre des de l'octubre de 2013 i és una de les protagonistes d'aquest número.



Ens pots explicar quina és la teva tasca principal al centre?

Jo treballo al torn de matí. Una meitat del matí la dedico a la feina de gerocultora i l'altra meitat, a la de fisioterapeuta. Durant la primera part de la meva jornada estic al centre de dia realitzant diferents activitats d'estimulació cognitiva, treballs manuals, labors, noves tecnologies... La segona part la dedico a realitzar la passió de la meva vida, la Fisioteràpia. Dirigeixo un grup de gimnàstica en què exercitem i mobilitzem les diferents parts del cos, utilitzant diferents materials com ara pilotes,

cèrcols, pals i gomes elàstiques. I també faig rehabilitació de possibles fractures, contractures, de manteniment de la marxa o l'aplicació d'aparells com ara ultrasons i infrarojos per solucionar o prevenir lesions.

Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valores?

Treballo amb un bon equip en què tots aportem el nostre granet de sorra. Aprenem els uns dels altres i treballem amb un objectiu comú i al mateix temps que ens ho passem bé. Crec que la figura del fisioterapeuta és molt important al centre i crec que ser-hi present contribueix al fet que les persones amb diversitat funcional puguin realitzar activitat física de manera segura i adequada per tal de mantenir la mobilitat i prevenir futures lesions. Sempre apliquem el raonament clínic com a base de qualsevol tractament!

El que més valoro és que cada dia tant els residents com els usuaris del centre de serveis se'n vagin amb un somriure d'orella a orella i que se sentin satisfets d'haver passat una bona jornada

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

Moments divertits n'hi ha molts. Per exemple, cada cop que celebrem el Carnaval. Vivim en una vall, la Vall del Ges, on el carnaval es viu amb molta passió i il·lusió, i el Carnaval de Terra Endins de

Torelló ens encomana les ganes de disbauxa. És una festa en què participen la majoria de residents i usuaris del centre. Realitzem una cercavila per totes les classes de l'escola del poble, ballem i cantem l'himne del rei Carnestoltes, envoltats d'alegria i emoció. De moment emotiu recordo el dia que vaig venir a presentar la meua filla petita, la Joana. Tenia tan sols 2 setmanes, m'esperaven tots en rotllana i m'havien comprat un regal per a ella. Uns quants la van tenir a coll una estona i la cara que hi posaven de felicitat no té preu. Va ser realment emocionant.

Què et va empènyer a treballar en el món de les persones grans?

Sempre m'ha fascinat el món de les persones grans perquè constantment t'ensenyen coses noves i t'expliquen experiències impressionants que et poden ajudar en el teu propi dia a dia. Poder compensar-los amb la nostra ajuda davant les dificultats que es poden trobar a la vellesa, sigui cognitivament, físicament o emocionalment, t'enriqueix professionalment i personalment. La veritat és que espero i desitjo seguir acompanyant els nostres avis durant molts anys.

Per acabar, quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

Senzillament li diria que aquí es trobarà com a casa, que som una família molt gran, que intentem passar-nos-ho d'allò més bé oferint un ventall molt ampli d'activitats i de serveis que ajuden a prevenir i mantenir el bon funcionament del cos, tant en l'àmbit físic com mental. I a les famílies els diria que no dubtin a portar al familiar perquè aquí fem que se sentin com a casa seva, respectant sempre els seus costums i els seus desitjos.



EL RACÓ DE... CONXITA TRAVERIA BURGAYA

La Conxita és una de les persones del centre de serveis que fa més temps que està amb nosaltres. Va començar a venir durant la primavera de l'any 2009 i en aquest número ens permet que la coneguem una mica més.

DADES PERSONALS

Data de naixement: 6 de gener del 1938

Lloc de residència: Sant Pere de Torelló

Nom del pare i de la mare: Josep i Angeleta

Germans: 2, Carme i Joan

Fills: 3, Àngels, M. Dolors i Montserrat

Néts: 6, Anna i Arnau, Marc i Gerard, Marta i Roger



Conxita, ens pots explicar una mica la història de la teva vida...

Vaig néixer el dia de Reis de l'any 1938 i la meva 'abuela' em deia que m'havien portat els Reis.

Vivíem a Perafita, però a 8 anys va morir la meva mare i el pare es va tornar a casar. Llavors vàrem anar a viure, juntament amb la madrastra, a Canamàs, a Sant Vicenç on vaig tenir 2 germans, la Carme i en Joan. La Carme va néixer quan jo tenia 12 anys.

Mentre vivia a Perafita vaig anar a l'escola durant 2 o 3 anys i tenia una amiga que es deia Roseta. A vegades no anava a l'escola, em quedava a mig camí, perquè quan veia algun cotxe que passava per la carretera agafava por. Es deia que s'enduien la canalla. I altres vegades tampoc hi anava perquè havia de guardar les vaques de casa, ja que vivíem a pagès i criàvem vaques, vedells, gallines, porcs...

Quan vivíem a Canamàs anava a classes a Torelló, al carrer Balmes, amb la Sra. Valls. Érem 5 o 6 nenes. I al cap de 15 anys vaig anar a treballar. Primer a Vilaseca i més tard, a Borgonyà, on vaig estar fins que em vaig jubilar, a 55 anys.

Quan tenia 19 anys vaig conèixer en Quim, tot ballant a la Cooperativa de Torelló, ballàvem de tot. Em vaig casar amb ell, a 22 anys. El nostre casament va ser a l'església romànica de Sant Vicenç i vam fer l'àpat a Torelló. Vam menjar ànec i portava un vestit curt i de color negre.

Vam viure mig any a Canamàs i després a Torelló, al carrer Ges d'Avall, a casa de la tia i el 'tio' d'en Quim, on va néixer la nostra primera filla, l'Àngels. Més tard vam venir a viure a Sant Pere, i aquí vam tenir la M. Dolors. Més endavant, la Montserrat.



Quan anava a treballar m'emportava la M. Dolors i la Montserrat i les deixava a la 'casa - cuna', on hi havia unes noies que les cuidaven. Si anava al torn de tarda, alguna companya de la fàbrica em recollia les nenes i me les portava a l'autocar per tornar cap a Sant Pere. Com que en Quim anava al torn de nit i jo una setmana de cada, teníem l'ajut d'una veïna, la Dolores, que ens ajudava amb les nenes.

Les filles van anar a l'escola Josep M. Xandri de Sant Pere i totes 3 van estudiar, 2 de mestra i 1 de delineant.

L'Àngels, la gran, és molt afectuosa i xerraire i viu a Torelló amb en Jordi, que els seus fills són l'Anna i l'Arnau. La M. Dolors no és tant xerraire, és molt quieta i tranquil·la i viu amb en Jesús, a Gurb, i els seus fills són en Marc i en Gerard. La Montserrat és molt bromista i riallera, i viu amb en Josep a Manlleu, els seus fills són la Marta i en Roger.

M'agrada molt reunir tota la família: gendres, filles i néts, i fer celebracions i activitats tots junts. Demà anem tots al teatre a Barcelona.

I ara, com et trobes al centre? Ens pots explicar què hi fas en el teu dia a dia?

Vinc al centre des de l'any 2009 i tinc tots els matins ocupats. Arribo cap a les 10 i m'assec amb les meves companyes. Durant aquests anys que fa que hi vinc, he fet moltes amigues i tenim una bona amistat.



Em deixen triar l'activitat que vull. M'agrada fer labors, cosir, fer punt de creu i també treballs de memòria i escriure. També m'agrada participar en els tallers que fem els divendres, en què parlem de temes d'abans.



Em quedo a dinar al centre i ve el meu marit per dinar junts. Quan acabem de dinar, fem petar la xerrada amb els companys de taula i marxem cap a casa. Només he de pensar en el sopar i, de vegades, ni tan sols això perquè les filles pensen molt amb mi. A la tarda passejo en Xic, el gos.



La valoració de la família

Les filles de la Conxita ens expliquen que la família està molt satisfeta amb el servei que ofereix el centre i que veu que la mare, després de 9 anys, ve amb la mateixa il·lusió i ganes que el primer dia.

Valoren molt positivament el fet que sigui un espai amb un ambient agradable, acollidor, tranquil, que treballa perquè la gent se senti a gust i que això afavoreix la relació entre ells.

La família ens comenta que les activitats que es realitzen els ajuden a mantenir-se actius, tant amb els petits treballs més lliures (labors, costura...), com amb les tasques més dirigides (memòria, lectura, escriptura).

ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del Centre de Serveis i de la Residència de Sant Vicenç de Torelló, i del Centre de Dia de Sant Hilari Sacalm.

Caminem una estona cada dia

Beneficis. Caminar ajuda a:

- > Millorar la circulació de la sang i de l'estat del cor, i a prevenir malalties com ara la diabetis, el colesterol i la hipertensió.
- > Consolidar els ossos i a reduir el risc d'osteoporosis.
- > Enfortir la musculatura i a tenir més resistència física.
- > Augmentar la capacitat pulmonar i a reduir la sensació de cansament.
- > Aporta benestar emocional perquè ajuda a reduir l'ansietat i millora l'estat d'ànim.
- > Mantenir l'autonomia.

Caminar posa en marxa tot el cos i ajuda a tolerar més qualsevol esforç, com per exemple pujar i baixar escales, caminar en pendents o anar a fer la compra.

Precaucions

- > Si no sou caminadors habituals, cal començar a poc a poc.
- > Sortiu a caminar quan us trobeu bé físicament, no sortiu amb febre ni quan us trobeu malament.
- > No feu exercici en dejú i espereu una estona després de menjar. També heu d'estar ben hidratats.
- > Mireu el temps que fa abans de sortir a caminar. No sortiu en dies ni hores de molta calor i d'exposició al sol. Tampoc si hi ha previsió de pluges o es presenta un dia molt emboirat o ventós.
- > Doneu temps al refredament; no pareu de cop, aneu reduint la intensitat.
- > Una bona manera de mesurar la intensitat és la parla. Si trobeu que no podeu parlar afluïeu el ritme.
- > No espereu a esgotar-vos per parar.

Recomanacions

- > Caminar uns 30 minuts o 1 hora al dia. Es pot fer en 2 vegades, mati i tarda.
- > Aprofitar per treballar els braços:
 1. Doblegar els colzes de manera rítmica.
 2. Encreuar un braç per davant i l'altre per l'esquena.
 3. Aixecar el braç recte fins a l'altura de l'espatlla.Podeu augmentar la força fent aquests exercicis agafant amb la mà un parell de pedres, amb més o menys pes.
- > Penseu en aixecar bé els genolls i els peus, així reforçareu més les cames.
- > Hi podeu anar sols, però és més divertit en grup.
- > Sigueu constants i així anirà en augment el vostre benestar físic.

Moure's és molt important perquè ens aporta molts beneficis. Cal que ens traiem la mandra del damunt i que caminem, encara que sigui per dins de casa o pel jardí.

En l'àmbit local, també podeu consultar al CAP les rutes saludables del vostre municipi dins el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), coordinat per la Generalitat de Catalunya.



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.

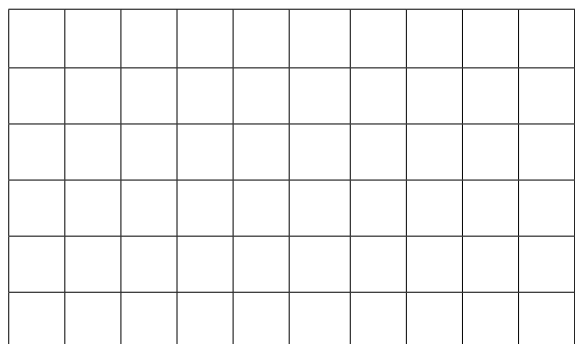
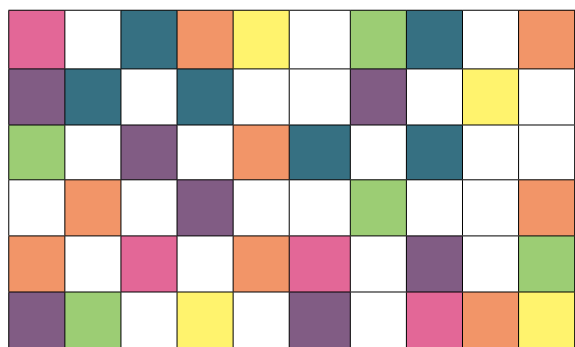
Sudoku

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

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

Dibuix

Fes un dibuix simètric, pintant la quadrícula de baix dels mateixos colors que la de dalt.



Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Escriu-les:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Calcula i pinta

Pinta de colors segons els resultats de les operacions:

1=groc; 2=verd; 5=marró; 7=taronja; 8=vermell; 9=lila; 11=gris



SABIES QUE...?

És possible recuperar l'optimisme i la il·lusió quan ens fem grans?

Fragments del llibre *Optimisme vital*, de Bernabé Tierno.
Psicòleg, pedagog i escriptor.

La vida m'ha demostrat que sempre és possible enganxar-se a l'alegria i al goig per viure, a qualsevol edat, per més que les experiències pessimistes hagin estat constants en la llar, les actituds i les formes.

No estic dient que sigui fàcil transformar a una persona pessimista i depressiva en una optimista i vital, sobretot si durant molts anys ha viscut tancada en unes idees, pensaments i sentiments recurrents, com ara: "la vida és patiment", "jo no tinc remei", "és inútil intentar alguna cosa perquè sempre acabo sentint-me enfonsat", "ningú pot fer res per mi", "a ningú l'importo", "no vull viure", "no aguanto més"...

Per descomptat, si no es fa res, si no es canvia res en la vida d'aquestes persones, res canviarà. És necessari que despertin l'atenció a les experiències positives de qui ha aconseguit millorar la seva vida encara que poden trobar-se en una situació igual o pitjor. O bé, poden veure's influïdes aquestes persones per determinades accions positives, com sortir, fer exercici més sovint, anar a ballar, o qualsevol altra activitat que demostrï que és possible, almenys durant unes hores, deixar les queixes i el negativisme. Qualsevol experiència positiva que introdueixi al pessimista a canviar d'actitud pot fer el 'miracle' d'iniciar el procés de canvi d'actitud.

Mai és massa tard i sempre és possible tornar a experimentar estats afectius gratificants i convertir-nos en persones optimistes i deixar de ser persones pessimistes. El secret no és un altre que: voler de veritat! I passar a l'acció, portant a la nostra vida quotidiana les actituds conscientment positives, el llenguatge i les activitats que tenen en comú les persones positives.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Sant Pere de Torelló

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

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

RESIDÈNCIA I CENTRE DE SERVEIS - Josep Badrena, 10, 1ª - 08572 Sant Pere de Torelló
Tel. 938 509 932 - rggsptorello@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat