

especial
CAMALLERA

4 L'atenció centrada en la persona

6 Les activitats del centre

13 Espai d'opinió

14 Coneixem els nostres professionals

16 El racó de Rosa Ferrer

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

SER FELIÇ EN LA TERCERA EDAT

Les persones som molt més felices si, a més de rebre les atencions que necessitem, podem mantenir el control sobre el nostre dia a dia, decidir tot el que ens afecta i viure d'acord amb els nostres valors de vida, preferències i desitjos.

Podem afirmar aquest fet després de comprovar-ho dia rere dia amb les persones que atenem. I així ens ho demostren els resultats de les diverses accions i activitats que duem a terme en els recursos i serveis que gestionem per a persones grans.

D'un temps ençà, per assolir aquesta fita, la implantació de l'ACP (Atenció Centrada en la Persona) i del programa 'Tu decideixes com vols envellir' ens marquen el camí a seguir. L'atenció personalitzada, els entorns amb significat, els espais envoltats d'allò que ens aporta sentit, la promoció de l'autonomia personal, l'ajuda quan ho necessites, la cultura del detall i el respecte a la intimitat, sense deixar de banda el suport familiar i l'equip humà que cohesiona tot això, són elements clau que ens permeten millorar la qualitat de vida de les persones que requereixen assistència en la seva vida diària i fan ús dels nostres serveis. I aquesta millora es tradueix també en un increment del seu benestar i de la seva felicitat.

La felicitat és un dels grans objectius vitals de totes les persones. I aquest és un dels principals objectius pel qual treballem en els centres i serveis que gestionem.

Aquest número torna a ser una edició especial i única pel centre de serveis. Hi trobareu un recull de les principals activitats que s'han dut a terme durant el 2017. Tot allò que identifica el centre de serveis i a les persones que en formen part. Tot allò que agrada fer o que, entre tots els que en formeu part, heu escollit fer. Tot allò que fa feliç a la gent del centre i forma part de la seva personalitat.

Espero que us agradi.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.

Han passat més de sis anys des de que va obrir les portes al nostre municipi el Centre de Serveis de la Gent Gran de Camallera, un centre que progressivament ha anat evolucionant fins a convertir-se en un model de referència a la zona, un centre plenament consolidat i amb molt bones perspectives de futur.

Com a alcalde del municipi estic molt orgullós de poder disposar d'aquest centre, ja que ofereix a la gent gran de les nostres poblacions un servei d'atenció personalitzada en un entorn immillorable.

El fet que el nostre Centre de Serveis tingui tan bona reputació i estigui tan ben considerat és gràcies a l'excel·lent política que apliquen l'empresa gestora (SUMAR) i la direcció del centre, una política que es basa en un model anomenat "tu decideixes com vols envellir", el qual fomenta l'autonomia dels usuaris a través d'un tracte proper i individualitzat.

Un altre factor que fa que el nostre centre tingui aquesta bona reputació té a veure més amb el dia a dia, i es basa en la plena dedicació de les treballadores envers els usuaris, oferint un tracte familiar i fent que els usuaris se sentin com a casa, formant una gran família i aconseguint que tots ells es trobin molt a gust, orgullosos, contents i participatius en totes les activitats que s'organitzen.

Des de l'Ajuntament tenim contacte constant amb el centre, escoltant sempre les demandes que ens proposa i fent tot el possible per realitzar-les, intentant en tot moment millorar el grau de satisfacció i benestar dels usuaris i treballadores, ja que és bàsic i prioritari per nosaltres el fet que tothom es trobi a gust en el Centre de Serveis.

Ja per acabar, vull encoratjar a l'empresa gestora, a la direcció i a les treballadores del centre perquè ho seguiu fent igual de bé i aprofiteu per donar-vos les gràcies a tots.

Esteve Gironès i Hernández

Alcalde de Saus, Camallera i Llampaias



EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA, S.L.

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

DESEMBRE 2016

PRESIDENT:
Miquel Calm

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:
Anna Isern

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

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.

“Les nostres persones grans són molt més felices si poden decidir”



En el centre ajustem les activitats del dia a dia a les necessitats, preferències i desitjos de la nostra gent i treballem constantment per fer-los la vida més agradable i més feliç.

Un dels grans pilars del model d'atenció gerontològica centrada en la persona és fer tot el possible perquè la persona doni continuïtat al seu projecte de vida, fent allò que li agrada sense renunciar a tot allò que forma part de la seva personalitat.

Nosaltres tenim molt clar que tothom ha de poder decidir com vol envellir perquè el poder de decisió multiplica el nivell de benestar i la felicitat, i per aconseguir-ho utilitzem diferents pautes:

> Potenciem l'autonomia:

Per a nosaltres, l'autonomia és la capacitat de decidir sobre el dia a dia i sobre la mateixa vida. Preguntem i escoltem a la persona gran perquè pugui decidir i ho fem acompanyant-la en tot allò que necessita i li interessa. Ens esforcem perquè el dia a dia s'ajusti el màxim possible a què vol cada persona, escoltant també si ella no pot decidir a les persones més properes.

> Creem entorns amb significat:

Realitzem activitats escollides pels usuaris i creem espais envoltats de tot allò que és important per a cada persona.

> Busquem el detall:

Parlem amb tothom per conèixer què vol, què li agrada o què necessita per sentir-se bé o millor. Busquem com adaptar-nos a cada persona per donar una atenció personalitzada i a mida.

> Respectem la intimitat i la privacitat:

Valorem i respectem els valors i principis de cada persona. Per a nosaltres, la intimitat i la privacitat inclouen sentiments, maneres de pensar, informació sobre la salut, les cures corporals, la sexualitat, les relacions interpersonals... Tot allò que la persona considera íntim i privat.

> Involucrem la família i l'entorn més proper:

Pensem que és molt important que també formin part del nostre centre la família, amics i totes les persones que són importants per a la persona gran i que s'inclouen en el seu projecte de vida.

Obrim el centre perquè la família i l'entorn més proper participin i col·laborin en el nostre dia a dia i els acompanyem en tot allò que necessitin.



Veniu a visitar-nos i ho comprovareu!



QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Gener - Desembre 2017



EI CALENDARI D'ACTIVITATS

Treballs manuals



L'hort



Taller de cuina



Gimnàstica



Trobades intergeneracionals



Ús de les noves tecnologies



Assemblees



Activitats domèstiques



Fem reixa



Pintem



Jocs de taula



Musicoteràpia



Estimulació cognitiva



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Nadal



Carnestoltes



Diada Nacional de Catalunya (11 de setembre)



La Diada de Sant Jordi



Festa de la vellesa



Festa de Primavera



La Castanyada



LES SORTIDES

Revetlla de Sant Joan



A l'exterior del centre



L'excursió anual: sortida a l'Estany de Banyoles



Què opinen els nostres usuaris i usuàries i les seves famílies del nostre centre?

Introduïm aquest nou apartat amb l'objectiu de conèixer una mica més què pensen els nostres usuaris i usuàries i les seves famílies del nostre centre, i dels serveis que els oferim.

Dolors Godó Burch / Usuària

M'agrada tot el que hi faig. El menjar també. Hi estic molt bé. Els primers dies em va costar una mica i em veia estranya perquè no coneixia a la gent, però ara hi estic perfecte. Em sento com a casa. Sempre fem alguna cosa i estic distreta. A casa, quan tinc tota la feina feta, ja està, ja no faig res més. No trobo cap mancança. No canviaria res. Com que no havia sortit mai enlloc, tot m'agrada, tot em va bé.

Assumpció Gusó Janer / Usuària

Jo aquí ho he trobat tot, 'carinyo', estimació, sento que puc fer molt més, que mai és tard per fer més coses, que no ens hem d'aturar, que hem de tirar endavant... Aquí he trobat els ànims, he trobat tot el que em faltava, m'ha canviat el caràcter. No sóc la mateixa persona que abans, era més tímida, més apagada i ara estic contenta i animada! M'agrada molt venir i em dóna molta vida. Les noies són molt maques, molt 'carinyoses'. Va molt bé la cosa al centre; no es pot millorar res més.

José López González / Usuari

Si he de valorar el centre entre un 0 i un 10, ho valoraria amb un 8. M'agrada venir, tot està bé, el menjar també, no menjo com a casa, però està bé, ja em fan els canvis que demano. M'agrada més fer activitats individuals, fitxes, passejo a fora, algun cop dòmino, dibuixos, llegir. Busco la feina que m'agrada; amb grup no faig gaires activitats, el taller de lectura. Estic bé aquí al centre. Hi ha de tot i faig el que hi ha. M'agradaria tornar a fer l'activitat de cinema, que ja m'han dit que tornarem a fer. Ara som molta gent barrejada i m'agradaria que tots fóssim més iguals, més estabilitzats, que no hi hagués tanta diferència els uns dels altres.

Jaume Casademont Tarrés / Usuari

M'agrada molt! I tant que sí! Gaudeixo molt al centre, sobretot a l'hort! Al principi no ho tenia clar, la neboda, la doctora i la 'practicanta' van insistir molt i al final vam fer un tracte: provar-ho una setmana. I mira, encara hi sóc! Ja fa més d'un any! No em puc queixar de res! Les noies són molt bones i fem diferents activitats! M'agrada l'hort, jugar al dòmino, faig fils i alguna botifarra si trobo algú que sap jugar-hi, algunes fitxes per treballar la memòria (que no m'agrada gaire) i l'ordinador, que m'agrada molt. També faig gimnàstica. El menjar també m'agrada. No ens falta de res al centre, 'bueno' un 'palot' més per ampliar l'hort! I m'agradaria que hi hagués un bany més. A part d'això, tot m'agrada!

Eva / Filla de Vicenta Torres Calvo

Es un centro estupendo y muy adecuado para las personas mayores. Pequeño y con muy buenas trabajadoras. Lo valoro estupendamente bien. Cada día os vais superando más, y cada día hacéis cosas mejores. La comida... ya sé que es de catering y no es lo mismo que cocinado al momento.

Carme / Filla de Josep 'Pitu' Dalmau Sagner

M'agrada molt el servei. Buscàvem un centre petit i acollidor, que tingués el servei de transport. Aquest és l'únic centre de la zona que ofereix tot això. És com una altra família. El meu pare s'hi troba molt bé, tot i que els caps de setmana no està tan animat ni tan content; li va molt bé la rutina diària de venir i fer activitats diverses. Ens agrada molt com funciona i el tracte proper.

ENTREVISTA A...

LÍDIA VILAR BAUTISTA

Infermera del centre de serveis

La Lídia Vilar és diplomada en Infermeria i ha fet diferents cursos formatius relacionats amb aquest àmbit: 'Actuació d'Infermeria en Urgències i Emergències', 'Actuació Farmacològica en Infermeria', 'Valoració del Pacient amb Úlceres Cròniques', 'Valoració i Tractament d'Úlceres i Ferides' i 'Úlceres per Pressió i Casos Reals'. Va iniciar la seva tasca d'infermera a Camallera, en el mes de novembre del 2016, que complementa en altres centres per a gent gran gestionats per SUMAR. Concretament, al centre de dia Les Bernardes de Salt des del desembre de 2014 i al centre de dia Molí de Cuc d'Anglès, des de l'1 d'abril de 2017.



Quina és la teva tasca principal al centre de Camallera?

Faig diverses tasques que consisteixen a fer un seguiment diari de cada persona en l'àmbit sanitari i a esbrinar quina percepció tenen ells mateixos de la seva salut, ja que és molt important tenir en compte com se senten i què ens expressen. Setmanalment, preparo la medicació diària segons l'ordre mèdica, realitzo un control mensual de les seves constants vitals (tensió arterial, pes) per valorar si es troben estables, interaccio amb les famílies per realitzar un millor seguiment (tant si hi ha canvis en l'estat de salut com per informar de com es troben), faig educació sanitària a les per-

sones que tenen dubtes sobre els seus diagnòstics, controls, etc. També valorem, juntament amb la resta de l'equip, la possibilitat de fer una dieta individualitzada, en cas que sigui necessària. Les cuidadores m'ajuden molt a l'hora de fer aquest seguiment del dia a dia, ja que elles són les que estan la major part del temps amb ells i em proporcionen molta informació que m'ajuda a fer una bona valoració.

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

No em centro només en l'àmbit sanitari. Tot i que és la tasca principal que faig, intento tenir empatia amb la gent gran i gestionar cada situació segons cada cas, ja que cada persona és un món. Em sento molt satisfeta i realitzada en aquesta feina. La meva prioritat és ajudar les persones el màxim possible i escoltar-les.

Considero que l'objectiu principal és proporcionar un gran benestar i mantenir o millorar la qualitat de vida de la persona. El que més valoro de la meva feina és informar les persones i aclarir els dubtes

Sempre estic disposada a fer tot el que puc per veure que la gent se sent bé amb si mateixa en l'àmbit físic i psíquic

que tenen; valorar que estan estables i trobar solucions als problemes que es presenten, així com fer un control i una vigilància diaris. També m'aporta molta satisfacció saber que estem implantant el model centrat a la persona, i que se senten molt feliços perquè es tenen en compte totes les seves preferències, i que tenen llibertat a l'hora de poder triar les activitats. En definitiva, ells decideixen i la cara de felicitat que presenten en molts moments no té preu.



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

El moment més divertit que recordo va ser l'aniversari del centre, quan va venir el mag a fer l'espectacle. Recordo especialment les cares de sorpresa, emoció i felicitat en veure que el mag feia aparèixer i desaparèixer objectes. Fins i tot un colom que tenia en una gàbia. En desaparèixer el colom, una senyora es va aixecar perquè patia pel colom, ja que no sabia on era, i quan el mag el va fer tornar a aparèixer, la cara de tristesa va canviar totalment. El mag va treure a l'escenari a més d'una persona per fer les seves demostracions màgiques i així fer-ho més entretingut i familiar. Vam gaudir i riure molt de la seva funció.

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

Algunes persones tenen un mal concepte de què és un centre de gent gran i veuen punts negatius. Molta gent pensa que deixar un familiar a un cen-

tre és un abandonament o tenen por per com reaccionaran, ja que no estan d'acord a anar-hi i es volen quedar a casa. Per qui valori venir al centre, aconsello que deixi les pors i aquesta visió negativa a un costat i se centri a veure les parts positives que comporta. Hi ha hagut casos de persones que no volien venir i amb el pas dels dies no només s'han adaptat, sinó que han volgut seguir venint i ben feliços. La raó: haver fet noves amistats i estar molt entretinguts fent activitats. Pels familiars i pels avis, venir al centre trenca amb una rutina monòtona. En el centre hi ha una gran varietat d'activitats que els fa estimular mentalment i interaccionar amb els altres companys. I no només això, també amb els treballadors del centre, amb les famílies i, en moments puntuals, amb altres persones de l'entorn, com ara els nens i nenes de les escoles mitjançant les activitats intergeneracionals. En el nostre centre també tenim la gran sort d'haver implantat el model centrat en la persona, que els fa sentir lliures. Poden triar en tot moment què volen fer i què no volen fer, i sempre se'ls té en compte i no se'ls obliga a fer res que no vulguin. Així doncs, és com una segona casa, amb un ambient i tracte molt familiar, i llibertat de decisió. Se'ls estimula al màxim perquè participin en la majoria de propostes que es fan. Hi ha avis que mai havien fet algunes activitats i ara les fan satisfactòriament i amb ganes de noves propostes. Valorem i individualitzem cada cas amb tot l'equip i intentem que mantinguin la seva autonomia i que estiguin actius i realitzin les seves necessitats bàsiques.

Com és treballar amb gent gran?

Et fa valorar molts aspectes i posar-te en la seva pell. No és una etapa pitjor, simplement és diferent, amb un seguit de necessitats que cada persona té i la fa única. Cada etapa és diferent i, com totes, s'ha de gaudir com toca. La vellesa és una etapa més de la vida que cal gaudir al màxim. Tots passem per aquesta etapa i hem de ser conscients que la gent gran vol ser tractada igual com nosaltres voldríem. Per això, cal tenir respecte, empatia, donar llibertat i ajudar en tot el que podem perquè nosaltres també voldrem decidir com volem envellir.

EL RACÓ DE... ROSA FERRER I SOLÀ

En aquest número parlem amb la Rosa Ferrer, la persona de més edat del centre després de la Cèlia, entrevistada el desembre del 2016. I amb la Gracieta, la gran dels seus quatre fills.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Viladasens, 30/1/1924

Lloc de residència: Camallera, des de l'any 1958/1959

Nom del pare i de la mare: Joan i Engràcia

Germans: 2, Aurora i Casilda

Fills: 4, Gracieta, Dolors, Miquel i Bernardí (Nino)

Néts: 6, Josep i Ma. Àngels, Jordi i Núria, David i Gerard

Besnèts: 9, Mar i Laia, Alba i Joan, Jana, Ona i Anaia, Pol i Jan

Ofici: Pagesa, operària de CAHORS i mestressa de casa.

Data d'arribada al centre: 6/5/2013



Rosa, pots fer-nos una pinzellada de la teva història de vida?

Sóc la gran de tres germanes. Amb l'Aurora no ens veiem gaire perquè viu una mica lluny, a Riudellots; i amb la Casilda ens veiem una mica més, perquè està més a prop, a Torroella.

Vaig tenir una àvia que era madrastra perquè l'avi va quedar vidu i vaig anar a l'escola fins que vaig tenir 12 anys. No vam tenir gaire temps per divertir-nos, ja que havíem de treballar.

Vaig conèixer el meu home al ball de la festa que feien a Viladasens. Era de Montgat. Havia quedat orfe i va venir a treballar a una casa de Raset, de mosso. Va entrar a la sala de ball i no l'havíem vist mai i el primer dia que va venir cap allà amb les meves amigues i jo, els vaig dir a elles: "Ara puja el meu!" i així va ser. En Joan, més avi-



at, era guapo! (La Gracieta, la filla de la Rosa present a l'entrevista, corrobora el que ens diu la seva mare referent al seu pare).

I això que ell no era ballador. Al cap de poc ens vam casar i vam viure molts anys a Viladasens. Allà vam tenir la Gracieta, la Dolors i en Miquel, i en algun moment dels anys 1958 i 1959 vam venir a viure a Camallera. Aquí va néixer en Bernardino (Nino), el nostre fill petit.

Amb el meu marit vam treballar molts anys al camp i vam viure d'això. També vaig treballar a l'empresa Cahors de Figueres una pila d'anys més. Érem tot un grup de gent de Camallera que hi treballàvem i una furgoneta ens venia a buscar i portar a la feina cada dia.

I ara, com et trobes al centre? Què hi fas?

Aquí el centre em sento molt bé amb aquestes nenes. Són tan bones nenes! Hi estic molt a gust. Ja fa quatre anys que vinc!

Quan em van dir de venir, no volia, però ho vaig provar i em va agradar des del primer dia. I ara, si no puc venir, ho trobo a faltar. Els dissabtes i diumenges es fan molt llargs, i tinc ganes que arribi el dilluns

M'agrada molt fer fils, m'hi passaria tot el dia, això que després, al vespre, estic cansada i de vegades em fan mal els braços, però què vols fer-hi, m'agrada. També faig moltes altres coses, com ara pintar, llegir les notícies, fer exercicis per la memòria... Amb l'edat que tinc no recordo algunes coses. De 'lo' d'abans sí que me'n recordo bé, però 'lo' de fa poc de vegades em costa més.

El que no m'agrada gaire és fer gimnàstica, tot i que sempre em diuen que és bo per mi fer-ne. Així que faig cas a les nenes i faig tot allò que diuen. L'ordinador tampoc m'agrada, però ho faig perquè va bé per la memòria. Sempre dic 'una altra vegada?', però sempre acabo fent els exercicis.

Aquí fem moltes coses. Aquestes nenes sempre tenen alguna idea per fer. Ens cuiden molt bé.



Gracieta, com valoreu l'estada al centre de la vostra mare?

Perfecte. Mira, quan els doneu la carpeta amb tot el que han fet durant l'any, ho repasso i em faig un tip de riure. M'agrada molt tot el que fan, són activitats perfectes per a la gent gran. Pels Reis d'aquest any, van fer una carta per demanar el que volguessin i em va agradar molt poder-la llegir. Vaig guardant tot el que la meua mare fa aquí perquè em fa il·lusió i perquè més endavant els meus fills i néts ho puguin mirar i tinguem uns bons records. Els treballs manuals que es fan aquí també són molt bonics, el marc de fotos amb llana, el cistell, el naixement amb els tres reis... A la mare li agraden molt aquestes activitats i té paciència per fer-les.

Quan veig que els caps de setmana s'avorreix, li busco un ganxet o alguna cosa per fer, però no és el mateix. Aquí passa el dia distreta amb la colla d'amigues. Està bé amb tothom i també per això està molt bé al centre



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.

Eliminem estigmes

El bastó i les croses, ajudes per mantenir i millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments

A mesura que ens fem grans, podem notar que ens flauegen les cames o els genolls (o tots), que a vegades perdem l'equilibri i que necessitem agafar-nos de la barana per pujar i baixar escales. Pot ser que ens passi després d'una fractura o bé simplement pel fet de sumar anys a les nostres espatlles.

El nostre objectiu en aquest número és mostrar-vos i demostrar-vos que l'ús d'ajudes tècniques, com ara el bastó i les croses, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

Principals característiques per optimitzar l'ús del bastó i les croses

El bastó

El puny ha de ser suficientment ample per recolzar bé la mà, i ens ha d'arribar a l'alçada del cap del fèmur. Ha de portar un tac de goma perquè no ens rellisqui.



Bastó de puny ample



Bastó amb tac de goma



Les croses

El puny també ha d'arribar al cap del fèmur i el tac ha de ser de goma. El reposabraços ha de quedar 2 o 3 dits per sota del colze.

Si utilitzem una sola creua i és per lesió o per dolor, l'hem de portar al costat contrari de la cama afectada, a menys que el metge o professional que ens controla la lesió ens indiqui el contrari.



Croses amb tac de goma

Principals avantatges de l'ús del bastó o de les croses

> Manteniment de l'autonomia personal en els desplaçaments i de les activitats que ens agraden: sortir a passejar, anar al poble a comprar, quedar amb les amistats, anar a l'església...

> Reducció del risc de patir caigudes i fer-nos mal. Ens donen seguretat en el desplaçament i ens permeten anar més tranquils pel carrer. Ens ajuden a descarregar el pes de les cames i a repartir el pes del cos cap als braços i el pit. I a millorar l'equilibri, perquè incorporem un punt de suport.

En els darrers anys s'ha posat de moda la marxa nòrdica (caminar amb bastons) i cada cop hi ha més persones i més joves que fan ús del bastó per tots els avantatges que us hem explicat. Per això us animem a incorporar-lo al vostre dia a dia, sense vergonya!

Veureu com us hi acostumeu de seguida i com us ajuda a desplaçar-vos molt millor!

Exemple de cas real

"Jo mateixa vaig demanar si podia agafar el bastó, fa uns 16 anys, ja que me n'anava de costat i em feia por caure. Així vaig poder continuar anant amb l'IMSERO. Al principi el portava plegat al bolso i el treia en moments puntuals, ara no sé sortir de casa sense ell"

Conxita, 88 anys

ACTIVA LA TEVA MENT!

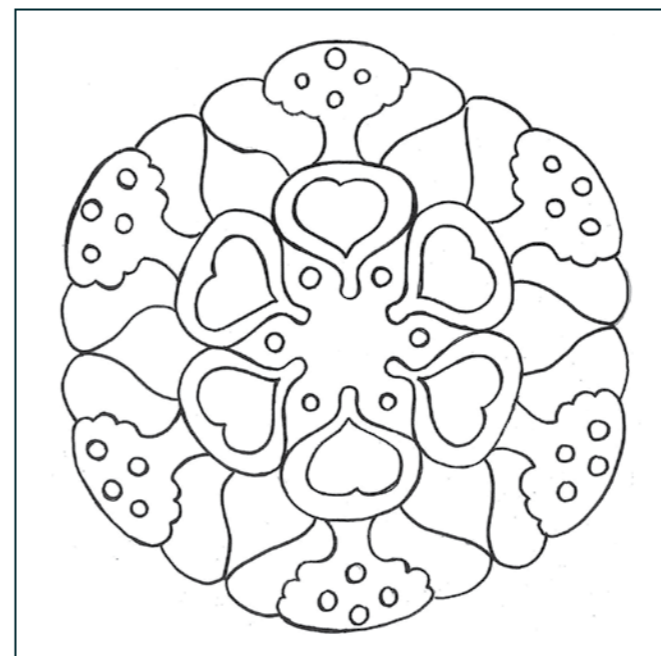
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

Sudoku

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

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

Pinta aquest mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila.



Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell
e	os	o

L'estenedor porta un missatge, per llegir-lo has d'ordenar els mitjons.



SABIES QUE...?

- > Ens preocupem molt per la salut en la tercera edat, però que sabem que no hem de deixar de banda la dimensió psicològica de les persones grans, tan important com la física i íntimament relacionada amb aquesta.
- > La tercera edat és una etapa on sorgeixen preocupacions que poden generar sensacions com ara perdre el control sobre la mateixa vida i causar tristesa o fins i tot depressió.
- > És important mantenir un bon benestar anímic i intentar ser tan feliç com sigui possible per minimitzar els símptomes de tristesa que poden aparèixer.

> 10 consells per ser feliç en la tercera edat

1. Cuida el teu aspecte
2. Fes exercici
3. Surt de casa cada dia
4. Sigues optimista i busca l'humor
5. Reconeix els teus mèrits
6. Sigues útil als altres
7. Estigues ocupat
8. Cuida les relacions socials
9. Gaudeix el present
10. Comparteix les teves preocupacions

Font: www.firagran.com

<http://firagran.com/consells-basics-per-a-que-una-persona-gran-pugui-ser-felic/>



Amb el suport de:



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

CENTRE DE SERVEIS - Prolongació carrer Nou s/n - 17465 Camallera - Tel. 972 794 590 - cscamallera@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat