

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

# SUMEM

Desembre 2019

**CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL**  
**Maials**



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



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:

Susanna Eres

### 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](http://www.sumaracciosocial.cat)

Com a alcalde de Maials, estic molt content de tenir al nostre municipi un centre de serveis com el que tenim. Sé que els usuaris i usuàries s'hi troben molt a gust. Tot això és fruit de l'esforç de SUMAR, juntament amb tot l'equip de treballadores i treballadors encapçalats per la Susanna, la directora. Ja fa 4 anys que l'Ajuntament va confiar la gestió del centre a SUMAR i vull destacar que la valoració, per la meva part, és excel·lent.

Un gran compromís per part de l'equip de treball del centre fa que l'esforç del dia a dia sigui recompensat. Sabem que el nostre centre és de qualitat, perquè així ens ho manifesten usuaris i famílies. L'Ajuntament fa un gran esforç per mantenir i millorar-lo, pensant que la gent gran és un pilar fonamental dins del nostre poble.

Volem un envelliment amb la màxima qualitat de vida, i això ens ho permet la mena de funcionament del nostre centre. Aprofito per agrair a l'equip de treballadores i treballadors que ho fan possible. Gràcies pel vostre esforç i per la vostra dedicació!

Per part de l'Ajuntament, continuarem treballant per millorar i ampliar el catàleg de serveis que s'ofereixin. Sempre disposats a millorar! També vull agrair a les persones que, de forma voluntària, col·laboren al centre. Gràcies pels bons moments i pel vostre temps!

Agraeixo també a les famílies la confiança dipositada al nostre Centre de Serveis El Tossal. Des de l'Ajuntament de Maials estarem sempre al costat de la gent gran.

Una forta abraçada a tothom!

---

**David Masot**

*Alcalde de Maials*

---

# RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

**Maria Sabaté** 92 anys - Maials

*La Maria té una dificultat visual important, però li agrada molt pintar mandales. Per això se li faciliten dibuixos grans i senzills, fàcils de pintar, i una companya o bé la professional de referència li ordena els llapis de colors per tonalitats damunt la taula.*

Pel centre camina amb l'ajuda d'un caminador i també participa en les activitats que es fan en grup. Això sí, sempre prefereix fer-ho acompanyada d'algú. Si ho fa sola, primer ho comunica perquè tothom n'estigui al cas.

Després de dinar li agrada descansar una estona a la sala petita acompanyada de

l'Anna, qui li prepara el coixí per a l'esquena i per estirar les cames.

També li agrada molt cantar i se li faciliten les lletres de les cançons grans perquè les pugui seguir fins que se les aprèn i les canta de memòria.

Quan va començar al centre, li agradava molt fer treballs manuals amb reixa i fils, retallava, pintava, posava gomets, però cada vegada li és més difícil. No obstant això, s'esforça a treballar el paper pinotxo, a retallar amb les mans i encara posa gomets, tot i que els d'ara són d'una mida molt més gran.





## Modesta Solsona 86 anys - Sarroca de Lleida

*La Modesta es manté molt activa al centre. Tan bon punt arriba i ha dit bon dia a tothom, va a buscar la reixa que guarda del dia anterior per començar a treballar-la. Aquesta activitat no l'havia fet mai abans de venir i li ha agradat molt des del primer dia. Ja ha fet moltes coses! Catifes, bosses, caixetes...*

Després de fer una estona de reixa, es posa a fer fitxes d'estimulació cognitiva o entra a la cuina a ajudar a la cuinera. Li agrada entrar a la cuina i preparar la macedònia, pelar patates, trossejar verdures... Li recorda quan, durant molts anys, va anar de voluntària a una residència a ajudar a la cuina i a la bugaderia. I quan és l'hora d'anar a dinar, ajuda a parar taules.



També li agrada molt l'hort. Cada temporada ens indica les plantes que s'haurien de plantar per fer bon recapte. Està al cas de cuidar-lo, de si fa falta adob... I normalment és ella qui va a recollir les verdures de l'hort que necessitem per a la cuina! Ens explica com cuidava l'hort a casa seva i quan s'ha de fer cada tasca perquè les plantes estiguin bé i donin fruit.

Quan acaba de dinar, passa una estona jugant amb jocs de taula. Li agrada, sobretot, jugar al parxís amb els companys. Jugar al parxís li porta molts bons records de quan estava al seu poble i amb les seves veïnes hi jugaven cada tarda, ens explica.

## Práxedes Safont 88 anys - Llardecans

*A la Práxedes li agrada molt ajudar a les altres persones, sigui als seus propis companys o als professionals del centre. Sempre ens diu que “parades no hi podem estar, oi que no?”*

Quan arriba al centre, es posa a fer alguna activitat individual, sigui un treball manual o pintar un mandala, fins que comença alguna activitat en grup. Participa en totes les activitats grupals que s'organitzen i col·labora en diferents tasques de la vida diària: parar i desparar les taules, passar l'escombra quan s'acaba de dinar, a l'hora dels àpats ajudar als companys a posar-se el menjar de les safates... I entra moltes estones a la cuina a ajudar a la cuinera!



Però el que més li agrada és pintar mandales. No ho havia fet mai abans de venir al centre i ho fa molt bé! Ja n'ha pintat moltes i n'ha pogut fer dos llibres que s'ha emportat a casa.

També li agraden molt les plantes, els geranis, principalment. Col·labora a arreglar i mantenir el jardí del centre, i fins i tot ens ha portat esqueixos de geranis de casa seva, on té totes les varietats de colors possibles.

## Teresa Vernet 68 anys - Maials

*“Venir al centre m’ha suposat tornar a tenir il·lusió per fer coses, he tornat a fer coses que em pensava que no podria tornar a fer mai més”. La Teresa és una dona amb molta energia que no para de fer activitats.*

Des de fa anys pateix una hemiplegia lateral esquerra i ha hagut de treballar de valent per tornar a reactivar el seu cos i aconseguir certa autonomia.

En el centre va aprendre ràpidament a fer treballs manuals amb la reixa, una activitat que li agrada molt. A vegades un company li aguanta la reixa perquè ella la pugui treballar i, en d’altres, hi posa un pes al damunt perquè no se li mogui, que li hem preparat expressament.



Així mateix, fa poc va voler provar de tornar a brodar com quan anava a escola amb les monges. I el resultat han estat dos escuts pels seus nets, que han quedat guapíssims!

I a l’hora dels àpats, gràcies a uns coberts adaptats, pot menjar de manera autònoma i només necessita algun suport puntual dels companys per servir-se o arribar als productes que hi ha al mig de la taula.



# PROGRAMA D'ACTIVITATS\*

GENER - DESEMBRE 2019



## QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

### Gimnàstica



### Teràpia amb gossos



### Assemblees





## Tasques domèstiques



## Hort



## Jocs de taula





## Treballs manuals



## Brodats



## Taller de cuina



## Detalls de benvinguda





## Xerrades





# QUÈ FEM?

## LES CELEBRACIONS

Reis



## Aniversaris





## Carnestoltes



## Pasqua



## Festa Major



## Festa de la Primavera





# QUÈ FEM?

## LES SORTIDES

### Sortida al mercat



Sortida de Sant Jordi

Passejades després de dinar



Exposició





## Caminada pel dia sense fum



## Excursió anual



## Sortida a la piscina



# 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.*

### Alfonso Montagut



Usuari des de 2016

Utilitza el servei de transport per venir al centre. És un senyor que viu sol al seu domicili. Abans de venir, deixa la casa recollida i ha anat a la fleca del poble a comprar-se el pa per esmorzar.

**Caminar.-** Molts dies surt a fer la compra a les botigues de Maials, ja que per l'horari que ve al centre no li va tan bé fer-ho al poble. Quan fem sortides, sigui al poble o l'excursió anual, sempre ens acompanya.

**Gimnàstica.-** Participa sempre de l'activitat, anem a fer "magnèsia", diu ell. Normalment li fa una mica de mandra. Però després, ell mateix indica que, amb els exercicis que fa, es troba més lleuger i que les cames no li fan tant de mal. A banda, treballa més intensament els exercicis de mans perquè molts cops té formigueig i se li queden adormides.

### Teresa Mora



Usuària des de 2016

**Activitats de la vida diària.-** Col·labora molt. Estén i recull la roba, para i despara les taules, entra a la cuina....

**Gimnàstica.-** Participa cada dia de l'activitat, fent exercicis amb els braços, sobretot, perquè les cames li fan molt mal.

**Caminar.-** Quan sortim a caminar després de dinar, se separa del grup perquè a ella li agrada caminar a un ritme més ràpid que el de la resta de companys.

Sempre diu que no pot fer més coses perquè les cames no l'acompanyen. "No estan com quan anaven al tros i amb el pare es plegaven totes les olives de la collita, les posàvem en sacs i les carregava al coll fins a casa", ens diu.



## Àngel Batallé



Usuari des de 2016

---

**Caminar.-** L'Àngel baixa i puja del centre acompanyat d'un caminador que només porta fora del centre. Quan es desplaça per l'interior, ho fa amb el suport d'una muleta. Quan fem sortides fora del centre, sigui anar al mercat, a les piscines, d'excursió, sempre participa i ve amb nosaltres.

**Gimnàstica.-** Cada matí fa una estona de bicicleta estàtica.

**Activitats de la vida diària.-** Quan és l'hora de parar la taula, endreça tots els colors amb els quals pinta mandales i ajuda. Posa estovalles, setrillers, reparteix els davantals i, a vegades, també ajuda a la cuinera a fer macedònia o a pelar patates per la verdura.

---

## Anna Agulles



Usuària des de 2017

---

**Caminar.-** No pot fer trajectes llargs caminant, però participa en totes les activitats que es fan, incloses les sortides per l'entorn. Li agrada sortir a passejar després de dinar amb una professional, amb qui agafa pel braç. No utilitza cap suport tècnic, però prefereix anar agafada del braç de la persona que l'acompanya.

**Gimnàstica.-** Fa tots els exercicis proposats.

**Activitats de la vida diària.-** Col·labora amb parar les taules cada migdia; al matí, ella mateixa es prepara l'esmorzar al centre.

---

## Manuel Arbonés



Usuari des de fa 3 anys

---

**Caminar.-** En Manuel camina molt a poquet i li costa molt aixecar els peus, però això no li impedeix de fer-ho sol amb l'ajuda d'un bastó. A casa té un caminador, però no el vol fer servir perquè encara es veu amb forces suficients per caminar només amb l'ajuda del bastó.

**Activitats del dia a dia.-** Es manté molt actiu participant de totes les activitats que s'hi fan: des de la gimnàstica de cada dia o a ajudar a parar taula. I aquest any també és qui s'ha ocupat de podar l'olivera.

Quan en Manuel veu que comença a ser l'hora de marxar, ell sol és qui va a buscar l'abric i el barret que cada dia porta, es vesteix i marxa cap a fora a esperar el servei de transport.

---

## Miquel Conrado



Usuari des de fa 6 mesos

---

**L'hort.-** A en Miquel sempre li ha agradat l'hort. A casa sempre n'ha tingut i al centre participa d'aquesta activitat. Rega, treu males herbes, agafa les tomates madures...

**Gimnàstica.-** Als seus 90 anys es manté amb una agilitat i força admirables, i això també es nota quan fem activitat física. Fa tots els exercicis sense cap classe de dificultat i amb molta soltesa i rapidesa.

**Caminar.-** S'aixeca diverses vegades al dia i camina amunt i avall per estirar les cames. Si s'està massa estona assegut se li carreguen i les ha de moure. I és dels primers a apuntar-se a les sortides! Li agrada sortir del centre i moure's amb llibertat.

---



# EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

## FRANCISCO ALBA (PACO)



**Pares:** Francisco i Maria

**Filla:** Teresa

**Neta:** Núria

**Ofici:** Pastor

**Data d'arribada al centre de serveis:**  
10 d'agost de 2018

## HISTÒRIA DE VIDA

En Francisco -o en Paco, com vol que li diguem- va néixer a Seròs i va ser el tercer fill d'en Francisco i la Maria. Els seus pares ja es dedicaven a la ramaderia i ell va seguir l'ofici de pastor. De sempre han tingut ramat d'ovelles a la família. Els homes s'encarregaven d'anar a pasturar el bestiar i les dones venien la carn a la carnisseria que tenien al poble.

En Paco ens explica que no va jugar mai com la resta de nens del poble, ja que "quan vaig començar a caminar, el pare em va posar darrere del ramat". I amb només 10 anys va haver de deixar l'escola i anar a pasturar el ramat, primer amb el pare, però ben aviat, tot sol.

Recorda amb nostàlgia els seus gossets, el Moret i la Pastora, i ens explica que només amb una mirada seva els animals sabien què havien de fer per controlar el ramat que, a vegades, era de 160 ovelles.



La seva joventut la va passar entre camps i al mig de la natura, aprenent a curar les ovelles que se li posaven malaltes. Remeis que avui en dia encara recorda i que a vegades li han servit per curar-se unes angines o un mal gest del braç o de la cama.

Quan era un fadrí va anar a una boda a Lleida i a l'hora del ball es va fixar en una convidada que venia de Taüll. Van estar ballant durant la boda i es va quedar tan envalisat d'aquesta noia que va demanar ressenyes als familiars. Fins i tot va anar fins a la muntanya a proposar-li matrimoni.

Amb la Maria van estar casats 56 anys i van tenir una xiqueta que es diu Teresa. Actualment, viu amb la seva filla i la seva neta Núria, a Seròs.

### L'ESTADA AL CENTRE

En Paco ve al centre de serveis de dilluns a divendres. Participa de totes les activitats que se li ofereixen: gimnàstica, música, treballs manuals, hort... i pot gaudir d'activitats que no havia fet mai, com ara pintar o fer treballs manuals, les quals ens comenta que li agraden molt. Se'l veu content de compartir amb els companys estones al dòmino o, simplement, explicant-se històries del passat. Fa temps que la seva vida social al poble s'ha vist minvada, ja que d'amics de la seva edat ja no en queden i no li agrada anar ni al bar ni a la llar de jubilats.

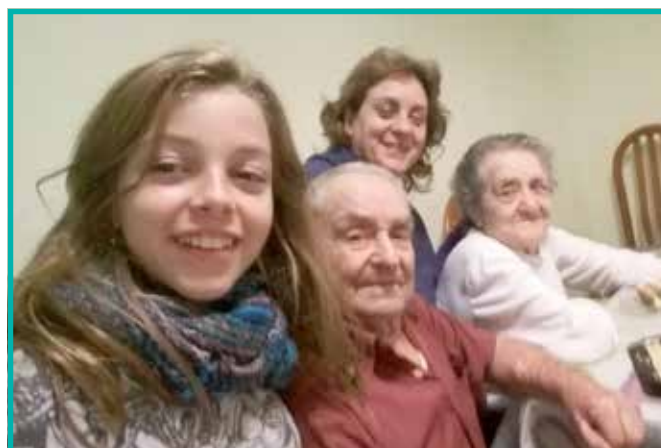
---

*Se'l veu content de poder compartir amb els companys estones al dominó o simplement explicant-se històries del passat. Fa temps que la seva vida social al poble s'ha vist minvada, doncs d'amics de la seva edat ja no en queden i no li agrada anar ni al bar ni a la llar de jubilats*

---

La família està molt contenta de com el Paco s'ha adaptat al centre. Tant la filla com la neta es queden molt sorpreses quan en Paco porta a casa els àlbums amb els mandales que ha pintat o les fitxes que ha fet.

Cada dia, tot i l'esforç que li suposa matinar, estar a punt per a quan passa el transport a recollir-lo. No falta al centre i ve amb ganes de fer coses.





# CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

**ROSA M<sup>a</sup> PIÑOL**

**Cuina**



La Rosa Maria és la persona que s'ocupa del servei de cuina i de la neteja del centre des de l'any 2012.

## **Rosa, com és la teva tasca al centre?**

La meva jornada laboral és de 7 hores al dia, tres de neteja i quatre a la cuina.

Parlant de la cuina, m'encarrego de fer les comandes, comprovar que quan arribi estigui tot correcte, fer els registres dels proveïdors... I de preparar el menjar perquè estigui a punt per a l'hora de dinar. Per qüestions sanitàries s'han de fer molts registres i portar un control molt estricte dels aliments i dels àpats que es preparen.

Els menús els elabora la responsable higienico-sanitària i es té molt en compte les preferències i gustos de cada persona. A l'hora de fer el dinar, queda contemplat si a una persona no li agrada o no pot menjar el menú d'aquell dia; aleshores, tenim preparada una altra opció. Conec a les persones usuàries i sé què és el que més els agrada i el que menys. Per això sempre estic alerta per oferir-los allò que més els agrada!

## **Què t'aporta aquesta feina?**

La principal satisfacció que tinc és veure que els plats tornen buits a la cuina. A la vegada, la feina també m'aporta seguretat perquè m'organitzo a la meua manera. Tinc llibertat de moviments mentre la feina surti ben feta.

Penso que al centre de serveis es fonamenta l'autonomia personal i el benestar dels usuaris,

i, de retruc, la meua pròpia perquè sempre tenim objectius per assolir i això fa que milloris professionalment.



## **Què és el que més valores del treball que realitzes?**

Que les persones usuàries entren a la cuina com si fossin a casa seva. M'ajuden a preparar el dinar i al mateix temps aprofiten per explicar-me alguna anècdota o alguna cosa que els amoïna. És com un confessorari.

## **Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o què recordis especialment?**

De moments n'hi ha molts. Però els que visc amb especial emoció són els aniversaris. Juntament amb les meves companyes els cantem una cançó i ho celebrem tots plegats.

També recordo especialment a una usuària que estava molt disgustada i per fer-li passar el disgust vaig proposar-li que vingués a ajudar-me a la cuina. Tot i que en aquell moment ja estava tot a punt per dinar, va venir i es va sentir molt recolzada, fet que la va tranquil·litzar moltíssim. Em va agradar molt.



### **Com valoreu el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona?**

Molt positivament. Hi ha molts llocs que encara que hi hagi molts professionals et pots sentir molt sol. En canvi, aquí se'ls escolta i es té en compte les seves preferències.

Destacaria, sobretot, la bona comunicació que hi ha entre ells i els professionals.

### **Com valoreu els canvis que s'estan fent amb la implantació del menjar?**

Al principi no veia massa clar el fet de posar safates al mig de la taula i que les persones grans es possessin el menjar als plats elles mateixes, però com totes les coses cal temps i, a poc a poc, ho estan fent. A més, promou la comunicació entre ells perquè allà on no arriba l'un, l'altre l'ajuda a arribar-hi.

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

Quan un es fa gran, té més records que il·lusions i això fa que es lamentin més. Aquí al centre es tornaria a il·lusionar. Conec una dita que diu: 'El temps és com la mula, no recula'. La clau és envellir activament, i aquí al centre actius ho estan a totes hores.

# 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 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 una 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 dur a terme 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 aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

# ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antònia 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

---



---



---



---

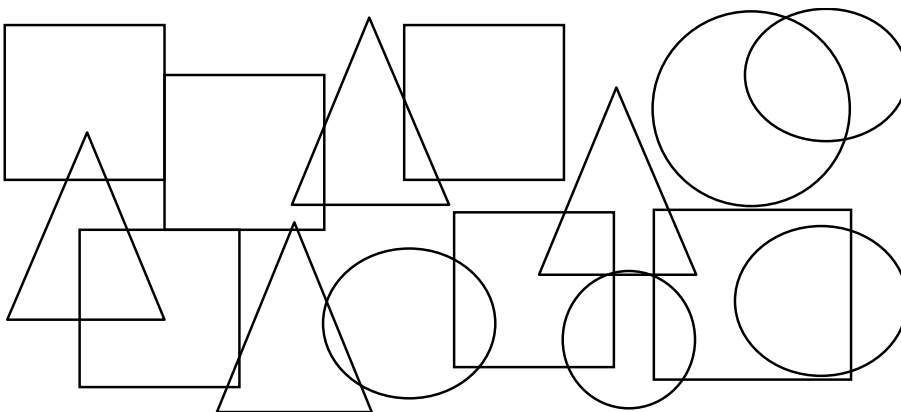



---





---

**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	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
9	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	



# SABIES QUE...?

+ **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/menjador**.

---

+ 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/](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.



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**  
C. Barceloneta, 95  
25179 Maials  
Tel. 973 130 595  
csmaials@sumaracciosocial.cat

**[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)**

Sumar\_asc 

@CS\_Maials 