

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Porqueres



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:

Neus Serra

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

Amb les festes nadalenques arriba el final de l'any. I com sempre que arriba un final va bé fer balanç de com ha anat.

Quan l'any passat m'adreçava a vosaltres us explicava que, malgrat les dificultats i les incerteses, tiraríem endavant les obres d'ampliació del centre de serveis. Doncs en aquest editorial us puc dir, amb gran satisfacció, que les obres ja estan acabades i en funcionament. És molt agradable quan hom està en un càrrec públic i pot complir les promeses fetes i assolir els compromisos, a la vegada que millora la qualitat de vida de la nostra gent.

Tot això ja ho sabeu perquè ja fa mesos que està en funcionament aquest nou espai, així com els lavabos exteriors. El que podem explicar de més és que des de SUMAR ens ajudaran a sufragar les obres amb 18.000 €. Aprofitant l'avinentesa els vull agrair que hagin complert la paraula i també que ajudin a l'Ajuntament a pagar, encara que les obres ja estiguin acabades. És molt important fer les coses entre tots i confiar els uns amb els altres.

Però això no acaba aquí, tot i que de moment ja hem fet el tros més gros. Haureu vist que hem tret la tanca del jardí per guanyar sensació d'espai i fer l'entorn més agradable. Ara, entre tots, haurem d'anar veient com funciona i quines són les actuacions a fer-hi.

Mentrestant, amb SUMAR també estem estudiant l'altre costat de plaça major i comencem a projectar aquest nou equipament d'habitatges tutelats complementari amb el centre de serveis. La intenció és tenir la idea clara per, quan sorgeixi la possibilitat, tenir-ho a punt. És un projecte a foc lent, però important, que no l'aturem perquè algun dia veure'l fet realitat.

Com veieu, sempre tenim alguna cosa que ens barrina pel cap. Però el més important de totes aquestes obres que us comento és el seu objectiu: el vostre benestar.

Espero que aquest 2020 que s'acosta sigui un any ple de felicitat per a tots vosaltres i que puguem anar compartint estones en alguna de les moltes activitats que feu al centre. Perquè nosaltres ja hem fet la part que tocava de l'edifici, ara ve el més important: que vosaltres li doneu vida.

Bon Nadal i Feliç Any Nou!

Francesc Castañer Campolier

Alcalde de Porqueres

RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

Domingo Martínez Garcia 81 anys - Porqueres



(Ens parla d'en Domingo la seva nora, la Fefa Gutiérrez)

Quan en Mingo va començar a venir al Centre de Serveis de Porqueres, el seu estat d'ànim va millorar considerablement. Per a ell és una gran sort gaudir d'un lloc on és tractat com a persona i on pot relacionar-se amb persones que no són del seu entorn familiar habitual.



Les caminades diàries són molt importants per evitar el sedentarisme i mantenir la seva autonomia; la música li permet recordar moments del seu passat i emocionar-se. Li agrada molt escoltar

en Carlos Gardel i la gimnàstica el manté actiu. L'hort li porta records de bones collites i fins i tot les sortides al mercat fan que pugui sentir-se útil i feliç. L'excursió també va ser molt beneficiosa per a ell pel fet de sortir de la rutina i passejar per la natura.

En Domingo no pot decidir el seu dia a dia, però coneixem la seva biografia i observem què li agrada i allò que el fa feliç, i d'aquesta manera plantegem el seu pla d'activitats. Es conforma amb un toc d'humor i sense perdre el somriure. Des del centre posen les ganes i el cor perquè totes les activitats siguin significatives i beneficioses per a ell, com ara en la celebració dels seus 81 anys en què el regal d'una fotografia amb la seva dona el va fer plorar de felicitat.

Francisco Malagón Ramirez 80 anys - Porqueres



(Ens parla d'en Francisco la Mar Xandri, la seva professional de referència)

Tot i que cada matí té una mica de mandra de venir al centre i estar-se una estona amb nosaltres sense la seva dona, un cop se situa i veu que les persones fan alguna activitat, en Quico, com l'anomenem, s'asseu a prop d'algú que té ganes de fer petar la xerrada i deixa d'estar preocupat.



Normalment, li oferim un ventall d'activitats perquè pugui triar en tot moment amb quina se sent més a gust. Durant les hores que està al centre fa activitat física, tant amb el grup de gimnàstica com un passeig diari segons li convingui; és una persona molt àgil físicament i segueix el ritme molt bé. També treballa la memòria; per l'ordinador, per escrit i en grup oral. Per a ell és molt important estar estimulat cognitivament per mantenir les seves funcions cognitives. Realitza activitats lúdiques, com ara treballs manuals, activitats de la vida quotidiana i jocs de taula (cartes), tot i que cal convidar-lo a la partida. És una persona predisposada a ajudar amb tot si se li demana. Totes les activitats les realitza amb bon humor i amb un toc d'alegria taral·lejant alguna cançó. En Quico forma part del grup de playback del Casal Cívic de Porqueres i és un gran actor!

M^a Rosa Güell Masó 81 anys - Banyoles

En general, m'agraden totes les activitats que es realitzen al centre, tot i que allò que s'ha de fer per escrit em costa una mica perquè vaig anar molt poc a l'escola. Per altra banda, tot el que sigui relacionat amb treballar la memòria em va molt bé. Totes les activitats relacionades amb les labors m'agraden molt, són activitats que també faig a casa i, sobretot, treballs manuals que incloguin pintar perquè em genera una sensació de benestar i de desconexió dels mals de cap.



Soc molt xafardera i que al centre es llegeixi el diari cada dia m'agrada molt perquè estic al cas de les notícies i del que passa al món. M'agrada col·laborar en tasques de la llar, com ara parar taula, tallar el pa o plegar la roba; són coses que havia fet tota la vida i em fan sentir útil. Cada tarda, si puc, jugo a cartes. És entretingut. També és una activitat que mantinc a casa un cop per setmana amb els veïns. El que valoro molt de la meua estada al centre és la companyia. A vegades no necessito fer cap activitat en concret, però, pel fet de sentir-me acompanyada i fer petar la xerrada amb algú, ja em fa feliç.

Remei Armengol Coderch 86 anys - Banyoles

Sempre puc escollir què fer en cada moment. Tot m'agrada i m'adapto a totes les activitats amb facilitat. I si un dia no tinc ganes de participar, també puc tenir el meu espai d'intimitat.

Una de les activitats que més m'agrada és sortir a passeig, sigui al pati del centre, a la biblioteca, a l'escola o els divendres al mercat. És una de les coses que també faig quan no vinc. M'agrada molt escriure i fer activitats en què es treballa la memòria. Cada dia col·laboro en alguna activitat de la vida quotidiana. Si ningú més ho vol fer, tallo el pa a la cuina i el distribueixo en safates per portar al menjador. M'agrada col·laborar en tot el que sigui necessari perquè faig una activitat en què ajudo i és una continuïtat del que faig a casa. Els jocs de taula també m'entretenen molt, sobretot el dòmino i el parxís. Al centre s'hi fan moltes celebracions, m'agrada molt la música i ballar, sempre sóc la primera que m'apunto a tot. Cada dia, a ben dinat, si puc, escolto les notícies i llegeixo el diari. Sempre explico a la gent que aquí estic molt entretinguda i és un lloc on em sento a gust i on m'ajuden i s'adapten a les meves necessitats.



PROGRAMA D'ACTIVITATS*

GENER - DESEMBRE 2019

QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Gimnàstica



Tasques domèstiques



Jardineria



Treballs manuals



Estimulació cognitiva



Trobades intergeneracionals



Tertúlia



Taller de cuina



Jocs de taula



Musicoteràpia



Àlbums personalitzats



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Pasqua



Sant Jordi



Festa de la Primavera



Sant Joan



Diada de l'11 de setembre



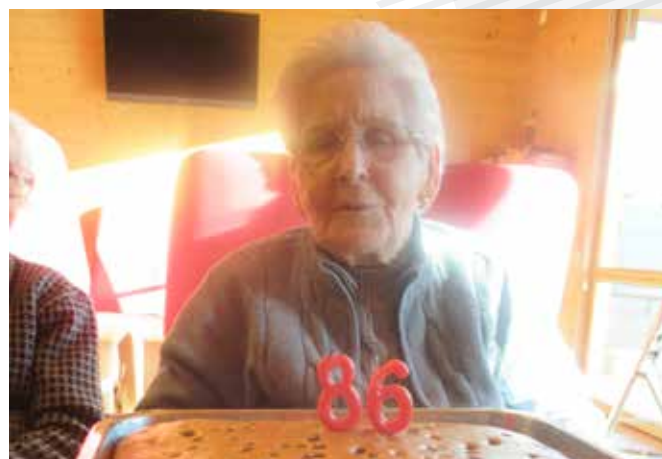
Castanyada



9è aniversari del centre



Aniversaris



QUÈ FEM?

LES SORTIDES

Sortida anual a la Fageda



Deixalleria

Passeig diari



Sortida al mercat



Exposició de pessebres



Sortida a l'escola



ESPÀI 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.

Miquel Mir



Usuari des del 14 de febrer de 2019

Caminar.- Camino a casa una estoneta als matins i cada tarda que vinc al centre camino una estona segons em convé. A fora al pati m'agrada més.

Gimnàstica.- És molt interessant, ja que movem totes les parts del cos. A mi em va millor sense fer servir pilotes, piques o altres materials, ja que és més còmode i fàcil sense.

Activitats de la vida diària.- No hi participo gaire, ja que a casa tampoc tinc el costum de fer-ho.

L'hort.- M'agrada arreglar el petit hort que tenim, posar-hi canyes quan és necessari o afegir-hi terra si en falta.

Estic molt content perquè aquí estic molt distret i a casa m'avorriria i estaria sense fer res.

Anastasia Fernández



Usuària des del 23 setembre de 2019

Caminar.- Des de que vinc al centre faig moltes coses que no feia a casa: escric, llegeixo, faig treballs manuals i camino el just i necessari perquè el genoll no em permet fer llargues caminades. Sempre que puc, cada divendres vaig al mercat a comprar fruita, sobretot; és una activitat que ja feia abans i m'ha agradat molt tornar-la a recuperar.

Gimnàstica.- Em va molt bé. Ja havia vingut fa temps al taller de les tardes. Fem tota mena d'exercicis i en general tots m'agraden.

Activitats de la vida diària.- Cada dia, quan arribo, sempre hi ha alguna activitat per fer. Tot i que no és cada dia, sempre que hi ha roba per plegar, ho faig. M'agrada fer-ho amb la Rosa. Passem l'estona entretingudes, xerrant. També m'agrada parar taula.

Ballar.- No puc ballar. Encara no he participat en cap celebració, ja que fa poquet que vinc, però m'agrada molt celebrar les coses i, sobretot, escoltar la música. Les hores em passen ràpidament. A casa, sovint no sabia amb quina activitat entretenir-me i aquí estic acompanyada i tinc gent amb qui compartir experiències.

Carme Angelats



Usuària des del 2 d'abril de 2019

Caminar.- Només vinc a les tardes i cada dia venim a peu amb un dels meus fills, nets o netes, perquè visc a prop. Igualment, sempre trobem una estona o altra per moure'ns i no estar-nos sense fer res. Sovint faig una caminada per estirar les cames.

Gimnàstica.- Em va molt bé i, bàsicament, imito el que van fent les noies. No tinc preferències en res, m'agrada tot, en general.

Activitats de la vida diària.- Habitualment no participo en massa activitats de la vida quotidiana, si no és recollir la taula després de berenar, però ja són activitats que encara faig molt a casa. Sempre que m'ho demanen no tinc inconvenient en donar un cop de mà.

Ballar.- Quan hi ha celebracions m'agrada molt la xerxola, però ja no ballo perquè ja no tinc parella de ball, tot i que abans ho havia fet molt. M'agrada venir al centre perquè a casa estic molt sola i aquí hi ha molta gent per estar acompanyada i fer petar la xerrada, que m'agrada molt.

Josep Canal



Usuari des del 3 de setembre de 2018

Caminar.- Em convé molt moure'm. Habitualment em desplaço amb caminador, tot i que no puc caminar gaire estona seguida. Si puc, vinc al centre a peu amb la meva dona i després, més tard, faig una caminada segons em convingui i al meu ritme.

Gimnàstica.- Em convé molt. És molt complet. Movem una mica tot, en general. De fet, abans ja participava en el taller de gimnàstica per usuaris externs dues tardes. Si no m'agradés, no hi participaria cada tarda.

Activitats de la vida diària.- Per motius de salut a casa ja no hi puc participar, m'agradava molt ajudar la meva dona. Alguna vegada, quan arribo, eixugo gots i coberts de l'hora de dinar.

Ballar.- M'agrada molt escoltar la música. Ara no puc ballar perquè les cames i els peus no em segueixen, però m'agrada recordar que era molt ballador. Si m'estigués a casa, les tardes serien molt llargues. Em va molt bé venir per estar despert i entretingut.

Genís Salamià



Usuari des del 24 de novembre de 2010

Caminar.- En Genís participa en totes les activitats que se li proposen, però també hi ha moltes estones en què ell mateix va fent el que li ve de gust. Si veu que la gent camina i surt al pati, ell també els acompanya. És un cul inquiet i no està massa estona assegut.

Gimnàstica. - Cada dia participa en l'activitat grupal, tant al matí com a la tarda. Si està cansat o té dolor als braços, ell decideix quan parar i si és necessari aixecar-se i fer un vol. Però, si està a gust i li agrada l'activitat, hi participa amb moltes ganes.

Activitats de la vida diària.- Sempre que se li demana està disposat a donar un cop de mà i, amb ajuda i supervisió, para taula, plega estovalles o el que sigui necessari.

Ballar.- Li agrada molt la música, es passa el dia taral·lejant alguna melodia coneguda i, quan hi ha una celebració, és el primer d'animar la festa, sortir a ballar i treure la gent a ballar.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEXEM A...

DOLORS TERRADELLAS



Data i lloc naixement: 05/10/1923,
Banyoles

Pares: Josep i Maria

Germans: Maria i Josep

Fills: M^a Dolors i Anna

Nets: Lluís, Elisabet, Jordi i Roser

Besnets: Damià, Aniol, Pol, Nil, Lluc,
Jordi i Guim

Ofici: Mestressa de casa

**Data d'arribada al centre de
serveis:** 20/04/2016

HISTÒRIA DE VIDA

La iaia Lola, com se la coneix a la família, va néixer al lloc on encara viu, al carrer de les Rotes número 19 de Banyoles. Va anar a l'escola de la Providència i va treballar uns anys a la fàbrica d'espardenyes de Can Castanyer. Es va acabar enamorant del seu cosí, en Josep, que vivia al mateix carrer. Van festejar uns anys abans de casar-se, ja que en Pepet va ser reclutat per la Quinta del biberó i va servir durant 4 anys. Eren ja els últims anys de la Guerra Civil.

Quan es va casar, va deixar la feina per ocupar-se de casa seva i cuidar de la família. Va viure uns anys a Granada, on en Josep va treballar una temporada. Més tard es van traslladar a Tàrraga, on també van viure uns anys.

A la Lola li agradava molt sortir i, especialment, ballar sardanes. Amb el seu marit anaven a tots els aplecs de Catalunya amb la seva colla sardanista. Gaudia i segueix gaudint molt de la música. Quan en Pepet es va jubilar van decidir tornar a Banyoles, on viu actualment amb la seva filla M^a Dolors i el seu gendre. A casa està moltes estones fent mitja; és una activitat que fa molts anys que fa i és feliç veient créixer els seus besnets. Li encanten les celebracions en família, sobretot quan celebra el seu aniversari amb tota la família en el mateix restaurant.





L'ESTADA AL CENTRE

Actualment, la Lola és la persona més gran del centre de serveis. Acaba de fer 96 anys!

Ja era coneguda per a nosaltres, ja que és la dona d'en Pepet, un dels usuaris que va inaugurar el centre de serveis l'any 2010. Malauradament, ell va morir fa cosa de 5 anys.

Per a ella, venir al centre cada dia és una rutina molt important. S'hi troba molt i molt bé. Ja fa més de 3 anys que n'és usuària i mai ha comentat a la família que no té ganes d'anar-hi. Ben al contrari, cada dia s'aixeca i s'arregla, ja que és una dona molt neta i presumida, i ve.

És una persona tranquil·la i servicial, sempre disposada a donar un cop de mà. Li agrada participar en algunes tasques domèstiques, tot i que es cansa amb facilitat d'estar dreta i va fent al seu ritme. Parar

taula o escombrar no li agrada massa i només ho fa quan li ve de gust. Durant un dia normal participa en activitats de gimnàstica, d'estimulació cognitiva i altres activitats més lúdiques, com ara cuidar l'hort, fer el passeig diari, jugar a cartes o fer alguna mena de treball manual o labors, que li agraden molt. Sempre està molt interessada per les notícies; al matí llegim el diari en grup, al migdia ella mateixa l'acaba de fullejar i, si té temps, mira les notícies de TV3.

L'OPINIÓ DE LA FAMÍLIA

M^a Dolors Badosa Terradellas – Filla

Estem molt agraïts de l'estada al centre de la mare. Ja el coneixíem amb anterioritat perquè el pare havia sigut usuari quan es va obrir i teníem clar que era el lloc idoni. Estem molt contents de les activitats i del tracte que rep. Està feliç, i pensem que l'equip de gerocultores fa molt bona feina.



CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

**ALBA COROMINAS
i MAR XANDRI**

Professionals d'atenció directa



L'Alba i la Mar tenen un Cicle Formatiu de Grau Mig d'Atenció a Persones en Situació de Dependència i treballen al centre de serveis des del juny del 2017.

Alba i Mar, quina és la vostra tasca al centre?

Alba.- La meva tasca principal és assegurar al màxim el benestar de les persones del centre, tenint en compte sempre les seves necessitats i interessos segons el seu pla d'atenció i vida. Vetllo perquè se sentin com a casa i puguin passar estones gratificants a través de la diversitat d'activitats que els oferim.

Per altra banda, durant quatre tardes a la setmana realitzo els tallers de memòria i gimnàstica per persones que no són usuàries del servei d'estada.

Mar.- La meva tasca també és atendre i acompanyar a les persones grans i les seves famílies en el seu dia a dia, fer-les sentir a gust i com a casa mentre estimulem les seves capacitats cognitives i funcionals. En resum, vetllar pel seu benestar emocional, a més d'oferir un servei més assistencial d'acompanyament a les necessitats pròpies de persones d'edat avançada.

Què us aporta aquesta feina? Què és el que més valoreu del treball que realitzeu?

Alba.- M'aporta molta satisfacció personal, ja que treballar i sobretot ajudar a persones m'ha fet créixer com a persona. No es pot descriure la sensació de benestar que m'aporta quan les mateixes persones m'agracien la feina que fem. M'emporto a casa molts moments viscuts i, com ja he dit, em fa ser millor persona.

Mar.- La meva feina m'aporta benestar emocional. El que més valoro és treure un somriure a cada persona, sigui per agraïment, diversió o alegria. El meu objectiu és fer-les sentir com a casa i que sàpiguen que el personal estem al seu costat per ajudar-les en tot el que sigui necessari.

Podeu explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordeu especialment?

Alba.- Sí, en podria explicar de tota mena, ja que cada dia està carregat de bons moments. Però per a mi els millors són les estones de conversa que tenim amb les persones grans. Són estones molt agradables, carregades de somriures.

Mar.- El moment més emotiu va ser quan vaig presentar la meva gossa, la Trufa, als usuaris. En general, a tots els agraden molt els animals i em va emocionar veure els seus somriures, les ganes d'interaccionar amb la Trufa i la participació de tot l'equip.

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

Alba.- La meva valoració és molt positiva, ja que ajuda a la persona a sentir-se realitzada. Des del meu punt de vista, aquesta atenció és imprescindible perquè les persones se sentin com a casa. Treballant amb l'atenció centrada amb la persona s'aconsegueix una millor qualitat de vida de la persona.



Mar.- Faig una valoració molt positiva perquè principalment ens centrem en les necessitats de cada persona. Coneixem des del primer moment els seus gustos i necessitats, i això dona una tranquil·litat de saber que estàs en bones mans. Quan s'acaba el dia valoro tot el que he fet i em sento realitzada perquè contribueixo a la felicitat dels altres.

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

Alba.- Inicialment, que no dubti en cap moment de venir a conèixer el centre. Tenim les portes obertes a tothom i farem tot el que estigui a les nostres mans perquè tingui la millor qualitat de vida i perquè se senti com a casa i útil.

Mar.- Els explicaria que, pel fet de venir, gaudirien d'una bona estona i es relacionarien amb persones de la seva edat o necessitats similars. I que els professionals faran que tot el que estigui en les seves mans per fer que se sentin a gust i com a casa. És un orgull per a mi formar part d'aquest equip. M'agrada com es treballa aquí i, sobretot, m'agrada fomentar l'autonomia de cadascuna de les persones que atenc.



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.

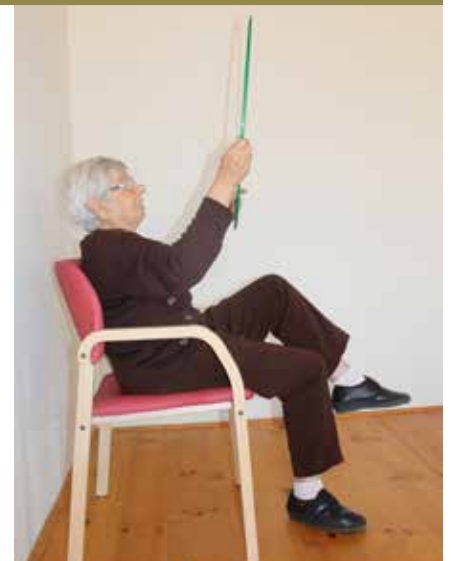


EXERCICI 2:

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



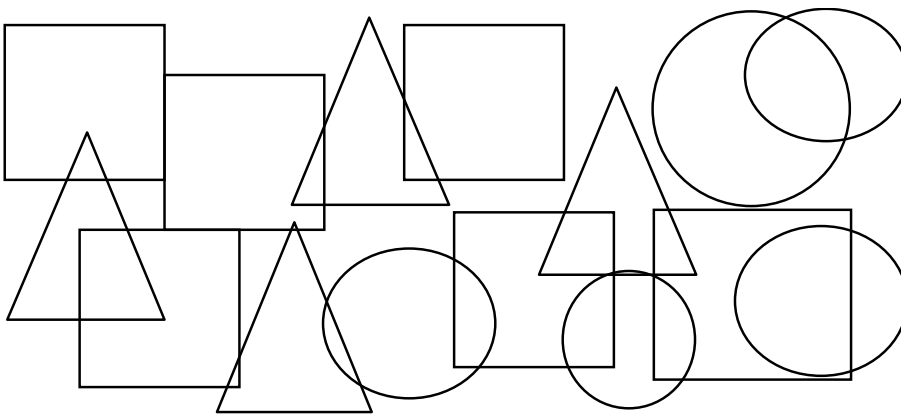
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran


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	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

Isaac Albéniz, 30 - 17834 Porqueres
Tel. 972 584 033
csporqueres@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

CS_Parqueres

+ **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/

+ 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.