

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Agullana



Núm
17



04 ACP-SUMAR

10 Què fem?

18 El racó
de la nostra
gent gran

20 Coneix
les nostres
professionals

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

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

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

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

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

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

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

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2019

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora
tècnica)

Gabriel Llagostera (director de
gestió de persones i organització)

Salvador Peña (director
administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Irina Vela

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

El 2020 farà 10 anys que es va signar el conveni de col·laboració entre la Generalitat de Catalunya i l'Ajuntament d'Agullana per obrir el centre de serveis del nostre poble, en què es reflectia que es posaria en funcionament l'any 2011 amb 24 places disponibles i que seria gestionat, a partir d'aquell moment, per l'empresa SUMAR.

A Agullana estem orgullosos de disposar d'aquest equipament tan important i necessari per a nosaltres i els pobles veïns que el poden utilitzar. Actualment, hi ha usuaris de Biure, Llers, Rabós, Mollet de Peralada, La Vajol, Capmany, La Jonquera i Agullana.

El dia 23 de novembre hem celebrat el centenari de la col·locació de la primera pedra de l'Asil Gomis, seu actual del centre de serveis. Va haver-hi parlaments, exposició de documentació històrica i un aperitiu popular. A la tarda, la Coral Veus de la Virreina ens va oferir un magnífic concert, acompanyada del recentment restaurat piano de cua de la Sala Polivalent.

En diferents visites i reunions que hem mantingut amb els usuaris i amb els responsables del centre, hem constatat la satisfacció pels serveis que ofereixen els treballadors -amb la directora al capdavant- a tots aquells que, sigui amb tallers, trobades o amb un ús diari, utilitzen aquests equipaments.

Des de l'Ajuntament, (tots els regidors i el seu alcalde) desitgem que, per a molts anys, podem continuar aquesta tasca tan complaent de veure la nostra estimada gent gran gaudir d'unes estones de lleure, companyia i afecte.

Alcalde i Regidors de l'Ajuntament d'Agullana.

RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

Encarnació Corominas Collgros 77 anys - Biure



Vinc des de la primavera de l'any 2016, dos anys després de la incorporació del meu marit Miquel; des de llavors venim plegats diàriament des de Biure amb el transport adaptat.

Decideixo quines activitats fer i quines no. M'agrada pintar i fer labors, sobretot xarxa. Pintar ho vaig redescobrir al centre i fer xarxa ha estat un gran descobriment. Em relaxa pintar i m'agrada que em demaneu per penjar els meus dibuixos a les parets del centre, per decorar. Col·laboro en tot el que puc i m'agrada que em tingueu en compte per tot: per ajudar en els treballs manuals, per fer el 'pasapalabra', la musicoteràpia... M'emociona molt escoltar determinades cançons que em transporten a la meva època. També la reminiscència, els jocs de taula, la visita de la mainada... I quan mirem fotografies per posar-les a l'àlbum! Hi ha molts moments plasmats que, d'una altra manera, no podríem reviure'ls. També m'agrada que em demaneu la meva opinió i que tingueu en compte el que jo penso. I celebrar aniversaris i dates assenyalades, per tot el que comporta! Els bons berenars amb què ho celebrem, sobretot les coques.



Reconec que el que m'agrada menys és moure el cos, la gimnàstica, i també fer l'activitat de memòria, tot i que sé -perquè les noies sempre m'ho diuen- que és molt important. Però a mi em fa "peresa" i em costa molt! En el meu dia a dia també estic pendent del meu marit, ens fem companyia l'un a l'altre.

Si soc sincera, per decisió pròpia no hagués vingut però ara no me'n penedeixo.



Dolors Grau Jofre 91 anys - Mollet de Peralada

Vinc des de fa un any i mig amb el transport adaptat i vaig començar perquè no em podia estar a casa sola. El metge m'ho va recomanar i aquest és el centre que més ens va agradar!

El primer dia estava a l'expectativa perquè no coneixia ningú, però vaig coincidir amb una amiga, la Matilde, que em va fer possible que els inicis de la meua estada fossin molt agradables. A poc a poc em vaig anar obrint a altres persones i, avui en dia, estic encantada!

Cada dia, quan arribo, vaig a buscar la feina al meu armariet. Agafo algun dibuix i m'assec a la taula a pintar. També agafo les labors i el meu bloc d'activitats

per anar canviant quan em cansi d'una cosa a l'altra. Depèn del dia, vaig a l'ordinador. No és que en sàpiga, però me'n surto força bé. Normalment, vaig a fer gimnàstica. De fet, ara hi vaig cada dia perquè sé que és bo per a mi. I quan fem treballs manuals, col·laboro en tot el que puc.

Després de dinar, m'agrada descansar. A vegades em quedo dormida o m'entretinc fent labors i/o jugant al mòbil. Al candycrash! O si em telefona algú hi parlo una estona. Després de fer una mica el mandra torno a la sala i faig l'activitat proposada, abans de berenar i marxar cap a casa, fins el dia següent.

Aquí em sento a gust, protegida, escoltada i m'agrada parlar i ajudar a alguns companys.

És un centre que desprèn familiaritat i, sense esperar-ho, he trobat una segona casa.



José Rodríguez 84 anys - Capmany

En José fa un any que ve al centre i arriba acompanyat cada matí per la seva filla Àngeles. Actualment, viu a Capmany amb la seva filla i el seu net, però ha estat molts anys vivint a Andalusia. Al principi, cap de les activitats que fèiem al centre li acabava de fer el pes, tot i que entre les seves aficions hi havia l'hort i les partides de dòmino.

Vàrem decidir que, a poc a poc, ell mateix aniria decidint en quines activitats participar i ara, per curiositat de tots nosaltres, tant per la filla com per ell mateix, una de les activitats que més li agrada fer és... xarxa!



Cada matí, quan arriba, el primer que demana és que li portem "sus labores". Ha descobert una afició que, si fos per ell, el tindria tot el dia "liado". És una persona conciliadora, tranquil·la i afable, i col·labora en totes les activitats proposades durant el matí. L'activitat de moure el cos, la memòria, l'actualitat, cuidar l'hort, fer petar la xerrada, els treballs manuals, el taller de cuina... I també s'apunta a totes les sortides que realitzem des del centre.

Carmen Genís Tubert 95 anys - Agullana

La Carmen fa un any que ve al centre. És de Cantallops, però actualment viu a Agullana amb la seva filla i gendre, i ve diàriament amb el servei de transport. Sempre ens acompanya quan sortim a fora a l'hort o a fer l'activitat d'actualitat, col·labora en el taller de cuina o a fer treballs manuals. Això sí, quan a ella li ve de gust!



Entre les activitats que més li agraden hi ha col·laborar en les tasques domèstiques. Sobretot, parar taula i ajudar a recollir els plats del berenar. Controla l'hora de parar taula i, amb l'ajut d'altres companys, paren taula "vigilant"

que no falti de res. Nosaltres, amb estima i entre riures, li diem que sembla la mestressa del centre. A més, li encanta l'activitat de moure el cos. Sempre és la primera a apuntar-s'hi!

És una persona que busca el seu espai, mai ha estat rodejada de moltes persones, i és molt independent. Al principi, era una dona molt solitària, però a poc a poc s'ha anat adaptant al centre i ha agafat confiança amb alguns dels seus companys, així com amb les persones de l'equip.

Pel que ella ens mostra i ens comenta la família, cada dia té ganes de venir al centre i, de fet, ve encantada! En el seu dia a dia, participa en totes les activitats proposades i, a les tardes, llegeix la revista del cor que combina a estones amb alguna labor.

QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

PROGRAMA D'ACTIVITATS*

GENER - DESEMBRE 2019

Tic (Feskits)



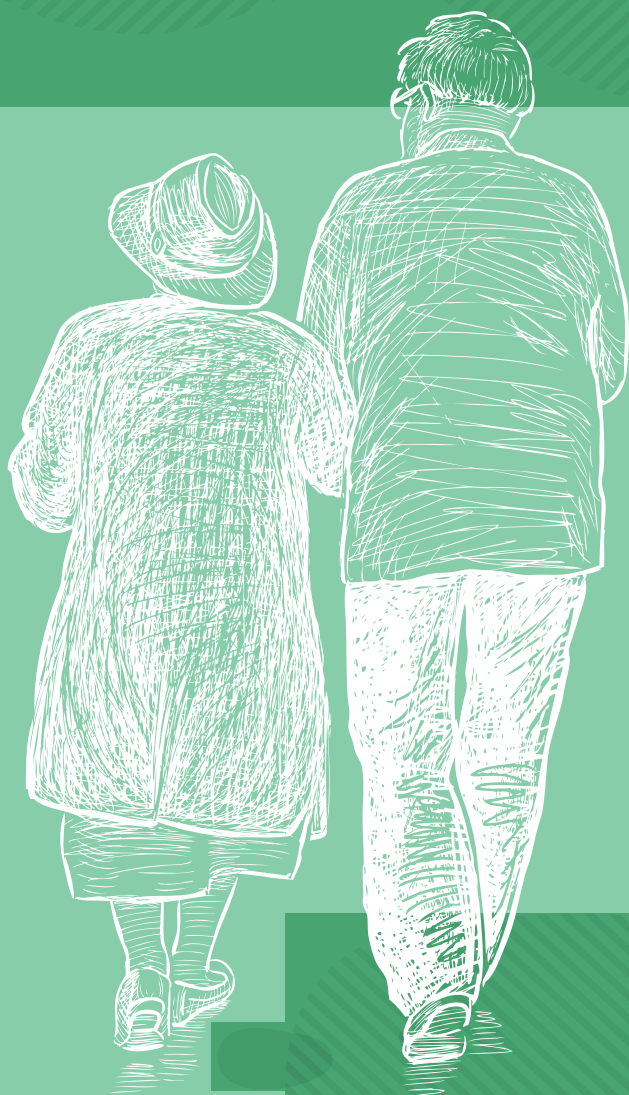
Lectura



Taller de memòria externa



Àlbums personalitzats



Activitats de la vida diària



Movem el cos!



Xerrades i assemblees



Taller de cuina



Parlem d'actualitat



Hort



Consell de participació



Musicoteràpia



Treballs manuals



Labors



Concurs de coques



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Nadal



Cap d'Any



Sant Josep



Sant Jordi



Festa de Primavera



Sant Joan



Festa de la Gent Gran



Carnestoltes



Aniversaris



QUÈ FEM?

LES SORTIDES

Cotxes clàssics d'Agullana



Excursió a l'Escala



ESPAI D'OPINIÓ

LA MOBILITAT AL CENTRE

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

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

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

Així ens ho expliquen algunes persones del centre.

Montserrat Sarabia



Usuària des de l'octubre de 2018

Activitats de la vida diària. Tan bon punt arribo al matí, si hi ha roba estesa, la doblego i l'ordeno en el seu lloc corresponent. Al vestuari si és roba de les noies o a la cuina si són draps o mantells. I ajudo a l'hora de parar taula.

Caminar. Mira si fem quilòmetres, que el centre és molt gran! Camino pel centre normalment després de dinar. M'agrada passejar-hi i estar a prop dels meus companys. Tot el dia asseguda? No pot pas ser! Fora del centre, amb el bon temps, m'ajunto amb una bona amiga i sempre anem a caminar!

Les plantes. De tant en tant també ajudo a regar les plantes que tenim dins del centre perquè no es marceixin.

Ballar. M'agrada molt l'activitat de música i, quan podem, sempre trobem una bona cançó per ballar amb qui em vulgui acompanyar.

Antònia Ribas



Usuària des del desembre de 2015

Caminar. A principis d'any, va patir una fractura de fèmur i ha estat alguns mesos sense caminar, però gràcies a la rehabilitació externa de la nostra fisioterapeuta i amb molta força de voluntat, ha tornat a caminar igual de bé que abans. Qui ens ho havia de dir uns mesos enrere? Ara l'hem d'anar enxampant per les estances del centre perquè no para quieta ni un moment. Està molt activa, sobretot després de dinar, i la major part de la tarda.

Li agrada molt sortir a l'exterior, caminar quan fa bon temps i gaudir dels passejos que fem arran d'alguna sortida.

Salvador Vila



Usuari des del febrer de 2019

Caminar. Al gener farà 3 anys que vaig patir un aneurisma d'aorta abdominal que em va obligar a anar a rehabilitació per tornar a caminar. I ho vaig aconseguir amb bastó. El 2018, però, vaig caure i em vaig trencar la pelvis. Vaig estar 2 mesos immobilitzat a l'hospital i, a partir de llavors, vaig amb cadira de rodes.

Vaig a munt i avall durant el dia perquè canviem de sales cada vegada que fem una activitat o bé per anar al menjador a dinar o berenar. Al principi, era molt reticent perquè no hi trobava els motius de tants canvis, però avui en dia és veritat que és més pràctic per a tothom perquè, sense adonar-t'en, et mous més!

Gimnàstica. Cada quinze dies vaig amb la fisioterapeuta a fer exercicis de força i elasticitat, i em van bé per mantenir-me. Vaig cada dia a fer l'activitat de gimnàstica; el que més m'agrada són els exercicis que fem amb les cames, ja que m'ajuda en la mobilitat i la resistència.

L'hort i les plantes. M'agrada sortir a l'hort quan fa bon temps a regar les plantes. M'agrada veure com van creixent, sempre ben acompanyat. Abans treballava les meves terres: tenia un hort i un jardí, i ara ho trobo molt a faltar, sobretot llaurar. Malgrat tot, ara puc continuar fent altres coses!

Juana Pérez



Usuària des del gener de 2016

Caminar. La Juana és una persona que no té problemes quant a mobilitat i durant l'estona que està amb nosaltres camina pel centre entre activitats i fa algun passeig a la tarda per estirar les cames!

Activitats de la vida diària. Sempre disposada a ajudar. Cada dia li demanem si vol escombrar el menjador i si s'anima moltes vegades, fins i tot escombraria tot el centre!

Gimnàstica. Assisteix cada dia a l'activitat i participa en la majoria dels exercicis proposats!

Pilar Pagès



Usuària des del març de 2019

Caminar. Reconec que soc una mica mandrosa i em costa molt moure'm perquè a la cadira s'hi està molt bé... Però no ens podem quedar tot el dia asseguts, que ens quedaria el cul quadrat! I si hem de fer alguna activitat pel poble, com la paradeta de Sant Jordi o el dinar de famílies a la Societat, hi anem a peu, tot passejant.

Activitats de la vida diària. Diàriament, ajudo a preparar la taula pel dinar i pel berenar sempre acompanyada del meu bastó, tot i que, per parar la taula, el deixo en un racó i, després, no el trobo; soc molt despistada!

Gimnàstica. Cada dia, aquestes noies ens fan anar a fer gimnàstica; no hi ha res en concret que m'agradi, sinó que m'agrada tot. És un exercici suau, el que necessitem!

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEXEM A...

MARIA TERESA SELLAS



Data de naixement: 27.07. 1929

Lloc de naixement: Agullana

Nom del pare i la mare: José i Pilar

Numero de germans i noms:

Josep, Martí i Joan

Num de fills i noms: Josep, Maria,
Raimunda, Joan i Pilar

Num de nets i noms: Montse i Jordi
(Josep), Nuri, Clara i Anna (Maria), Antonio
(Raimunda) i Blanca (Pilar)

Besnets: Jordi i José (Montse), Abril (Jordi),
Rafa (Nuri), Paula (Clara), Pol i Ona (Anna).

Ofici: mestressa de casa

Data d'arribada al centre:
22 de Desembre de 2014

HISTÒRIA DE VIDA

La Maria Teresa va néixer a Agullana el 27 de juliol del 1929. Filla de Josep, nascut a Maçanet de Cabrenys, d'ofici ferrer i campaner; i de Pilar, mestressa de casa que tenia cura de l'hort. Era la casa pairal del poble. Ella era la gran de quatre germans: Josep, Martí i Joan.

Els seus avis paterns es deien Francisco i Adelaida (viven a Maçanet). El seu avi matern, en Bartomeu, i la seva àvia Rosa, era vidu i vivia a Biure.

La Maria Teresa va anar a l'escola d'Agullana. Tenia la seva colla d'amics. (just aquí, on ara és l'antic Asil Gomis). Tots del mateix municipi. En sortir de l'escola, jugaven pels carrers del poble amb les seves amigues del carrer, sobretot amb la Carmen Pujolà. Quan arribava al vespre, feia el sopar perquè els pares anaven a tenir cura de l'hort i ella feia el sopar per a tots.

Li agradava sortir a ballar a les tardes. Va tenir una amiga molt i molt especial que, amb els anys, han aconseguit mantenir una estreta relació: la Quimeta Vilà, que sempre l'ha vist com una segona mare, tot i que només es porten 9 anys de diferència. La Quimeta sempre anava a casa la seva àvia, les famílies s'havien avingut molt. Sempre l'ha considerat com una segona mare perquè tot allò que no gosava explicar a la seva mare li confessava a la Quimeta; i quan volien sortir ella li feia de germana gran!



RECORDS ESPECIALS

En Joan vivia al Mas Cros i la Maria Teresa va anar a treballar a Can Barris de la Vajol. Ell treballava a la Mina i es van conèixer en aquesta zona. Va festejar més d'un any i es van casar quan ella tenia 19 anys i ell, 21.

Es va quedar vídua molt jove i no va tenir un altre remei que posar-se a treballar netejant les cases. No tenia temps per a res més. L'ajudava la seva mare en la criança dels seus fills (Josep, Maria, Raimunda, Joan i Pilar) fins que va morir, poc temps després. En tres anys va perdre l'home, el pare i la mare.

Parlant amb la Pilar, recorda amb molta enyorança el fer cagar el tió a casa dels avis Josep i Pilar. A la Maria Teresa li agradava molt aquesta tradició i ho gaudia molt i feia gaudir a tota la família.



De desembre a febrer, l'època del fred, la matança del porc era una festa perquè venia molta gent del poble a casa i ajudàvem a matar el porc (fèiem llonganisses, botifarres, fetge, fuet i xoriços) i la meva mare cuinava per a totes les persones, que podríem arribar a ser-ne 20!

Ens explica la Pilar, la seva filla, que "per a mi, la meva mare sempre ha estat molt especial. Amb 9 anys vaig perdre el pare i ella va fer de mare i de pare. El meu vincle amb ella va ser molt fort, gairebé el doble. A més, anava a treballar amb ella perquè no podia estar sola i això em feia sentir la nena més feliç del món! Va ser molt estimada en totes les cases on va anar a treballar. A més, li agradava molt d'ajudar a les persones i quan hi havia algun malalt en alguna casa sempre anava a vetllar-lo, fins i tot ara hi ha persones al poble que m'ho recorden".

PRINCIPALS AFICIONS

Les plantes li agradaven molt i la cuina. L'arròs a la cassola era un dels seus principals plats. Quan tenia convidats sempre el preparava. També li agradava cuinar torradetes de Santa Teresa, crema catalana i el flam d'ou.

Li agradava sortir a ballar amb el seu marit i passejar. Solia anar-hi acompanyada dels seus consogres, en Pere i la Magdalena.

L'ESTADA AL CENTRE

Un dia normal de la Maria Teresa al centre era arribar amb el transport de la Creu Roja al voltant de les 9:30 del matí i saludar a tothom, sempre contenta. Mirava al seu cistellet i agafava alguna cosa per fer. Darrere seu, a la cadira, hi posava el bolset que portava de casa, on guarda les claus, els mocadors de paper i, de vegades, algun caramellet.

Normalment, ajudava a parar la taula a l'hora de dinar i es recollia el seu plat. Després de dinar solia fer alguna becaïna.

Es movia autònomament per tot el centre amb la cadira, era àgil i fins fa un o dos anys, no volia que l'ajudéssim en cap activitat de la vida diària.

Xarxa, pintar, escriure a l'àlbum (li agradava explicar molt bé què representava cada foto que tenia posada), càlcul (sumes i restes), cal·ligrafia, resseguir paraules, memòria oral i escrita, gimnàstica, puzzles, activitats de manipulació (passar fil a les peces), treballs manuals, parar i recollir taula, jugar a la quina... Tot li agradava. I també xerrar amb la Quimeta i gaudir de la seva companyia. I també que vingués la seva filla Pilar a berenar amb ella.

La família. Com valoreu l'estada al centre de la Maria Teresa? (Pilar Oliva. Filla). Li va costar molt venir, però a poc a poc es va integrar. Tenia a totes les persones que treballau aquí en un pedestal. Agrair tot el que heu fet per ella. Ha fet coses noves, com ara pintar, les labors, jugar a la quina... Sempre parlava del centre i de les coses que feia. Com a filla, igual que els meus germans, estem molt agraïts al centre per tota l'estima que li heu donat i tot el que li heu aportat.

CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

LAURA MARTÍNEZ

Atenció directa



Tècnica en atenció a persones en situació de dependència, va començar a treballar al centre el 19 de novembre de 2018.

Laura, quina és la teva tasca al centre?

La meva funció és vetllar per la salut i el benestar de les persones usuàries. Tenim la sort de viure en un clima molt familiar, en què les persones usuàries ens tenen la confiança suficient per parlar de qualsevol tema que els preocupi o d'esdeveniments que succeeixen a la seva vida quotidiana.

També mantenim una relació molt estreta amb els familiars i proporcionem suport emocional si és necessari.

Evidentment, hi ha la tasca principal del dia a dia, que és l'acompanyament a les persones grans, en tota la seva extensió: acompanyament en el seu dia a dia, atenció personalitzada, pensar i realitzar les activitats que duem a terme cada dia (gimnàstica, treballs manuals, memòria, comentar l'actualitat, taller de cuina...)

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

Tot va començar l'any 2010 quan vaig estudiar el CFGM de Cures Auxiliars d'Infermeria, a Figueres. Un cop vaig acabar Auxiliar d'Infermeria, vaig anar fent substitucions i, al mateix temps, vaig iniciar-me en un altre grau de sanitat: Farmàcia i Parafarmàcia. Acabats aquests segons estudis, vaig començar a buscar feina relacionada amb el que havia estudiat... i vaig veure un anunci de SUMAR que em va obrir les portes al món laboral.

Després d'un any aquí puc dir que el que més m'agrada i em satisfà és aquest clima tan familiar que tenim, tant de les persones grans que venen com de la resta de les meves companyes. Aquesta feina m'aporta realització professional i personal. Per circumstàncies de la vida, tenim persones que tenen els seus fills lluny o que treballen, i això fa que aquí es creï un vincle molt especial. M'agrada passar estones amb ells, que se sentin escoltats, que em comentin esdeveniments passats o qüestions que els inquieten.

Després d'un any aquí puc dir que el que més m'agrada i em satisfà és aquest clima tan familiar que tenim, tant de les persones grans que venen com de la resta de les meves companyes. Aquesta feina m'aporta realització professional i personal.

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

Moments divertits durant el dia sempre en tenim. Si no és durant l'activitat de gimnàstica, és a la de memòria, quan parlem de temes d'actualitat o fem treballs manuals. Durant aquest any n'he viscut molts i no podria quedar-me només amb un. Però, per exemple, el dia de la Festa de la Primavera vam

aprofitar tot el matí per fer un taller de cuina. Vam fer 3 coques de fruita i 2 de xocolata, i no sabíem si tindríem temps, ja que les volíem servir a la tarda. Va ser un dia emocionant, amb nerviosisme i, sobretot, amb molta cooperació per tenir-ho tot llest. També recordo la vigília de Sant Joan quan vam anar a visitar els clàssics d'Agullana. Quan millor ens ho estàvem passant va començar a ploure i tot van ser rialles per veure qui pujava primer al transport. Com solen dir: "Al mal tiempo, buena cara".



Un dels moments que sempre recordaré són els que tenia amb la Maria Torrent, que ja no està amb nosaltres. Cada matí, just en arribar, ens fèiem una abraçada molt forta i era la noia més feliç del món. El dia que no podia venir la trobava a faltar i avui dia, encara també!

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

Li diria: no tinguis por, anima't a venir. Què faràs a casa tot el dia? Aquí trobaràs companys amb els quals podràs compartir el dia a dia i també a nosaltres, que t'ajudarem en tot el que necessitis. Estaràs acompanyat i t'ho passaràs d'allò més bé fent moltes activitats. I, si vols, també tenim espais on estar en un ambient més tranquil. És un centre molt familiar i ens fixem en tot detalladament perquè les persones que venen estiguin bé i el més important: que vingui a gust.

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

ACTIVA EL TEU COS

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

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

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

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

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



Exercicis:

EXERCICI 1:

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



EXERCICI 2:

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

EXERCICI 3:

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



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

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

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



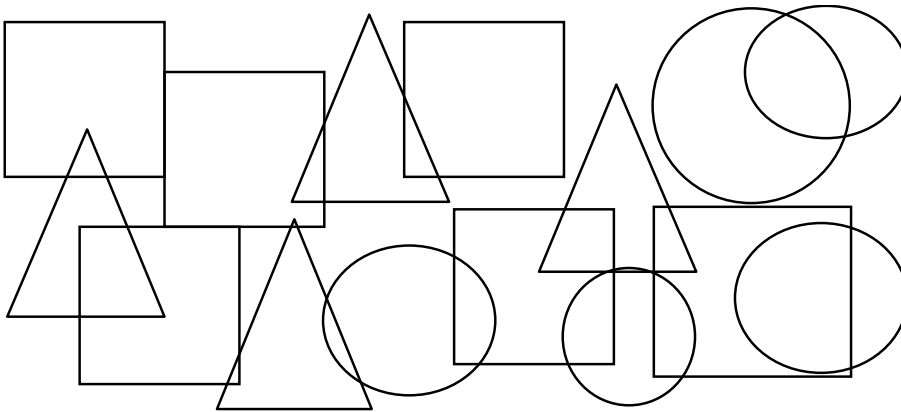
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran


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


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


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

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



 ?

 ?

 ?

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

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

SABIES QUE...?



Amb el suport de:



SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS

Dolors Gomis, 11 - 17707 Agullana
Tel. 695 210 984
csagullana@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

cs_agullana

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

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

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

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

+ Enllaç a la web:
https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer.-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/

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