

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Torrelavit



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:

LLuïsa Puigcerver

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

L'EDAT NO IMPORTA

L'edat és una gran metàfora de l'experiència, dels aprenentatges que fem en aquest camí de la vida. A Torrelavit, el centre de serveis ha esdevingut, d'ençà que va obrir les portes l'any 2013, un espai de referència per a la gent gran del municipi. L'atenció personal, a la família i a l'entorn, han esdevingut pilars d'un espai acollidor on l'edat no importa.

Això ha estat així gràcies a la generositat de tots els agents que intervenen en les activitats programades que converteixen aquest centre en una autèntica llar per als usuaris. Des d'aquestes línies vull donar les gràcies a tot el personal, entitats i institucions que s'han implicat en el funcionament d'aquest espai; a la Generalitat de Catalunya i a la Diputació de Barcelona per la voluntat que han demostrat amb el seu suport al projecte, amb la subvenció d'activitats i amb el conveni de col·laboració de 15 places públiques; i a tots els usuaris que, amb un la vostra confiança, heu permès desenvolupar un espai de trobada amb les portes obertes a tothom.



L'objectiu de l'Ajuntament de Torrelavit és treballar per mantenir el llistó ben alt, tant pel que fa a la qualitat dels serveis com a la relació amb els usuaris, en un espai pensat per aprendre a viure la bellesa de la vellesa. I com solem dir els del Penedès: "L'edat no importa, a no ser que siguis una ampolla de vi".

Endavant, sumem i seguim!

Manuel Raventós Cuyàs

Alcalde de Torrelavit

RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

Anna Vivó Marsal 77 anys - Torrelavit

Per a mi era molt important decidir per mi mateixa quan venir al centre. És a dir, he vingut quan jo he cregut que m'aniria bé fer-ho, amb plenes facultats i conscient que, en aquest moment de la meva vida, era el millor per a mi.

Sincerament, no esperava trobar-me el que m'he trobat: una família. M'ho passo molt bé, aprenc coses noves i d'aquesta manera no estic sola a casa. Cada dia espero impacient que arribi l'hora de venir. Vinc de casa caminant tranquil·lament amb el caminador i m'aturo a seure a cada banc que em trobo pel camí. Ara estic molt contenta d'estar al centre, satisfeta de la decisió que he pres.



Si m'ho permeteu, vull comentar una cosa que m'ha agradat molt del centre: tots tenim les nostres coses, la nostra manera de ser, el nostre caràcter..., però m'he adonat que vosaltres, les treballadores, teniu el caràcter adequat per a cada un de nosaltres. Amb això hi he pensat diverses vegades. També he pensat que tots tenim algun mal o malaltia, però aquí intentem evitar parlar del tema.

Al poble diuen que m'ha canviat la cara d'ençà que vinc. Ara estic més contenta, de més bon humor, amb més ganes de parlar i de fer coses. Aquí he trobat gent que conec de tota la vida, però també he fet amistats noves. M'agrada fer puzzles, sopes de lletres, pintar i gimnàstica, però participo cal dir que participo de totes les activitats.

Vull recalcar que, si estic tan bé, és, sobretot, gràcies a vosaltres, les treballadores, que amb la vostra amabilitat, simpatia i saber fer, feu possible que ens sentim tots molt a gust. Caram! Ara m'emociono... us estic molt agraïda.



Aurora Peña Moreno 81 anys - Sant Pere de Riudebitlles

L'Aurora fa més de tres anys que ve al centre, tot i que de vegades diu que porta aquí d'ençà que tenia 14 anys, un fet que és molt significatiu i que ens permet interpretar que considera el centre com casa seva. Va néixer a la província de Sòria i fa uns anys que viu amb el seu fill José Luís, la seva jove Nati i els dos néts, Jèssica i Raül, a Sant Pere de Riudebitlles.



Amb l'Aurora treballem molt l'expressió facial i intentem parlar-li sempre amb un somriure, ja que interpreta millor el llenguatge no verbal. Li agraden les activitats de taula, com ara ordenar per colors, per mides, classificar lletres, números, etc. Al migdia també gaudeix de la tranquil·litat d'estar sola mirant per la finestra o al jardí, on sovint ens indica que li sembla veure els seus néts o casa seva.

És una persona entranyable, tot i que quan s'enfada ens diu que farà venir al rei i crida. No obstant això, sempre acaba amb un somriure tímid, com si es disculpés. Agraeix molt les mostres d'afecte, la tendresa i l'amabilitat, i en el centre ens sentim molt afortunades de tenir-la amb nosaltres i d'haver aconseguit una gran complicitat amb ella.

Demetrio Romero Robles 54 anys - Torrelavit



Me gusta el centro porque es como estar en familia. Antes de que se abra ya estoy esperando en la puerta y casi siempre soy el primero en entrar. A primera hora me encargo de poner en el carro todos los vasos que necesitamos, a veces ayudo a subir las persianas, pongo música, hago mis ejercicios de bicicleta estática y después voy con el Joan a regar el jardín y el huerto.



La mañana pasa muy rápido y siempre intento ayudar en todo lo que puedo. Hago muchos trabajos manuales: pintamos cajas de madera, hacemos decorados... Siempre tengo cosas para hacer que me gustan.

Como soy el más joven, reparto el agua a las señoras mayores a las que les cuesta caminar. Me hace sentir bien y ellas se muestran agradecidas conmigo. Y al mediodía, ayudo a preparar las mesas para la comida.

Me gusta conversar con las trabajadoras porque me orientan y me explican las cosas que no entiendo. Por ejemplo, Luisa me explica cosas sobre la dieta y los buenos hábitos, y con su ayuda he dejado de fumar los 5 paquetes diarios que fumaba antes.

Venir al centro me sirve para estar ocupado, más despierto y activo. Me ayuda a conservar lo poco que sé de leer y escribir. Además, trabajamos mucho con números, haciendo cuentas y calculando lo que valen las cosas. Me va muy bien para hacer mis cuentas con los gastos personales.

Si no pudiera venir al centro, no tendría a dónde ir. Me pasaría todo el día en casa solo y sé que eso no es bueno para nadie, pero sobre todo no lo es para mí.



Josefa Gual Baqués 87 anys - El Pla del Penedès

La Pepita ve cada dia del Pla del Penedès, el poble on ha viscut sempre. Les seves tres filles es van posar d'acord per trobar un lloc on la seva mare estigués acompanyada i activa, i van decidir que el centre de Torrelavit era la millor opció.

Ve cada tarda acompanyada per una de les filles o per la Fina, la cuidadora que té a casa. Els primers dies no tenia massa clar què venia a fer, no havia anat mai a cap centre i no coneixia ningú.

Sempre deia que ella no sabia fer les coses, que les coses que fèiem aquí ella no les havia fet mai, però l'hem animat cada dia a què ho provés i ara se sent segura fent de tot. No diu mai que no a res. Tot ho prova de fer, i se'n surt molt bé!

Com que li agradava fer ganxet, va començar amb activitats relacionades, com ara passar llana, fer 'trapillo' o cosir. I d'aquesta manera va començar a treballar la psicomotricitat fina que havia perdut. Passats uns dies, ja es veia en cor de treballar la pintura, fer treballs manuals i participar en els jocs de memòria. Ara és molt participativa i sovint ens sorprèn amb dites populars i cançons de la seva època.

"Estic moltes estones sola a casa i ja espero venir aquí perquè passo les hores molt bé. A vegades estic mig avorrida, només miro la tele... m'agrada. Jo pensava: no sé si m'agradarà això. I m'agrada molt! Nena, va, anem, anem, que ja comença la gimnàstica!", ens diu.



PROGRAMA D'ACTIVITATS*

GENER - DESEMBRE 2019

QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Estimulació cognitiva



Tasques domèstiques



Bibliobús



Assemblees



Projecte 'Les Paraules Sentides'



Activitats intergeneracionals



Taller de cuina



Hort



Activitat física



Concursos



Juguem al Bingo



Ballem



Relaxació



Projecte 'Menjar Saludable'



Projecte 'Sense Fum'



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Carnestoltes

Dijous gras



Pasqua



Sant Jordi



Festa de la Primavera



Festival EVA 354



Sant Joan



Festa Major



Diada del 11 de setembre



Castanyada



Aniversaris



QUÈ FEM?

LES SORTIDES

A caminar



A berenar



A passejar



Excursió Simón Coll



ESPAI D'OPINIÓ

LA MOBILITAT AL CENTRE

Al 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.

Anna Rosselló



Usuària des del novembre de 2017

Caminar. Cada dia camino molta estona amb el caminador pel centre. De dilluns a dijous faig 4 voltes seguides per tota la sala i els divendres en faig 5. Ara torno a caminar molt bé. Quan vivia sola vaig caure i em vaig trencar el fèmur. D'aleshores ençà vaig deixar de caminar, em feia por caure. Aquí, amb el suport del caminador, he tornat a caminar, cada dia més. Ara em sento molt segura i m'agrada anar pel meu compte al jardí, al lavabo i allà on em vingui de gust. Abans, quan anava en cadira de rodes, havia de demanar per anar a tot arreu.

A casa no camino gaire. Quan surto ho faig amb la cadira de rodes perquè em costa caminar i em canso molt.

Activitats de la vida diària. Al migdia plego la bata per guardar-la a l'armari i passo la baieta per la meua taula. Faig molts treballs manuals per moure els dits; m'agrada treballar la llana i sovint surto al jardí a caminar i prendre el sol. Mai no paro!

Nico Cano



Usuària des del juny de 2019

Caminar. Al centre es mou amb caminador, però acostuma a anar amb bastó o amb cadira de rodes pels trajectes llargs. Quan arriba al matí, fa un recorregut per totes les sales, donant el bon dia a tothom, mirant el que estem fent o sortint al jardí per comprovar el temps que fa.

Gimnàstica. Quan els aparells de bicicleta estan lliures, s'hi posa una bona estona, cada dia fa braços i, de tant en tant, també es posa a l'aparell de cames. Fa goig veure com belluga els braços o les cames cantant ben fort! A la tarda arriba l'hora de fer gimnàstica en grup. La Nico és l'última en incorporar-se a la rotllana, però quan s'hi posa, s'hi posa! Alça els braços més que ningú i gaudeix de tots els exercicis com si fos molt més jove del que és. És un exemple de força de voluntat i de constància.

Psicomotricitat fina. Retalla, pinta, enganxa, classifica botons, etc. Tot explicant coses perquè és molt comunicativa i riallera.

María Lobato



Usuària des del gener de 2019

Gimnàstica. Abans de venir al centre com usuària habitual, ja venia dos cops per setmana a fer gimnàstica amb el grup de gimnàstica en ritme. Sempre m'entretenia veient els treballs manuals i les activitats que feien al centre. A mi, aquestes coses m'agraden molt. Finalment, els meus fills i jo vam decidir que vingués cada dia i em quedés a dinar.

Al centre fem molta gimnàstica, al matí i a la tarda. Ens agrada fer la gimnàstica en grup, és més divertida i ens ho passem molt bé.

Caminar. És el primer que faig cada dia quan arribo al centre. M'agrada més caminar per dins, per les sales, que per fora. Mentre passejo pel centre vaig mirant la taula d'activitats i els treballs fets que tenim decorant el centre. M'agrada recordar les coses que hem anat fent durant l'any.

També faig pedals amb l'aparell de les cames i el dels braços. Una bona estona cada dia. No me n'oblido mai perquè sé que em va bé.

Em moc tot el que puc, però sóc conscient que m'hauria de moure més. Hi ha dies que em fan mal les cames.

Activitats de la vida diària. M'agrada col·laborar en les feines de la casa, sempre ho he fet. Al centre cada dia asseco coberts i estris de cuina després de dinar perquè a mi no m'agrada fer la migdiada, a la nit no podria dormir.

El jardí i l'hort. Quan sortim al jardí, cada dia -si fa bo- ajudo amb les plantes. Sempre hi ha alguna cosa per arreglar. A l'hort sempre busco si hi ha algun tomàquet madur, un pebrot, les maduixes quan és el temps o reviso les pomes del pomer, que ara ja estan ben maques.

Joan Llopart



Usuari des del febrer de 2016

Caminar. Camino per aquí dins i per fora. Quan sortim ho fem en grup, fem un passeig fins al banc que hi ha a dalt del carrer. Fa un temps vam anar fins a la plaça amb els nois i noies de l'Institut de Sant Sadurní d'Anoia que van venir a veure el centre.

Gimnàstica. Cada dia faig una bona estona de pedals. Una mitja hora faig pedals amb els peus i, després, una estona amb els braços. Fa un temps vaig caure i em vaig trencar el canell. Gràcies als exercicis que faig aquí m'he recuperat molt de pressa, m'han ajudat molt a recuperar-me, estic molt content.

Activitats de la vida diària. Ajudo en tot el que puc: a posar cadires en rotllana, a apropar els caminadors a les senyores... He de reconèixer que les feines em costen uns mica de fer, ja que he treballat molt jo! A migdia ajudo a tallar el pa i a repartir les paneres per les taules. A casa no faig tantes coses...

El jardí i l'hort. M'agrada sortir a regar el jardí, comprovo que tot a l'hort estigui correcte i, si cal collir algun tomàquet o pebrot, també ho faig.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEXEM A...

TERESA RIGOL PASCUAL



Lloc i data de naixement:

Terrasola, 29/11/1932

Pares: Pere i Angeleta

Fill: Pere i Carlos

Netes: Alba, Gemma i Míriam

Besnetes: Pol, Marc, Ona i Pol petit

Data d'arribada al centre de serveis:

Agost del 2017

Història de vida

Em dic Teresa, però tothom em coneix per la Teresina de Cal Sastre. Vaig néixer el 29 de novembre de 1932 a Terrasola que, juntament amb Lavit, han acabat formant el poble de Torrelavit, tal com el coneixem ara. Mai ho he tingut massa clar, però es veu que algú de la família va ser sastre i ens ha quedat el nom.

Sempre he viscut al mateix poble, fins i tot a la mateixa casa. Els meus pares es deien Pere i Angeleta i tinc una germana, la Maria, que viu a Barcelona. Em vaig casar amb en Jaume el 2 d'agost de 1956 a l'església de Sant Marçal de Terrasola. Amb en Jaume vam tenir dos fills, en Pere i en Carlos; per desgràcia, en Pere es va morir molt jove. Tinc tres netes molt guapes: l'Alba, la Gemma i la Míriam, i quatre besnets: en Pol, en Marc, l'Ona i en Pol petit, que són la meva passió.

Durant la guerra, el pare va anar al front i la mare va haver de fer mans i mànigues per tirar endavant sola.

Sempre vaig anar a l'escola de Torrelavit. M'agradava molt jugar al carrer amb les meves amigues. Recordo l'Esperança de Cal Nen Xic, l'Angeleta de Cal Parellada de la Plaça... érem molt amigues. Sovint jugàvem amb trossets de vidre que anàvem a buscar al torrent.

Podríem dir que no vaig aprendre molt poc a l'escola del poble. La professora, la senyoreta Lola, tenia un altre sistema... però gràcies als Llena, que ens feien repàs, vaig aprendre tot el que sé.



Sempre he treballat al molí paperer, al Molí Cubé, una de les tantes fàbriques de paper que hi havia al poble aprofitant que hi passa el riu Bitlles. Encara avui m'agrada portar les ungles llargues com quan treballava amb el paper de barba.

Vaig venir per primera vegada al centre al mes d'agost de 2017, inicialment una mica forçada, però ara mateix n'estic molt contenta.

L'estada al centre

Al centre m'hi trobo molt a gust. A vegades em queixo que fem moltes coses; és el meu tarannà, però en realitat gaudeixo molt de les activitats. M'agrada molt pintar, estar activa i sento curiositat per les coses noves.

El primer dia em va agradar, però al principi em va costar una mica. Al cap de poc, uns 10 dies, ja vaig tenir una segona casa

Aquí fem moltes activitats. Anem alternant les que són per moure el cos i les que són per moure la ment, per dir-ho d'alguna manera. Jo acostumo a ser molt participativa i, tot i que tinc sempre que rondinar una mica, acabo fem broma i rient molt amb els companys i les companyes del centre. En la mesura que puc, ajudo a parar taula, a fer pastissos o pelar fruita; sempre m'han agradat les feines de la casa. Ens ho passem bé i, com que ens coneixem tots, tenim força bona relació entre nosaltres.

També haig de dir que, a última hora de la tarda, ja no estic per tantes punyetes, deixa-m'ho dir... Cap a les 6 ja tinc ganes de tornar a casa.

La meva família està molt contenta que vingui al centre. Ara van a treballar més tranquils sabent que no estic sola a casa. Des de l'última caiguda, a casa no puc fer gran cosa més que plegar roba. El metge ja va dir que, si tornava a caure, no tornaria a caminar. Així doncs, tant jo com la meva família vam agafar por i vam decidir venir al centre.



CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

VANESSA FERNÁNDEZ

Podòloga



La Vanessa és diplomada en Podologia i la podòloga del centre de serveis. Té un postgrau en Cures i Principis Quirúrgics de la Universitat de Barcelona (UB) i un curs de Peu Diabètic i Reumàtic de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).

Vanessa, quins serveis ofereixes al centre?

La meva feina és tenir cura dels peus dels usuaris del centre i de les persones majors de 65 anys que venen expressament a visitar-se. Els tracto de totes les afeccions i de tots els problemes que tinguin als peus. I també ofereixo assessorament i informació en tot allò que es relaciona amb la meva tasca i que em demanen.

Quins dies et podem trobar?

Ja fa cinc anys que visito periòdicament al centre. Normalment, el primer dilluns de cada mes. Depèn una mica de la demanda que hi hagi. A vegades ha coincidit que hi ha una llista molt llarga i han calgut dos dilluns del mes per atendre tothom.

El centre de serveis gestiona una llista d'usuaris que demanden el servei, però també atén les trucades de la gent del poble o de pobles del voltant que també volen venir al servei que ofereixo. D'un mes a l'altre, ja preparam la llista de les persones a atendre. Gairebé sempre són les mateixes i s'apunten d'un mes a l'altre.

També compagino aquesta feina amb altres centres, com per exemple al MIPS d'Igualada, l'Ortopèdia Casas -també d'Igualada- i el centre de Sant Pere de Riudebitlles, a més d'atendre a persones en els seus domicilis particulars.

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

La meva feina m'agrada moltíssim i treballar amb gent gran és molt gratificant. Al marge de tot plegat, he tingut molta sort perquè fa molts anys que treballo aquí, a Torrelavit. Fins i tot abans que estigués obert el centre! Sempre m'he trobat amb gent molt bona aquí al poble. Conec des de fa molt de temps els usuaris i ja hem establert una bonica relació de confiança.



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

Podria explicar molts moments emotius, moltes vivències. La gent gran és molt sàvia i t'expliquen coses molt interessants. Un dia que recordo amb molt afecte va ser quan vaig portar al centre els meus nens. La nena tenia 4 anys i el nen acabava de néixer, estaven tots tan contents!



Com valores el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona? Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?

M'agrada moltíssim el centre i l'atenció que ofereixen als avis és molt bona i familiar. Un centre així és perfecte, seria ideal que cada poble gaudís d'un centre com aquest. La gent, aquí al centre, sempre està contenta, sempre estan fent activitats i fan molta broma. Respecte a l'atenció convencional, diria que aquest centre ofereix una atenció més personalitzada. Aquí veus que les persones fan diversitat de coses, segons els seus gustos i preferències.

És un centre molt familiar, amb unes grans professionals i un bon equip multidisciplinari, ideal per atendre a la gent gran que necessita aquests serveis.

Voldria destacar que m'agradaria molt venir al centre molts anys més. Malgrat saber que de tant en tant potser trobaré a faltar a algú. Però també sé que aniran venint persones noves, que ens oferiran un nou somriure i als qui aniré oferint els meus serveis.

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



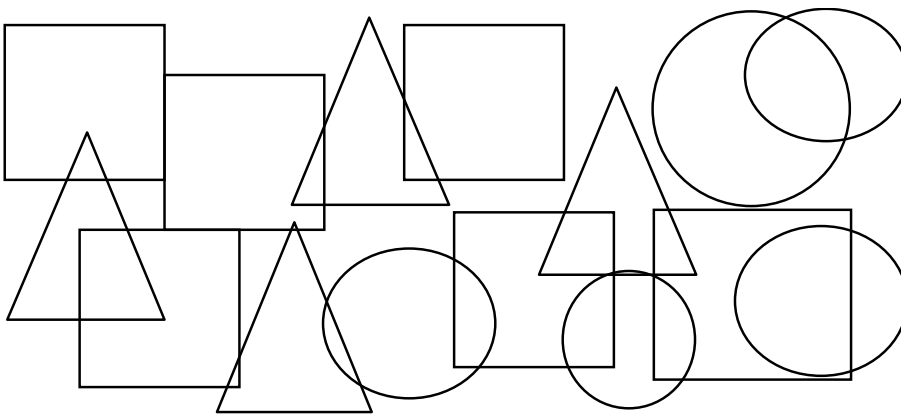
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran


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
 HOSTALETS
 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...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Torrelavit



CONSELL COMARCAL
ALT PENEDÈS

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

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

Segimon Tomeu, 29 - 08775 Torrelavit
Tel. 935 165 051
cstorrelavit@sumaracciosocial.cat
cstorrelavitblog.wordpress.com

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

CS_Torrelavit

+ **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/menjadors**.

+ 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.