


especial
**SANT VICENÇ
DE TORELLÓ**

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 6** Les activitats del centre
 - 10** Coneixem els nostres professionals
 - 12** El racó de Lourdes Cubí
 - 14** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

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:

Míriam Caro

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.

EDITORIAL

MÉS DE 6 ANYS SUMANT PER A LA GENT GRAN

L'octubre del 2010, SUMAR iniciava la gestió del Centre de Serveis per a la Gent Gran de Sant Vicenç de Torelló. L'equipament formava part d'un pla pilot impulsat per la Generalitat de Catalunya per desenvolupar un nou model d'atenció integral cap a les persones grans del món rural, sobretot per les que presenten un cert grau de dependència, i amb un gran objectiu: afavorir l'envelliment rural i a domicili oferint un servei que s'adapti al màxim a les necessitats de les persones ateses i a les seves famílies. En aquell moment, SUMAR iniciava la gestió del tercer centre de serveis amb un model tècnic de gestió propi basat en quatre grans eixos: la persona com a centre d'atenció, itineraris de tallers personalitzats, la vinculació amb el territori i la seva xarxa d'actors locals i el transport adaptat per facilitar l'accés al servei.

Actualment, el de Sant Vicenç és un dels primers centres a Catalunya on s'implementa l'atenció centrada en la persona, un model encara més pioner i innovador que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té en compte la seva trajectòria de vida i les seves preferències. SUMAR, a través del programa 'Tu decideixes com vols envellir', ha desenvolupat la implementació d'aquest model per fer-lo sostenible i equilibrar la rendibilitat social i econòmica del servei.

Ara SUMAR gestiona 16 centres per a gent gran on la millora continuada és una constant. El premi ACRA, rebut l'any 2015, a la millora en la qualitat en l'atenció a la dependència i a la promoció de l'autonomia personal pel programa 'Tu decideixes com vols envellir' i la recent designació de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són un reconeixement a la tasca que es porta a terme.

Mitjançant aquesta revista, pretenem aproximar-vos una mica més a la realitat dels diferents centres i, conscients que només és una pinzellada de tot el que s'està fent, us presentem una edició especial, específica per al vostre centre, que respon a aquesta voluntat.

Esperem que us agradi i moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

UN CENTRE QUE ENS OMPLE DE SATISFACCIÓ

Des de l'any 2006, el municipi de Sant Vicenç de Torelló disposa d'un centre de serveis d'àmbit rural amb capacitat per a 25 avis i àvies basat en un model centrat en la persona.

És un servei que, des de l'Ajuntament, ens sentim plenament orgullosos perquè oferir als nostres avis i àvies del poble un espai per passar el dia perfectament atesos on se senten com a casa ens omple de satisfacció.

Per aquest motiu, volem amanyagar, cuidar i vetllar perquè el nostre centre de serveis funcioni de manera òptima, tant pels avis i àvies com pels familiars i treballadors.

Cal valorar i agrair la gran tasca que fan tots els professionals que hi treballen i hi han treballat, ja que sense ells aquesta qualitat no seria possible. Elles i ells aporten dedicació i entrega, però, sobretot, qualitat de vida als nostres avis i àvies.

Des de l'Ajuntament continuarem donant suport a totes les iniciatives que es proposin des del centre de serveis, i continuarem apostant perquè esdevingui un centre de referència al nostre país.

Èric Sibina i Màrquez

Alcalde de Sant Vicenç de Torelló

Aina i Casanova i Prat

Regidora de Benestar Social de Sant Vicenç de Torelló



CREIXENT AMB EL MODEL

Des del 2011, s'han anat introduint canvis en el dia a dia del centre i ara la nostra gent gran participa en la presa de decisions i tria com vol envellir en el centre.



Una nova manera d'entendre i atendre la gent gran.

NOVES ACCIONS I ACTIVITATS

- > Incorporació del professional de referència.
- > Participació de les famílies en les activitats diàries del centre.
- > Coneixement de la història de vida de cada persona.
- > L'àlbum d'activitats personalitzat.
- > Decoració d'espais més càlida i acollidora.
- > Les professionals ja no porten uniforme.
- > Els àpats es fan junts a la mateixa taula i cadascú tria on vol seure.
- > Les decisions són consensuades i tenen en compte la voluntat de la gent gran.
- > Més assemblees amb els usuaris.
- > Introducció d'assemblees amb les famílies.
- > Introducció d'activitats significants.
- > Més relació amb l'entorn.



Fa tres anys que vam començar la implantació del programa 'Tu decideixes com vols envellir' en base al model gerontològic d'atenció centrada en la persona, prioritant les seves preferències i interessos, potenciant la seva autonomia, coneixent amb detall la seva història de vida i a ajudant a que aquesta tingui una continuïtat dins el centre.

Han estat tres anys amb molts de canvis. Tots ells, amb l'objectiu d'aconseguir, a poc a poc, un millor benestar de les nostres persones grans. Actualment, continuem caminant amb il·lusió en aquesta implantació perquè, com deia Misiorky, "l'atenció centrada en la persona no és un destí, és un viatge sense fi".

A continuació, us presentem alguns dels principals canvis que hem portat a terme en aquest inici de viatge.

Una nova mirada a partir de la qual hem après que les persones són més felices si poden escollir i decidir.



L'EVOLUCIÓ DEL MODEL, EN IMATGES

POTENCIAR L'AUTONOMIA



TREURE L'UNIFORME

Eliminar l'uniforme dels professionals va ser el canvi visual més impactant. I no va ser gens fàcil! Les professionals, en un inici, es van mostrar reticents perquè van pensar que es perdria autoritat i, com a professionals, no es diferenciarien fàcilment. Després de molt parlar-ne vam decidir treure l'uniforme blanc i crear-ne un de propi, més informal i alegre. Com és habitual davant de qualsevol canvi, vam demanar l'opinió i entre tots vam dissenyar l'uniforme de Sant Vicenç! Vam triar robes i fins i tot ens vam fer els nostres patrons! Va agradar, però va durar poc, ja que en el fons no deixava de ser un uniforme... Van passar els dies i vam anar a comprar roba de carrer i, progressivament, sense gairebé adonar-nos-en, el canvi es va anar produint. I la veritat és que va ser més fàcil del que esperàvem. Ara, tots anem vestits ja com a casa i quan veiem els uniformes blancs ens fan mal als ulls!



INTRODUCCIÓ DEL PROFESSIONAL DE REFERÈNCIA

La figura del professional de referència neix amb l'objectiu de treballar amb una atenció personalitzada i d'individualitzar més l'atenció quotidiana. Aquesta figura és essencial per



conèixer al detall cada persona gran. Entre les seves tasques figuren fer costat i fer un seguiment diari de l'evolució d'una o més persones grans del centre. Coneix fil per randa la seva història de vida, les seves preferències i interessos, i ajuda a trobar les activitats més significatives per a cadascuna d'elles. També es reuneix amb la persona gran i la seva família sempre que sigui necessari.

Amb el temps, es reforça el vincle emocional entre la persona gran i el seu professional de referència i s'estableix una relació basada en la confiança que ajuda a que les persones grans puguin expressar el que realment volen o necessiten. En definitiva, el professional de referència coneix aquelles "petites coses" que són significatives per a la persona gran i, per tant, importants perquè estigui el màxim de bé possible en el centre.



IMPULS DE LES ASSEMBLEES

Sempre hem decidit entre tots aspectes relacionats amb al nostre dia a dia, però la introducció de les assemblees ens ha permès formalitzar-ho. Mensualment, i sempre que sigui necessari, les assemblees són un espai on expressar-se, donar l'opinió i aportar propostes de millora que, per molt insignificants que semblin, ajuden a que tots se sentin més integrats.

Les assemblees amb els usuaris ens aporten un espai per parlar d'altres aspectes, com ara petits problemes de convivència i dels vincles afectius. Es fan en petits grups amb un professional que promou la participació de tothom.



També es fan assemblees amb les famílies, sempre que es consideri necessari. És un canal de comunicació informal que permet aportar idees, fer noves propostes i intercanviar opinions.

Fem l'acta dels acords presos i entre tots la signem i ens comprometem a portar-los a terme sempre que sigui possible.

Pels professionals, les assemblees també són un suport per a la innovació i la creació de nous projectes que a tots ens facin sentir més a gust.

L'HORA DELS ÀPATS I L'AUTOSERVEI

Un dels canvis més importants que s'han realitzat és l'autoservei. Ara ja no és el professional el que serveix, sinó que les safates amb el menjar es posen al centre de la taula i cada persona se serveix (si així ho vol). Entre tots ens servim i ens ajudem. I fem el mateix amb els postres, els cafès, les infusions, el pa, les setrilleres i les aigües. D'aquesta manera, es potencia l'autonomia i l'ajuda mútua. Abans no era així i els professionals ho servien prèviament.

Un altre canvi significatiu és que tothom s'asseu allà on vol i amb els professionals, fet que ens ajuda a interrelacionar-nos i a estar alerta de les preferències del menjar de cadascú.



La música també és un factor clau ens els àpats de Sant Vicenç. Ens ajuda a crear un ambient distès.

Finalment, hem introduït l'elecció entre diferents aliments. Podem escollir què volem menjar, entre diferents alternatives i en funció de les preferències i salut de cada persona.



MÉS SORTIDES FORA DEL CENTRE



El nostre centre se situa en una planta alta i només disposa d'una terrassa per poder sortir a l'exterior. Per això hem augmentat les sortides a l'aire lliure. D'aquesta manera, caminem una estona i gaudim del nostre poble. Hi ha dies que baixem al pis inferior, on hi ha el casal de la gent gran amb una sortida molt més ampla que la nostra.



També sortim al poble a comprar, a la farmàcia, a buscar el pa... Podem entrar i sortir del centre quan volem, sempre i quan la decisió estigui consensuada amb l'equip de professionals i, si és necessari, amb la família.

També hem introduït l'excursió anual. Usuaris, familiars i famílies anem a passar un dia fora! Canviem la rutina diària i aprenem i gaudim d'un entorn diferent que prèviament hem triat entre tots en assemblea.



NOVA DISTRIBUCIÓ I DECORACIÓ DE L'ESPAI



Des dels primers anys del seu funcionament, el centre ha crescut molt i ens les hem hagut d'enginyar per adaptar-lo a les necessitats canviants de cada moment i també en funció del nombre de persones ateses. Hem canviat la distribució dels espais un munt de vegades; les taules, els armaris, les butaques... Inicialment, dinàvem amb taules rodones, després les vam canviar per quadrades i més grans. L'any passat vam pintar el centre i vam aprofitar l'ocasió per tornar a distribuir l'espai i adaptar-lo a les nostres necessitats.

Hem canviat els mobles de lloc per guanyar espai i, a principis d'aquest any, ens van cedir un moble antic que hem convertit en una petita biblioteca perquè tothom tingui els llibres a l'abast. A més, hem creat unes prestatgeries en què cada persona pot guardar les seves activitats.

I també tenim varies plantes i flors que adornen el centre i que cuidem entre tots, com un element més de la nostra casa.



CREACIÓ DE L'ÀLBUM D'ACTIVITATS



La Núria mirant la seva caixa dels records

Totes les persones del centre disposen d'un àlbum d'activitats personalitzat. Està compost per fotografies de la persona fent diferents activitats al centre, acompanyades, si la persona vol, de petites frases o escrits de com s'ha sentit durant l'activitat, amb qui està, quin dia era, etc.

Es tracta d'un recull fotogràfic de la seva estada al centre que es pot emportar, quan es vol, a casa per ensenyar a la família. També, durant el dia a dia al centre, l'àlbum d'activitats és una eina més per treballar i observar què agrada i què no agrada a cada persona.

És un record bonic per mirar i compartir amb altres persones quan ve de gust.



Aquest sóc jo de jove!



POTENCIAR LA IMPLICACIÓ DE LES FAMÍLIES



Les famílies han passat a tenir un paper molt més actiu dins el centre, participant en el dia a dia, planificant i intervenint en la realització de les diferents activitats i propostes del centre.



La seva opinió i participació ens ajuda a millorar l'atenció de les nostres persones grans, i agraïm molt aquesta participació. Les famílies del nostre centre participen en les festes que fem, assistint-hi o fins i tot cuinant per a la mateixa, en les excursions, les activitats del poble, o en d'altres de més formals però igual de necessàries.

Tots aquests canvis, i molts d'altres menys visibles, ens han ajudat i ens ajuden a conèixer més les persones del centre de Sant Vicenç. Al mateix temps, ens aporten més benestar i ens fan sentir més implicats en el nostre dia a dia.



QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Les activitats del dia a dia tenen una gran importància en el benestar de les persones grans, i molt més si són les que els agraden i volen fer elles mateixes per voluntat pròpia.



> En el centre disposem d'un calendari en què s'especifiquen les propostes, sempre variades, que s'ofereixen per participar durant aquell dia.

> És una eina molt útil que ens facilita la tria d'activitats, sense obligar a la persona a fer o a participar en allò que no vol, ja que la decisió és seva.

> No tots tenim els mateixos gustos i ens agraden les mateixes coses en el mateix moment, i això ho tenim molt present!

LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Funcionals, físiques, d'estimulació cognitiva...

Treballs manuals



Activitats d'estimulació cognitiva



Taller sensorial



Taller de memòria



Taller de gimnàstica



Taller 'tenim cura del cos'



Taller de cuina



L'hort



Guardem taps per a la Noa



Podologia



Trobades intergeneracionals



LES CELEBRACIONS

Nadal 2015



Carnestoltes



Aniversaris



Dia Internacional de la dona



Dimecres de cendra



Sant Jordi



Festa Major



Festa de la Primavera



Castanyada



I DE TANT EN TANT, ALGUNA SORPRESA!

L'excursió anual



Visita de la Marta Rovira



Una senyoreta peculiar



Xerrada Mossos d'Esquadra



ENTREVISTA A...

MERITXELL COROMINA, LAIA PUIG I JOSÉ LUIS PIEDRABUENA

Professionals d'atenció directe

Els professionals d'atenció directe són els encarregats de tenir cura de les persones grans que assisteixen al centre i, per tant, són qui tenen un contacte més directe amb elles i qui coneixen de més a prop els seu dia a dia perquè passen moltes hores atenent-les i compartint tots els moments. Al centre de Sant Vicenç de Torelló hi treballen tres professionals: la Txell, en José i la Laia. Els tres ens fan una pinzellada del seu dia a dia al centre.



Quines són, a grans trets, les vostres tasques?

Txell: Des d'organitzar i planificar activitats, el gimnàs, sortir a comprar i a passejar, participar de les activitats del poble, parar i desparar taula, cuinar, portar l'hort i cuidar les flors, fins a tenir cura i mantenir les condicions dels lavabos i la cuina, adequar el dinar i el berenar de cada persona, procurar per la seva bona hidratació, estar atents a la salut i fer les primeres cures en cas que sigui necessari, atendre als familiars... Tot plegat, tenint en compte les preferències i capacitats de cada persona per intentar estimular-les.

José: Hay montones de tareas, pero la que más me gusta es hacer musicoterapia y relajación.

Laia: Cada dia n'aprenem de noves, de tasques. L'objectiu principal és l'acompanyament de les

persones de manera global: suport en les activitats de la vida diària, dirigir tot tipus de tallers adaptats, motivar a les persones...

Com és un dia normal al centre?

Txell: Uf! Cap dia és igual. El matí el passem fent gimnàstica i activitats d'estimulació. I de seguida ja se'ns fa el migdia. N'hi ha que continuen les seves activitats de labors o fitxes de treball cognitiu i algú o altre ens ajuda a parar la taula. A l'hora de dinar hi ha molt de moviment. Després, qui vol col·labora a recollir. En acabar, alguns miren les notícies o fan una becaina. A la tarda repassem les notícies de la setmana, fem jocs de taula, ens relaxem o fem tertúlia de temes actuals o històrics. També veiem alguna pel·lícula i un cop al mes, hi ha missa. Després de berenar és l'estona més dis-tesa: escolten música, canten cançons, conversen de temes més profunds i personals.





José: Todos los días son diferentes. En una mañana cualquiera podemos, por ejemplo, ir a comprar con ellos, hacer recados por el pueblo, gimnasia... Si hace buen día y ellos quieren, salimos al parque de salud o preparamos alguna manualidad. Al mediodía comemos todos juntos y por la tarde volvemos a activarnos. Hay mucha variedad y ellos deciden lo que quieren hacer en cada momento.

Intentem oferir a les persones un espai on se sentin a gust, ocupats i útils. Valorem molt la seva capacitat de decisió i treballem per potenciar la seva autonomia

Laia: És difícil tenir un dia igual a un altre. Les persones decideixen cada matí quines activitats volen fer. Tot i que tenim un horari d'activitats, moltes vegades hi ha canvis, però la gimnàstica no pot faltar. En aquest centre té molt d'èxit!

Què és el que més valoreu de la vostra tasca?

Txell: Apropar-nos a les persones grans, a la seva història. A oferir-los un espai on se sentin de gust, ocupats i útils.

José: Aprendo cada día de sus historias de vida y sus experiencias. Nuevos conocimientos que también aplico luego a mi vida personal. Verlas reír y disfrutar es lo que da valor a mi trabajo.

Laia: Les persones em fan sentir que la feina que faig és important. A més, tinc l'oportunitat

d'aprendre de tota la seva experiència que em fa créixer com a professional i com a persona.

Un moment emotiu, divertit...

Txell: Un dia pel carrer, vaig veure que una senyora que treia el cap per la finestra d'un cotxe i que em cridava i em saludava efusivament. Era una senyora que venia al centre. Aquest fet em va fer adonar de l'impacte de la nostra feina sobre les persones.

José: Me emociona oír a las familias contarme que las personas hablan de mí. ¡De momentos divertidos en el centro podríamos escribir un libro entero! Una vez vi que una persona se desequilibraba y fui corriendo con tan mala suerte que me caí yo en el suelo delante suyo. No se me va a olvidar su cara mirándome y el hartón de reír posterior...



Laia: M'emocionen els dies de les festes amb les famílies perquè és un dia en què la feina de tot un any queda resumida.

Quin consell donaríeu a una persona que valora assistir al centre?

Txell: Aquí intentem que la persona no perdi la seva autonomia, valorem la seva capacitat de decisió i la seva història.

José: Que tratamos a las personas con el respeto que se merecen y, por supuesto, también con un poco de humor.

Laia: A les persones els diria que sempre expliquessin als professionals les seves preferències, ja que això fa que se sentin com a casa.



LOURDES CUBÍ FRANQUESA

La Lourdes va néixer a Torelló el 9 de juny del 1931. És usuària del centre des de l'octubre del 2008 i en aquest número ens fa una pinzellada de la seva llarga i intensa història de vida.



Lourdes, explica'ns una mica la teva infantesa.

Vivia amb els meus pares fins que vaig anar a la casa Misericòrdia de Vic, una casa d'acolliment per a nenes on educaven per ser independents. M'hi vaig estar fins a la majoria d'edat. A la Misericòrdia em van ensenyar a fer de planxadora i, al mateix temps, vaig anar al col·legi de l'Escorial, fins als 14 o 15 anys.

Em vaig casar amb en Vicenç l'any 1958 i ens en vam anar a viure a Borgonyà. Vam tenir tres fills: en Josep, la Margarida i en Vicenç

Quants germans éreu?

Érem dues germanes. Tot i que a ella la vaig conèixer quan ja era una mica gran, perquè ens portàvem 10 anys i l'Aniseta havia anat a treballar de minyona lluny de casa.

Què ens pot explicar de la teva edat adulta?

Doncs que em vaig posar a treballar servint en una casa. Però com que no em va agradar, vaig decidir anar-me'n a Can Casarramona, una filatura de Torelló. Quan era una mica més gran, vaig anar a viure amb la meva amiga Maria, que era coneguda com a 'Maria camisaire'. Va ser allà on vaig conèixer en Vicenç, el que seria el meu marit. Quan el vaig veure per primera vegada vaig pensar: "Quin noi més guapo i ben fet. I a sobre, bona persona..." Ens vam anar coneixent a poc a poc fins que ens vam casar. Va ser l'any 1958 i vam anar a viure a Borgonyà. Vam tenir tres fills: en Josep, la Margarida i en Vicenç.





De què treballaves, llavors?

Vaig anar a treballar a la fàbrica de Borgonyà fins a la jubilació. Treballava al retort a torns (una setmana de matins i una setmana de tardes). La meva sogra m'ajudava amb la mainada. En l'actualitat, encara hi visc i sóc àvia de dos nois, en Jacint i l'Oriol, i una noia, la Sira.

Quan vas començar a venir al centre de serveis?

A l'octubre del 2008 i des d'un primer moment m'hi vaig trobar molt a gust. Tot i que sóc de poques paraules, m'agrada estar envoltada de persones, fer tertúlia i riure. Sóc una dona molt activa i m'agrada col·laborar i ajudar en tot allò que pugui.



Quines activitats fas al centre?

Feines domèstiques, com ara parar taula, estendre la roba i escombrar. També m'agrada llegir el diari, tot i que cal dir que no sóc pas una dona sàvia, jo. He après a treballar amb l'ordinador i sempre saludo i interactuo amb la noia del programa que m'explica els exercicis a fer. Quan sortim d'excursió no m'oblido mai de la gorra i des que assisteixo al centre celebros el Carnestoltes. Jo no m'hauria pensat mai que a aquestes edats em disfressaria i gaudiria d'aquesta festa!

Tot i que sóc de poques paraules, m'agrada estar envoltada de persones, fer tertúlia i riure. Tot això ho trobo al centre

Venir al centre, en què t'ha ajudat?

M'ha permès mantenir-me activa i socialitzar-me. M'agrada estar bé amb tothom i trobar-me còmode amb les altres persones del centre.



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

L'espalla dolorosa

L'espalla dolorosa sovint és causada per una tendinitis que provoca dolor i discapacitat a l'espalla i a la part superior del braç.

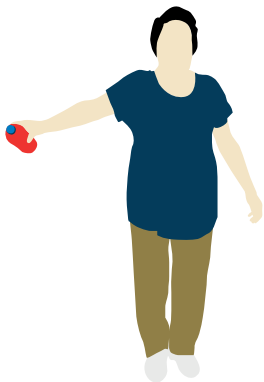
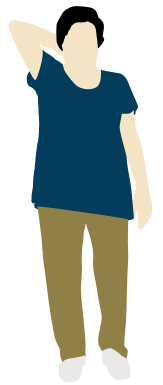
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espalla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

Per reduir el dolor es poden fer un seguit d'exercicis en dies alterns que afavoreixen l'enfortiment i l'estirament de tota la musculatura que envolta l'espalla.

Exercici 1: Portar la mà de l'espalla afectada cap a l'espalla oposada i avançar lleugerament l'espalla. És un estirament i s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 4: Col·locar el braç afectat sobre el cap, o fins on es pugui arribar, amb la mà estirada en direcció cap a l'altra espalla. Portar el colze cap enrere molt a poc a poc. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 2: Subjectar amb la mà de l'espalla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. El dit polze ha de mirar cap a terra. Elevar el braç fins a un angle de 45°, aproximadament, i fins allà on ens permeti el dolor.

Exercici 5: Subjectar amb la mà de l'espalla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. Dret i amb el cos lleugerament endavant, es deixa caure el braç afectat amb la pesa fent un pèndol i fent cercles petits cap a un costat i cap a l'altre. La mà de l'espalla sana es pot recolzar en una cadira.



Exercici 3: Portar la mà de l'espalla afectada cap a l'espalla oposada per darrere l'esquena. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió en el moment d'avançar lleugerament cap endavant l'espalla afectada.



Aquests exercicis es poden dur a terme una vegada s'hagi tractat la inflamació i prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de ruptura del tendó. Un cop fets, és aconsellable aplicar gel sobre la zona dolorosa.

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.

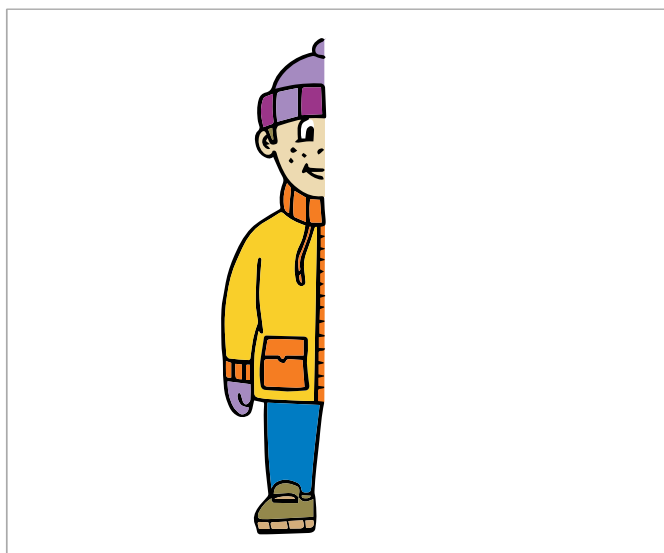
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

PREFERÈNCIES	CAPACITATS	ACTIVITAT
DRETS	FELICITAT	DESITJOS
COM A CASA	DIGNITAT	GENT GRAN
INTIMITAT	DECIDIR	IDENTITAT
BENESTAR	AUTONOMIA	

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

Completa la figura i pinta-la:



Aquí tens una cita del mes de novembre, canvia els símbols per les lletres corresponents:

A	D	P	E	N	O
V	M	R	I	L	T
U	F	C	J	D	R

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

- > El centre es va posar en marxa l'any 2008 i és un servei públic municipal. SUMAR es fa càrrec de la seva gestió des de l'octubre del 2010.
- > El nom original del centre és Bon Estar. El va posar la Marta Pey, usuària actual. Abans de la seva obertura, les autoritats de l'Ajuntament van anar al casal d'avis per demanar propostes de noms i el que va agradar més va ser aquest.
- > Des del mes de juny del 2009 han passat pel centre més de 87 usuaris amb plaça.
- > La persona més jove del centre té 74 anys i la més gran, 97. Les dues són dones.
- > L'any 2010 es van ampliar les places públiques de 20 a 25. Actualment, l'ocupació és màxima i hi ha llista d'espera.
- > La majoria de persones que assisteixen al centre pertanyen a Sant Vicenç i, en segon lloc, a Torelló. Tot i això, pel centre també han passat persones de Sant Quirze i de Sant Hipòlit de Voltregà.
- > El símbol del centre és la Vinca Major, una flor lila que significa 'el plaer de la memòria'. El vam triar conjuntament les persones del centre i els treballadors.
- > Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre: cssvt.wordpress.com



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

SUMAR, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS – Plaça Cal Ferrer, 14 - 08571 Sant Vicenç de Torelló - Tel. 938 594 497
centredeserveisstvicenctorello@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat