

la revista dels serveis de SUMAR

Residència i Centre de Serveis de Sant Pere de Torelló



4 L'atenció centrada en la persona

8 Les activitats del centre

14 Coneixem els nostres professionals

16 El racó de Josep Suriñach

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

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 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 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

PERSEGUIM LA FELICITAT

A l'Antonio li agrada molt jugar al dòmino i a les cartes amb la resta de companys, però gaudeix especialment quan pot jugar-hi amb la família.

Una voluntària ensenya a fer punta al coixí a l'Anna. Ens comenta que li agrada molt aprendre coses noves i fent labors se sent molt bé.

La Lourdes ve cada dimecres a pentinar la seva mare, un costum que es va mantenir quan la Rosa es va incorporar a viure a la residència

Cada dia, després d'esmorzar, en Lluís se'n va una estona a casa seva, que es troba a 5 minuts caminant de la residència. S'hi està tot el matí treballant el boix de manera artesanal.

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que l'Antonio, l'Anna, la Lourdes i en Lluís fan a la residència i centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a ells. Són fets que els permeten compartir coneixement i experiència amb la resta de companys i companyes del centre o, simplement, gaudir d'una estona de benestar. Exemples de l'atenció personalitzada que donem i de l'impacte positiu del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que oferim.

La felicitat està lligada al sentiment de sentir-se viu i de tenir ganes de viure. I és un dels grans objectius de les persones. Diversos estudis confirmen que quan una persona pot escollir el que li agrada, millora el seu estat d'ànim i el seu benestar.

Això és el que volem per a la nostra gent gran i treballem en aquesta línia. Els deixem escollir i fer el que volen, d'acord amb els seus gustos i preferències. I davant d'aquelles preferències que impliquen un cert risc, valorem la demanda i intentem trobar sempre la millor solució per a cada persona. Busquem una solució consensuada que equilibri la demanda de la persona amb la seva seguretat i no sacrificuem, per sistema, la seva autonomia i el seu benestar per la seguretat.

La vida ens ofereix milers de moments, petits instants que ens aporten felicitat. I en els nostres centres intentem aprofitar i no deixar escapar molts d'aquests petits moments de felicitat. Ho fem treballant per millorar la confiança de cadascú, l'autoestima. Reguem il·lusions, fem realitat desitjos. Desgranem els petits moments de felicitat que ens arriben i ajudem a cada una de les nostres persones grans a trobar i a aprofitar el màxim d'aquests petits moments que els fan sentir feliços.

L'Antonio, l'Anna, la Lourdes i en Lluís són només 4 de les moltes persones que ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

Estanis Vayreda i Puigvert. Director General
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

PERSONES USUÀRIES DE L'EQUIPAMENT DE LA GENT GRAN, NO DEFALLIU!

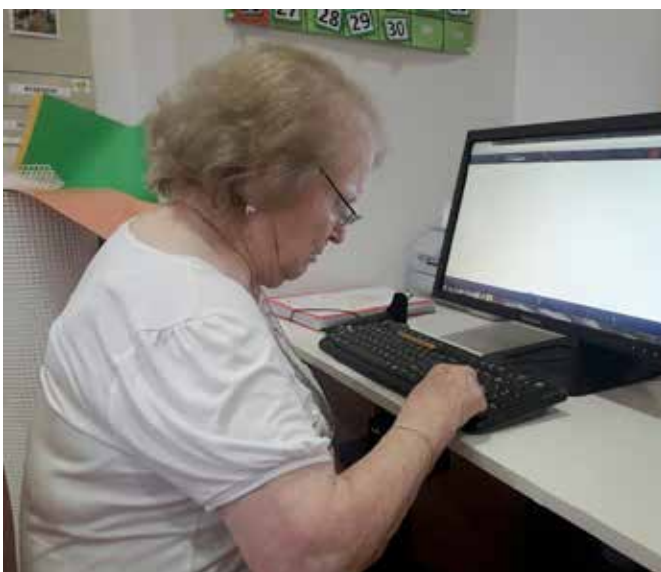
Novament estem immersos en els mesos de tardor i d'hivern, l'època de més foscor, més fred i recolliment, temps de Nadal i d'estar al costat de les nostres persones més estimades. L'equipament per a la gent gran de Sant Pere de Torelló és, precisament, la casa d'una bona quantitat de persones usuàries que necessiten ser ateses a causa de la seva avançada edat. Per aquest motiu, com a consistori, donem molta importància a aquest equipament i esperem que sigui per als avis i àvies com casa seva, i que tots plegats formem una gran família. Les persones de la residència tenen les seves famílies, fills, néts, però, sens dubte, la relació que teniu diàriament dins de l'equipament entre vosaltres i les professionals acaba esdevenint una relació d'afecte clarament familiar.

Quan s'arriba a una etapa avançada de les nostres vides podem tenir tendència a defallir i a pensar que "ja s'ha fet tot a la vida". No és cert. Vosaltres, les persones grans, aporteu molt a la nostra vida: sentiments, coneixement, humanitat, i sou molt important pels vostres fills, néts i persones que us envolten. Però, sobretot, vosaltres heu de ser persones que viviu, gaudiu i que feu activitats, que ajudeu a fer prosperar l'equipament, el poble i el país. Sovint, comentem amb la regidoria de la gent gran que omple molt veure que agraiu les activitats que es realitzen i que bé us sentiu per com us cuiden. També admirem com transmeteu els vostres sentiments amb senzillesa i com us preocupeu pels altres.

Construir i realitzar aquest servei per a les persones és clau per donar qualitat de vida a la gent gran del poble, però, sens dubte, sense entrega i dedicació no podríem sortir-nos-en. Sobretot, no defalliu mai, sempre endavant!

Jordi Fàbrega i Colomer

Alcalde de Sant Pere de Torelló



“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Antonio Fornieles Hernández 88 anys - Sant Pere de Torelló

Un cop a la setmana, en Pere ve a buscar l'Antonio per anar a casa seva i mantenir el contacte amb la colla de veïns.

L'Antonio va néixer a Canjayar (Almeria) i va venir a Torelló quan era petit. A Sant Pere de Torelló, quan es va casar.

A l'Antonio li agrada molt jugar al dòmino i a les cartes amb la resta de companys, però gaudeix especialment quan pot jugar amb la família. En el dia a dia de l'Antonio no hi pot faltar la migdiada.

El seu fill, en Pere, ve a visitar-lo cada dia i l'Antonio l'espera sempre perquè li agrada veure'l arribar amb el Peugeot 205 vermell que ell es va comprar fa 32 anys i que ara condueix en Pere. Un cop a la setmana, en Pere ve a buscar l'Antonio per anar a casa seva i mantenir el contacte amb la colla de veïns. Es reuneixen al carrer com han fet tota la vida i recorden vells temps, parlen de temes d'actualitat... Quan hi va, l'Antonio està molt content.

El seu fill l'acompanya en la presa de decisions, però sempre respectant el que el seu pare vol o hagués volgut.





Anna Vila Barcons 86 anys - Sant Pere de Torelló

Li agrada molt aprendre coses noves i ara una voluntària li ensenya a fer punta al coixí.

L'Anna va néixer a Torelló i, quan es va casar, va venir a viure a Sant Pere. Ve cada dia al centre de les 10 del matí a la 1 del migdia. Li agrada molt fer treballs manuals i labors. Fa tapetes de ganxet, coixins de mitja o ganxet, quadres de punt de creu, capçons i peücs pels prematurs de Sant Joan de Déu. I també li agrada escriure i fer fitxes de memòria.

Li agrada molt aprendre coses noves i ara una voluntària ve a ensenyar-li a fer punta al coixí.

Fent labors i llegint, l'Anna comenta que se sent molt bé. És una activitat que la transforma i que li permet no pensar en res,

estar relaxada i sentir-se lliure. És una activitat que "em fa viure" i que recomanaria a tothom que estigui capficat. "Que busquin alguna afició que permeti desconnectar", ens diu.

A casa també llegeix. Sempre li ha agradat i ho ha fet molt. I sempre té un llibre de la biblioteca municipal que el seu fill s'encarrega de canviar. Actualment, llegeix 'El barri de sorral' de Begoña García. També llegeix el diari, però només els apartats que li interessin.

A la tarda mira la novel·la i el programa 'Boom'. Li agrada molt perquè la fa rumiar i pot participar des de casa.



Rosa Ribas Cararach 92 anys - Sant Pere de Torelló

La Lourdes ve cada dimecres a pentinar la seva mare, un costum que, quan la Rosa es va incorporar a viure a la residència, van voler mantenir.

La Rosa va néixer a 'Can Pau Xic' de Sant Pere i sempre li ha agradat caminar. Anava a Bellmunt a peu i sortia 4 vegades a comprar només per poder caminar i trobar-se a la gent del poble. Ara manté aquestes sortides i d'altres, com ara pel jardí amb els companys o la família, però necessita la cadira de rodes. Allà xerra amb altra gent i parlen del poble i de temes d'abans. Sobretot, a la Rosa li agrada molt recordar quan el seu pare va ser alcalde i va fer construir l'escola.

Altres activitats que li agraden són aquelles relacionades amb els números i les

matemàtiques, pintar, plegar roba, ajudar al taller de cuina...

En el dia a dia de la Rosa, no hi pot faltar ni la xocolata ni el cafè.

Les seves filles, l'Emília i la Lourdes, l'acompanyen en la presa de decisions més complexes, però deixen que la Rosa prengui les decisions del seu dia a dia, com per exemple, escollir la roba que es vol posar o triar el refrigeri de mig matí. La Lourdes ve cada dimecres a pentinar la seva mare, un costum que, quan la Rosa es va incorporar a viure a la residència, van voler mantenir.





Lluís Novellas Prat 85 anys - Sant Pere de Torelló

Cada dia, després d'esmorzar, se'n va a casa seva que està a 5 minuts caminant de la residència.

En Lluís va néixer a Sant Pere, on ha viscut tota la vida. Es defineix com un home molt actiu a qui fer coses el fa sentir bé.

Cada dia es lleva, aproximadament, a dos quarts de 8 del matí i, un cop ha esmorzat, se'n va a casa seva, que es troba a 5 minuts caminant de la residència. Allà treballa el boix de manera artesanal. Ara mateix està fent un pessebre amb unes 30 figures. Després, torna a la residència per dinar i, llavors i si pot, a la tarda torna a anar-hi o bé se'n va a passejar pel poble. Li agrada sortir a passejar perquè es troba amb la gent de tota la vida. D'aquesta manera sap com es troben i s'assabenta de notícies del poble. "Sóc molt santperenc i m'estimo molt el meu poble".

Fa molts anys que treballa el boix i li agrada molt fer-ho. Se sent molt bé perquè li fa desconnectar de qualsevol cabòria.

A casa també li agrada col·leccionar coses antigues. Ho fa des de fa molts anys. Va començar perquè li van cridar l'atenció els vestits de dona d'abans i, llavors, es va anar engrescant. I els objectes antics que té més petits els porta al centre per fer el taller de reminiscència.

Quan no va a casa li agrada pintar dibuixos de naturalesa i fer alguna fitxa o joc de memòria, però aquests últims "em fan ballar més el cap", ens comenta.

Una activitat que ara no pot fer tan sovint és anar al bosc a buscar herbes medicinals. Al bosc sempre s'hi ha trobat molt bé.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Maig - Desembre 2018



EL DIA A DIA

Activitats de la vida diària



Feskits



El jardí. El cuidem i hi passegem



Jocs de taula



Estimulació cognitiva



Taller de cuina: fem codonyat



Gimnàstica



La caseta dels ocells





Trobades intergeneracionals



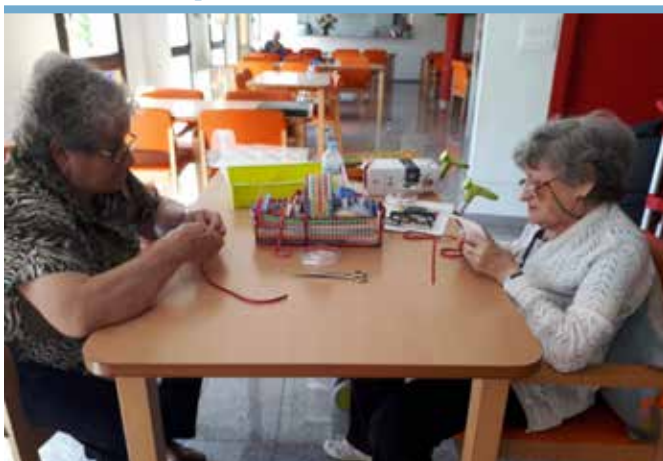
Fem capçons i peücs pels nadons prematurs



Mirem la TV i pel·lícules



Laborteràpia



LES CELEBRACIONS

Sant Jordi



Festa de Primavera





Aniversari del Centre



Aniversaris



LES SORTIDES

Excursió a l'Estany de Banyoles



Visita a l'exposició de fotos antigues



ENTREVISTA A...

JULITA FONDEVILA COMAS

Gerocultora del torn de matí

La Julita va començar a treballar amb nosaltres en el mes de novembre del 2013. És tècnica especialista en educació social i disposa del certificat de professionalitat d'atenció socio sanitària a persones dependents en institucions socials.



Julita, quina tasca duus a terme en el centre?

Faig de gerocultora en el torn de matí i, en dependència de l'hora, faig unes feines o unes altres. Quan entro de bon matí, després de parlar amb la noia del torn de nit i posar-nos al dia, despertem i llevem els usuaris. Normalment, seguim un ordre d'acord a les necessitats de cadascú i a ells els dona més seguretat.

Un cop s'ha llevat tothom, servim l'esmorzar i ajudo a donar medicaments. Després recollim taules, la cuina i els acompanyem a la sala. Abans de començar amb les activitats diàries del centre tenim una estoneta que ens permet fer alguna activitat més personalitzada. Per exemple fer estimulació basal a alguna persona, acompanyar-ne a una altra a caminar una mica...

A les 10 comença l'activitat del centre de serveis. Una setmana em quedo a la primera planta i la següent, pujo a la segona. Les tasques són un pèl diferents, però en tot cas es fan activitats d'estimulació cognitiva, física, jocs de taula, reminiscències... I entremig de les activitats, oferim gelatines, aigua, o acompanyem al lavabo, si cal.

A les 12:15 ajudo a parar taules a dues senyores, una de residència i l'altra del centre de serveis. I abans de dinar a la 1, si podem, fem gimnàstica, llegim petits textos o parlem. Cada dia és diferent.

Després de dinar, endrecem el menjador i la cuina, i portem al llit qui necessita fer la migdiada.

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

És una feina en què estàs constantment en contacte amb els usuaris, sempre atenent les seves necessitats i intentant que estiguin al màxim de contents i feliços. Per una banda, això absorbeix molt i és cansat, però, per l'altra, t'omple molt veure'ls agraits amb el que fas. Això et fa sentir molt orgullosa i satisfeta amb la feina feta.

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

No feia molt de temps que jo treballava al centre. Un dia a la tarda, un senyor de la residència va tenir la visita de la seva filla, juntament amb un grup de companys. A ell no se li havia dit perquè no es posés nerviós i, quan els va veure, li va canviar la cara i es va posar tan content.

En una altra ocasió, jo donava de berenar. M'ho mirava des de la distància i el que més em va emocionar va ser quan, en asseure's a taula -on hi havia preparada una coca amb xocolata per berenar-, ell va dir: "Jo, al mig de les dues nenes!", referint-se a la Montserrat i a l'Assumpció, que també estava a la residència amb nosaltres. Aquest sentiment tan bonic del pare va provocar que jo no em pogués controlar les llàgrimes. Va ser un moment molt emotiu pel pare, per les filles i per a mi.



Com valoreu el treball d'acord amb l'atenció centrada en la persona?

Quan jo estudiava no hauria pensat mai de treballar en el sector de la gent gran, però la proximitat de la residència va fer que em decidís per aquest sector i ara estic molt contenta d'haver-lo conegut. Una de les raons que fa que jo gaudeixi del dia a dia és l'atenció centrada en la persona. Entre tots i totes intentem que els usuaris se sentin com a casa, i respectem els seus gustos i preferències. SUMAR té aquest model molt ben estudiat i de mica en mica l'anem aprenent.

Aquesta confiança que ens donen als professionals per participar directament del desenvolupament cognitiu i físic dels avis fa que nosaltres puguem improvisar segon el moment i de l'estat de les persones. Tot això, a mi, em motiva especialment a voler aprendre més sobre les malalties de cadascú i de la seva personalitat.

Cada usuari és únic i conèixer-los bé és molt important per atendre'ls. Cadascú té les seves preferències i necessitats, i escoltar-los i entendre'ls sempre els ajuda, sobretot anímicament.

Quin consell donaries a algú que vol venir a la residència o al centre de serveis?

Jo conec i visc la residència des de dos vessants ben diferents; com a familiar i com a treballadora.

La meva sogra, la Josefa, hi viu des de fa gairebé 5 anys. En un principi no va ser fàcil ni per a ella ni per a nosaltres, però, per sort, de seguida es va adaptar i se la va fer casa seva. El fet de ser a Sant Pere, al mateix poble on ha viscut sempre i ser una residència petita, va ser un gran avantatge. Conèixer la majoria de residents i familiars va ajudar molt a aquesta adaptació. Per altra banda, la proximitat, per a les visites, és un luxe.

També tinc la meva mare que fa servir el Taller de Memòria setmanalment des de fa temps. Hi ve molt contenta i motivada perquè, a banda de fer treball de memòria, es relaciona amb la gent.

I com a treballadora només puc dir que si jo no estigués convençuda del bon funcionament del centre, no podria treballar-hi.

Sense cap dubte, tot i que sempre hi ha coses a millorar, recomanaria el centre a qualsevol persona.



EL RACÓ DE... JOSEP SURIÑACH GALLART

En Josep és l'home més gran de la residència i, també, de tot el municipi. És natural de Vidrà, però va arribar a Sant Pere de Torelló quan tenia 12 anys. Aprofitem aquest espai per fer-li un petit homenatge recopilant alguns dels principals records i fets que han marcat i marquen la seva vida.

DADES PERSONALS

Data de naixement: Masia 'Els Rònecs' de Vidrà (L'Hort de Getsemani), 21/12/1918

Nom del pare i de la mare: Miquel i Francisca

Germans: 6. Mercè, Maria, Concepció, Josep, Fèlix, Francisco

Fills: 4. Miquel, Paquita, Montserrat i Jaume

Néts: 8. Montse i Nuri, Josep i Marc, Jordi i Cristina, Esther i Sergi

Besnéts: 11. Gilbert i Èlia, M^a del Mar i Ponç, Roc i Queralt, Marc i Anna, Carla i Jana, Eric.



Història de vida

Josep, ens pots explicar una mica la teva vida? Quins records tens de la teva infantesa i joventut?

El que més recordo és jugar a fora amb els germans. Vivíem els 6 germans i els dos pares al Mas 'Els Rònecs'. Era una casa petitona, però hi cabíem tots i teníem una vintena de xais, porcs, gallines, conills i una burra.

Jo era el gran dels nois i em tocava guardar el bestiar. Per això, i perquè es va morir la mare quan tenia 7 anys, no vaig poder anar a l'escola. Jo estava a punt de fer la comunió.

Quan em vaig posar a treballar, als 16 o 17 anys, anava als vespres a escola, unes dues hores cada dia. Allà vaig aprendre a llegir i a escriure. I a la guerra me'n van acabar d'ensenyar, va ser l'única cosa bona que en vaig treure.

Vaig conèixer la meva dona, la Margarida, a la Font Santa, una tarda que vam anar a passejar amb bici-

queta amb tres amics. Ella era allà amb dues amigues i ens coneixíem d'abans, però allà va ser on vam començar a parlar. Ens vam casar un 23 de juny a l'església de Sant Pere, a les 6 del matí. Tenia 23 anys.

De jove, el que més m'agradava era sortir a caminar i, si podia, anar amb bicicleta. Me la deixava el meu amo. També m'agradava molt anar a ballar amb una colla de 3 o 4 amics. El ball el feien amb un manubri. Anàvem a ballar per la Vall del Ges, Torelló, Sant Pere i Sant Vicenç i al vespre anàvem al cine 'El Coro'.





De què vas treballar?

Vaig començar treballant en una pastisseria, però no em va agradar gaire. Vaig estar-m'hi uns dos anys. Després, vaig anar a treballar en una torneria, a 'Can Vinyeta', i ja m'hi vaig quedar fins que em vaig jubilar. A la torneria m'ho passava molt bé, no m'avorria mai. No tenia cap feina assignada, però m'agradava fer-ho tot. Vaig començar treballant a pols i, llavors, vaig aprendre a fer anar les màquines perquè es podia fer més feina. No em va costar d'aprendre. Recordo que s'havien d'esmolat molt bé les eines perquè, si no, les peces no sortien bé.

Fèiem mobles, baldufes, escombres i raspalls de tota mena. Quan sortien de la fàbrica ja anaven a la botiga amb pèl i tot.

Idurant el temps lliure, què t'agradava fer?

M'agradava molt cuidar l'hort, fangar, plantar i recollir si n'hi havia. També m'agradava i m'agrada el futbol. De jove, hi havia jugat i, després, anava a mirar els partits del meu fill Miquel i del meu gendre Joaquim. Sóc del Barça.

Sempre he sigut un home molt bosquerol, m'agradava caminar pel bosc, anar a buscar bolets i maduixes del bosc.

L'estada al centre

Com t'hi trobes, ara?

Em trobo molt bé a la residència, m'agrada molt el tracte amb les treballadores i també que puc veure la gent del poble de tota la vida.

M'agrada el fet que jo puc anar mantenint, tot allò que puc fer en el dia a dia. Les treballadores només m'ajuden a fer allò que no puc fer.

Al matí i a la tarda faig uns exercicis personalitzats que l'Anna, la fisioterapeuta, em van marcar perquè perdia la sensibilitat de les mans.

Les activitats que més m'agraden són fer gimnàstica en grup, sortir a passejar pel jardí i parlar de coses d'abans.

Aquest mes de desembre faré 100 anys i sóc l'home més gran de Sant Pere! No m'ho havia plantejat mai. M'agrada fer l'activitat de recordar coses d'abans perquè em costa trobar gent com jo per parlar-ne.

L'opinió de la família

Miquel, quina opinió teniu de l'estada al centre del vostre pare?

Valoro molt positivament l'estada del meu pare a la residència. Per ell ha estat una millora, ja que aquí pot fer moltes coses que a casa ja no podia fer. Ell s'hi troba molt a gust.

També ens agrada molt que la residència sigui al mateix poble i conegui a la gent amb la qual conviu.

Destacaria el fet de poder venir-lo a veure en qual-sevol hora, sempre tenim la porta oberta.



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló i de la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

EL CAMINADOR, una altra ajuda per mantenir i/o millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments.

El caminador està indicat per persones que necessiten un bon suport per sentir-se més estables a l'hora de caminar i per persones amb una alteració de l'equilibri important.

Ens pot ser de gran utilitat per conservar la nostra autonomia, quan el bastó o les crosses ja no ens ofereixen la seguretat i confiança que necessitem.

En els últims anys els dissenys s'han fet més dinàmics i moderns. Molts d'ells porten incorporat un seient que també es pot fer servir de tauleta i una cistella per guardar objectes o transportar-los d'un lloc a un altre.



Antònia, 85 anys

"Per ganes no hi aniria, però tinc poca estabilitat i el caminador m'ajuda a continuar fent les coses del dia a dia. També l'utilitzo dins de casa. Abans anava amb bastó, però ja fa uns 3 anys que l'utilitzo; en cas contrari no podria caminar."

Maria, 89 anys

"Fa 6 mesos que vaig amb el caminador i sort en tinc! Per dins vaig sense o amb bastó, i l'agafo per sortir al carrer sola. Em sento més segura. Puc anar a buscar aigua a la font, a passejar pel Serrat i els diumenges vaig a missa."

Avantatges i inconvenients del seu ús

Avantatges

- > Estabilitat. Permet uns desplaçaments més segurs.
- > Ens permet continuar amb els nostres costums de sortir al carrer (a passejar, a comprar el pa...).
- > S'hi inclou seient incorporat que permet descansar un moment, si cal, durant el desplaçament.
- > S'hi inclou cistella, permet guardar-hi objectes (moneder, mocadors, diari...) o transportar-los (la compra, per exemple).

Inconvenients

- > És una mica voluminós i a vegades pesat.
- > Cal ensenyar a la persona a utilitzar-lo.

Recomanacions a l'hora d'utilitzar-lo

- > És molt important que el caminador s'adapti a la persona gran, regulant-lo a la seva alçada. El puny/mànec per on l'agafem ha d'arribar a l'altura del maluc, igual que amb els bastons.
- > Mentre es camina, cal tenir el colze mínimament flexionat (entre 20° i 30°) per ajudar a mantenir una postura correcta i dirigir bé el caminador.
- > Demanar consell en ortopèdies i/o professionals, com ara fisioterapeutes, abans d'adquirir-lo.



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.

Suma els números de la fila superior i els de la columna esquerra:

	7	5	6	9	16	5	1	4	10
6		11					7		
13	20					18			
10									20
3									
19								23	
4			13						
2	9					7			
12			21						
1		6							
15			21					19	

Intenta memoritzar aquesta llista de paraules en dos minuts:

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| pilota | tieta | paella |
| galleda | galeta | telèfon |
| piano | tisores | llapis |
| calendari | pijama | taronja |
| farmàcia | llibre | arròs |
| mocador | mandarina | sabatilla |
| finestra | maleta | clau |
| revista | gat | guants |
| bombeta | diari | sofà |
| núvol | bossa | bufanda |

Escriu les paraules que recordis, sense mirar:

Ordena temporalment les següents seqüències:

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| · Esmorzo | · Em poso la bata i les sabatilles |
| · Sona el despertador | · Faig el mandra |
| · Em rento la cara | · Estic adormit |
| · Aturo el despertador | · M'aixeco del llit |

- Poso els macarrons a gratinar al forn
- Omplo l'olla d'aigua
- Barrejo els macarrons amb la salsa de tomàquet
- Faig bullir els macarrons 8 minuts
- Hi tiro els macarrons
- Poso l'olla al foc
- Els escorro l'aigua
- Encenc el foc

SABIES QUE...?

En el nostre centre hi trobaràs:

- > Una nova manera d'atendre i entendre la gent gran.
- > Un ambient càlid, agradable i casolà.
- > Un espai on:
 - la persona gran pot escollir què vol fer d'acord als seus gustos i preferències.
 - ens interessem per tot allò que és important per a tu. Parlem amb tu per saber què vols, què t'agrada o què necessites per sentir-te bé. I busquem com adaptar-nos per oferir-te una atenció personalitzada.
 - valorem i respectem els teus valors i principis. La teva intimitat.
 - continuar amb les teves activitats quotidianes i, si vols, descobrir-ne de noves.
- > L'acompanyament de la família i tot el suport que faci falta per ajudar i col·laborar en el dia a dia de la persona gran en el centre.
- > Un equip humà que t'escolta i et dona confiança.

Els nostres
valors

Acompanyar

Actitud

Dignitat

Felicitat

Respecte

Innovació

Personalització

Participació



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 - 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

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

www.sumaracciosocial.cat