

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Especial Torrelavit - Núm 6



Núm
21



04 FEM BALANÇ
DEL 2022

11 L'ENTREVISTA

13 QUÈ M'AGRADA?

22 ACTIVA'T

Arriben les festes de Nadal que m'ofereixen la possibilitat d'adreçar-vos unes línies en aquesta publicació. Des d'aquí, vull aprofitar per agrair-vos la bona acollida que, des de l'ajuntament, sempre hem tingut al Centre de Serveis de Torrelavit, on celebrem totes les festes tradicionals, l'assemblea de famílies i moltes activitats relacionades amb el municipi i que són la prova de la bona predisposició del centre en tot moment.

Aquestes dates assenyalades ens omplen de sentiments especials. Els carrers s'il·luminen de llums, guarnim les cases per acollir a familiars i amics, cuinem àpats típics i abundosos amb aromes que ens transporten a la infantesa, cantem cançons que ens recorden com n'és d'important envoltar-nos dels nostres éssers estimats i tenir un bon record per a aquells que ja no hi són. Són unes festes tradicionals que, ara que les condicions sanitàries ho permeten, hem de viure plenament.

Vull aprofitar aquestes línies per tenir un sentit record per a totes les persones usuàries del centre que ens han deixat des del Nadal passat i que, malgrat no ser-hi, ens ajuden a viure aquests dies amb més serenitat i confiança.

Des de l'ajuntament, treballem de valent durant tot l'any perquè la nostra gent gran se senti com a casa al Centre de Serveis. Enguany hem instal·lat mosquiteres a les finestres, hem comprat una cafetera, un fogó elèctric, dues butaques i un televisor nou per millorar l'estada al centre. I a l'exterior, hi heu vist un desfibril·lador per a tenir un centre cardioprotegit. I, en el context actual, on l'increment de preus és notícia, des de l'ajuntament hem trobat la manera de mantenir les quotes del 2022 per a l'any vinent. Ho fem així perquè som sensibles envers les vostres necessitats i us ho volem demostrar.

Esperem que aquestes festes us omplin de joia i de pau i us permetin entrar a l'any nou amb optimisme per continuar endavant.

Bones Festes de Nadal a totes i tots!

Sumem i seguim!

Manuel Raventós Cuyàs

Alcalde de Torrelavit

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 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA TÈCNICA DEL

CENTRE:

Sílvia Almirall

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Més de deu anys dels Serveis d'Atenció Integral per a la gent gran del món rural



Els SAIAR o Serveis d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural neixen l'any 2009 com a prova pilot del Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya amb dos objectius: afavorir l'envelliment rural i a domicili i facilitar l'accés a les persones d'entorns rurals amb necessitats assistencials als serveis d'atenció especialitzada. Es creen pràcticament al mateix temps que SUMAR i també com a un element més de suport al desplegament del sistema català de serveis socials, d'acord a la Llei 12/2007.

En aquest context, els SAIARS o centres de serveis s'estructuren com una plataforma de serveis a municipis de menys de 5.000 habitants on s'ofereixen programes d'atenció d'acord a les expectatives i necessitats de cada territori per poder garantir el contínuum assistencial durant totes les fases de l'envelliment, des dels vells joves a vells amb situacions ja de fragilitat i/o dependència. Acompanyar les persones grans en les diferents etapes d'evolució cap a la dependència, donar suport a la família o persona cuidadora i oferir la continuïtat en el desenvolupament de les activitats diàries en el seu entorn immediat són els principals objectius del projecte.

Amb el suport i la col·laboració del Departament de Drets Socials de la Generalitat, al llarg de 2010 vam posar en marxa els primers sis centres de serveis. Al 2011, n'incorporem tres més i així successivament fins arribar als catorze centres de serveis que gestionem avui entre ells, el de Torrelavit l'any 2012.

Més de deu anys d'existència demostren l'èxit d'aquests serveis basats en un model d'atenció centrada en la persona pioner a Catalunya que ofereix una atenció personalitzada amb una àmplia oferta d'activitats pensades per fomentar l'autonomia i el benestar de les persones en un entorn de proximitat a la pròpia llar.

S'ha demostrat que els centres de serveis són el relleu natural dels centres de dia, els quals es basen en una normativa de fa més de 20 anys. Els centres de serveis són un recurs més modern, flexible i amb més serveis. Són una molt bona alternativa per combatre la solitud a casa i passar-se els dies i les setmanes amb molt poca activitat. Una solitud que pot provocar un deteriorament més ràpid de les capacitats físiques i cognitives de la persona gran com ha evidenciat la Covid-19 amb l'aïllament social a què ens va obligar.

Per això, a mesura que la situació epidemiològica ha millorat, no hem escatimat esforços per anar recuperant la normalitat de les activitats i les interaccions socials amb l'entorn. Ha calgut un treball intens i extraordinari de les treballadores dels centres, però també la predisposició i col·laboració de les persones usuàries i de les seves famílies. I aprofitem per agrair a tothom la seva aportació, que, tot i les mesures de prevenció i seguretat per evitar contagis, encara vigents, ens ha permès recuperar al màxim la normalitat convivencial i les activitats als centres. Una normalitat que queda reflectida en aquest nou número de la revista SUMEM especial pel centre de serveis de Torrelavit.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE SILVIA ALMIRALL,
DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE TORRELAVIT

L'any 2022 ha estat un any de canvis al Centre de Serveis de Torrelavit. A més a més dels canvis per la reactivació de la normalitat en les activitats després de la pandèmia, hi ha hagut canvis a nivell de professionals. La M^a Carmen Riquelme i jo mateixa ens hem incorporat el passat mes de juny. La Paula Martínez ho va fer una miqueta abans, al mes de desembre, i posteriorment, el passat agost, es va incorporar una nova infermera, la Inés Blanco.

A totes ens mou el convenciment que la vellesa és una etapa plena de vida en la que s'ha de gaudir dels petits detalls de la vida quotidiana i estem al Centre de Serveis de Torrelavit per a posar-hi el nostre granet de sorra i fer-ho possible.

Al llarg d'aquest any ens ha costat molt recuperar la normalitat després de la pandèmia. Durant els mesos de juny i juliol vam patir encara alguns casos de Covid-19 que ens van obligar a posposar dues vegades la festa de les famílies. I no va ser fins al mes d'agost que vam poder celebrar la Festa Major, tal com havíem fet abans de la pandèmia, amb el retorn del Ball de Gitanes al centre, amb el berenar compartit amb els balladors i balladores, i el tomb per Torrelavit amb el trenet-exprés que ens va fer un circuit passant per davant de casa de cadascú. I amb el trenet, acompanyats per familiars, l'alcalde i la regidora de Torrelavit, vam poder veure, molt emocionats i il·lusionats, la decoració de Festa Major dels carrers de Terrassola i Lavit.





Una altra activitat recuperada que també ha estat molt celebrada aquest estiu ha estat la visita dels nois i noies del Casal d'Estiu de Torrelavit. Amb ells i elles, vam passar un matí molt divertit ballant i escoltant endevinalles i acudits. Hi havia nets o besnets d'algunes persones usuàries i això va donar també un plus d'emoció a les seves actuacions.

A l'agost hem recuperat les activitats amb persones voluntàries. L'Àngela, la filla de la M. Carmen, ens va fer passar una bona tarda de música en directe tocant al teclat. Han tornat les

activitats presencials amb el voluntariat de l'EVA 354 i les lectures que ens fan somiar, pensar, riure i emocionar. I a la tardor, el Mag Nani ens ha sorprès i emocionat amb els seus trucs de màgia i el seu humor irreverent i fresc, sobretot quan va travessar el coll de l'alcalde amb una espasa!

I aquesta tardor, a mida que s'han anat reduint les recomanacions de seguretat per la pandèmia, hem pogut reactivar del tot les accions, d'acord al model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), que ens ajuden de manera significativa a fomentar l'autonomia de les persones grans.

Entre les primeres accions que s'han fet i que a la vegada ajuden a promoure la dignitat i l'autoestima de la persona, hi ha la possibilitat de poder-se servir un mateix el menjar durant els àpats, posar-se la quantitat desitjada i escollir allò que ens agrada més entre diferents possibilitats. O ajudar a parar i desparar les taules.

Hem pogut deixar de banda les distàncies de dos metres l'un de l'altre i menjar de nou, junts, en una mateixa taula. D'aquesta manera les converses tornen a estar presents a l'hora dels àpats. A més a més, hem tornat a utilitzar estovalles de roba i hem estrenat tasses i platets de cafè per a la sobretaula. I tot plegat fa que els nostres dinars i berenars siguin més acollidors!

Podem tornar a fer activitats, ajuntar-nos per grups, segons els gustos i capacitats de cadascú. Cosir, jugar a jocs de taula, fer puzles...,

Tornar a aquesta normalitat ens fa recuperar l'alegria i la il·lusió de fer les coses que ens agradaven i que vam haver de deixar de fer per la pandèmia. Tot i així, no podem abaixar la guàrdia. Ara ja sabem tot el que hem de fer durant uns dies si algú de nosaltres dona positiu per Covid-19, per protegir-nos els uns als altres. I ho tornarem a fer cada vegada que faci falta, però ara, amb la certesa que tornarem a la normalitat.

Ha estat un any de molts canvis, però els hem viscut de manera positiva i esperem que continuï





així. Tots, tant l'equip de professionals com les persones usuàries i les seves famílies, hem fet un esforç per adaptar-nos als canvis a tots els nivells i penso que ho hem aconseguit d'una manera prou reeixida. Per això, aprofito aquestes línies per agrair a tothom l'acollida que hem tingut

el nou equip de professionals i tots els esforços que heu fet tots i totes per passar pàgina. Gràcies per ajudar-nos a passar aquesta etapa difícil. Ho hem aconseguit però, sens dubte, continuarem esforçant-nos dia a dia per a millorar, cada dia més, l'estada al nostre centre de serveis.







L'ENTREVISTA

SÍLVIA ALMIRALL, nova directora tècnica del centre de serveis

La Sílvia Almirall és terapeuta ocupacional i té un postgrau en gestió d'equipaments per a persones grans. Viu a Vilafranca del Penedès i va néixer a Barcelona. Es va incorporar al centre de serveis el passat mes de juny.

Sílvia, quan i com va començar el teu vincle amb la gent gran?

La meva vinculació amb el món de la gent gran va començar un estiu de finals del segle passat quan buscava feina. Em van oferir una suplència fent animació al sociosanitari que avui és el Centre Sociosanitari Ricard Fortuny i que estava a la planta baixa de l'Hospital de Vilafranca. Aquella feina em va agradar, em sentia útil fent el que feia i vaig sentir que aprenia moltes coses de la gent gran, escoltant com havien viscut. A partir d'aquí, em vaig decidir a estudiar Teràpia Ocupacional per continuar treballant amb gent gran.

Durant aquests estudis vaig fer un Erasmus a Bèlgica, on vaig estar fent pràctiques en una residència i en un sociosanitari. Aquesta estada va ser molt emocionant i productiva i la tornada a casa va ser molt decebedora en veure com estàvem d'endarrerits a Catalunya respecte a l'atenció a la gent gran. Per això vaig decidir-me a estudiar un postgrau de gestió, per intentar aplicar el que havia vist i après a Bèlgica.

Aquest any t'has incorporat al Centre de Serveis de Torrelavit. On has treballat anteriorment?

He treballat com a terapeuta ocupacional en moltes residències a l'Alt Penedès, al Baix Penedès, a Barcelona i al Baix Llobregat. I també he treballat a Llambrusca, l'Associació de Malalts d'Alzheimer de Vilafranca. Aquí vaig compaginar la tasca d'atenció directa amb la realització de tallers i



la seva gestió. I al Centre de Serveis de Torrelavit també compagino aquestes dues vessants, la de l'atenció directa i la de gestió.

Què t'aporta treballar amb gent gran ?

M'aporta sentir-me part d'una comunitat i la possibilitat de poder transmetre la cultura, els costums i els valors d'una terra, el Penedès, amb unes característiques concretes i uns cicles temporals determinats. Sento que soc transmissora d'aquesta cultura i d'aquestes maneres de fer a les generacions posteriors. M'agrada treballar amb gent gran perquè em connecta amb el ritme de les estacions de l'any, m'ensenya a entendre el perquè de cada festa, a conèixer la història més propera dels pobles petits del territori, a entendre els girs col·loquials i les expressions que fan servir i això fa que entengui el món d'una manera determinada i propera a ells i que també sento meva.



Què ens pots explicar del programa d'atenció centrada en la persona, ACP?

La metodologia de l'Atenció Centrada en la Persona que proposa SUMAR per aplicar centres que gestiona permet endinsar-se en el món de la gent

gran des del respecte i la dignitat de la persona. Et permet poder donar continuïtat a la seva història de vida malgrat les pèrdues que hagin tingut i els reconeix com a persones amb una vida i una història pròpia i digna de ser explicada, escoltada i recordada. I amb la capacitat d'entendre que una dependència física manté l'autonomia en la presa de decisions, que tothom pot decidir com vol viure els últims anys de la seva vida.

Penso que els veïns de Torrelavit i de tots els pobles del voltant han d'estar molt satisfets de tenir un centre com aquest en el seu entorn, on saben que els seus familiars seran, a més a més de ben tractats, escoltats i reconeguts en la seva història de vida i en la manera com vulguin viure en aquest últim tram de la seva vida.

I per acabar, què t'agrada fer en el temps lliure?

M'agrada la música i ballar. Ballo swing amb una colla d'amics de Vilafranca i ens ho passem molt bé anant a ballar pels pobles dels voltants. També m'agrada fer Pilates perquè sento que amb aquesta pràctica el meu cos està més fort. I m'agrada menjar, xerrar i riure al voltant d'una taula amb la família o els amics. M'agrada el Penedès, la terra on visc i on treballo.

QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Manolita Belles. 76 anys. Sant Pere de Riudebitlles

Lloc de naixement: Salomó (Tarragona)
Usuària des de l' 1 d'octubre de 2019

Què m'agrada

El que més m'agrada és fer els cubilets per posar-hi els colors o les claus a dintre. Amb els companys estic molt bé. Soc l'encarregada de la gimnàstica que fem al matí dos senyors i una senyora més i jo. Moure's és molt important per mantenir-nos!



Antonio Bové. 94 anys. Torrelavit

Lloc de naixement: Solivella (Tarragona)
Usuari des del 20 de desembre de 2021

Què m'agrada

El que m'agrada més del centre de serveis és treballar i que no em destorbin. Sempre he estat molt treballador. M'agrada fer exercicis de càlcul i d'escriptura, però m'agrada quasi tot i, sobretot, ajudar a tothom sempre que puc.





Juana Gómez. 91 anys Puigdàlber

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des de l'1 de juliol de 2019

Què m'agrada

M'agraden molt les plantes, a casa meva tinc un petit jardí amb aloe vera i geranis. També m'agraden els animals. Al llarg de la meua vida he tingut tres gossos i un gat blanc d'Angora. M'agrada la música, cosir, dibuixar, pintar i llegir. I el que m'agrada més del centre són les activitats que ens fan fer i xerrar amb els companys, el tallat de després de dinar i les xerrades que fem a la sobretaula.



Maria Lobato. 92 anys Torrelavit

Lloc de naixement: Paterna de Ribera (Cádiz)
Usuària des del 10 de gener de 2019

Què m'agrada

Quan era jove m'agradava molt caminar pels camins, veure Cine de Barrio amb pel·lícules antigues i escoltar la ràdio. També m'agraden els animals. M'agrada molt venir al centre de serveis i tenir companyia. Cosir i fer treballs manuals. M'agrada el tracte que ens donen les noies que hi treballen.





Magdalena Marimon. 84 anys Sant Pere de Riudebitlles

Lloc de naixement: Sant Pere de Riudebitlles
Usuària des del 9 de setembre de 2022

Què m'agrada

M'agradava netejar i que tot estigués sempre ben net i polit. Treballava en una fàbrica de teixits de llana i n'era l'encarregada. Tinc un fill que es diu Jesús, una neta i una besneta que té dos anys i es diu Tiara. M'agrada venir al centre de serveis per estar ocupada. Jugo al bingo, pinto i faig gimnàstica. M'agraden els companys que tinc i parlar amb ells, sobretot a la sobretaula que fem després de dinar i de berenar.



Joan Martí. 95 anys El Pla del Penedès

Lloc de naixement: Masia La Sala (El Pla del Penedès)
Usuari des de l'1 de juny de 2021

Què m'agrada

M'agradava anar a l'hort i a la vinya. I m'agraden els animals. Tinc un gat, el Coloret, que passeja amb mi a sobre del caminador. I els caps de setmana m'agrada estar amb les meves filles i la meva senyora, la Lola. M'agrada venir aquí per distreure'm, veure els meus companys i jugar al dòmino.





Paquita Navarrete. 89 anys. Sant Quintí de Mediona

Lloc de naixement: Molins de Rei
Usuària des del 3 d'octubre de 2022

Què m'agrada

M'agrada sortir i gaudir dels nets i besnets. M'agrada veure la TV, les notícies i altres programes. També m'agrada la música clàssica i els animals, quan era jove teníem una granja de pollastres.

I m'agrada venir al centre de serveis per tenir companyia. Les activitats que més m'agraden són la gimnàstica, les sortides al pati i les converses amb les companyes de taula després de dinar.



Climent Noguera. 91 anys. Sant Quintí de Mediona

Lloc de naixement: Sant Sadurní d'Anoia
Usuari des del 13 d'octubre de 2020

Què m'agrada

M'agrada molt el càlcul. Ajudo les noies del centre a corregir els exercicis que fan els meus companys. I la música, en especial el jazz i ballar.





Antònia Prat. 95 anys Torrelavit

Lloc de naixement: Capellades
Usuària des del 13 de juliol de 2017

Què m'agrada

M'agrada la cuina. M'ho passo molt bé els dies que fem taller de cuina i durant el berenar amb els companys mentre xerrem. També sortir al pati, fer gimnàstica, jugar al bingo. Anar a fer un tomb de tant en tant i mirar la TV. M'agraden els gossos, n'havia tingut un. I també havia tingut pollastres i algun conill. M'agrada estar amb la família els caps de setmana.



Demetrio Romero. 57 anys Torrelavit

Lloc de naixement: Castelló de la Plana
Usuari des del 19 d'octubre de 2015

Què m'agrada

Vinc al centre de serveis des que es va inaugurar. Abans no feia res i m'estava a casa. Des que vinc faig moltes coses i em sento útil. M'agrada molt relacionar-me amb la gent, fer les activitats del Feskits a l'ordinador i escoltar cançons del José Luís Perales. Intento ajudar les noies en tot el que puc: paro taula, reparteixo aigua, vaig a buscar els diaris a l'ajuntament...,





Antònia Rovira. 80 anys. Torrelavit

Lloc de naixement: Torrelavit
Usuària des del 26 d'agost de 2019

Què m'agrada

Al principi pensava que no m'agradaria venir, però ara hi estic molt a gust. M'agrada venir per distreure'm i tenir companyia a les tardes. M'agraden molt els jocs de taula i fer puzles. M'agrada xerrar i conversar amb els companys i saber què passa al poble.



Montserrat Sabaté. 87 anys Torrelavit

Lloc de naixement: Torrelavit
Usuària des del 23 de maig de 2022

Què m'agrada

El que m'agrada més del centre de serveis és ajudar les noies a tenir-ho tot ben arreglat: plego les tovalles i els davantals. També m'agrada la companyia dels meus companys i companyes.





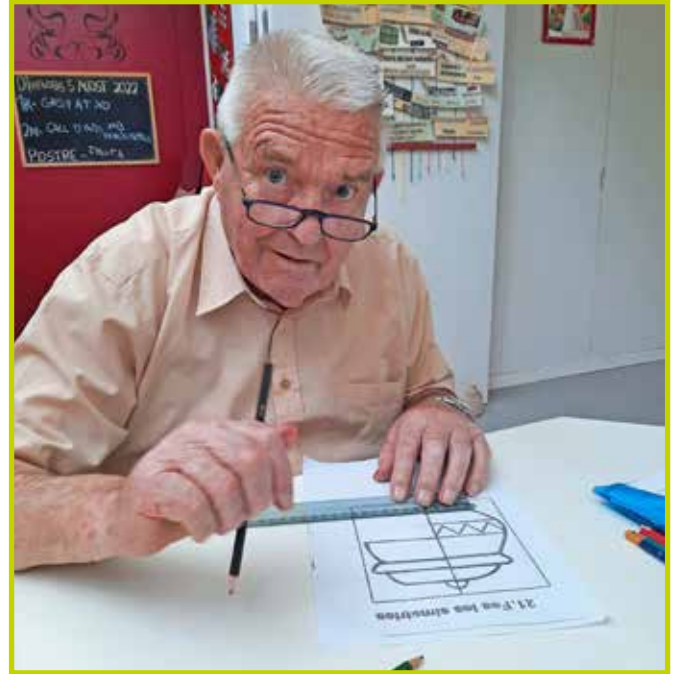
Jaume Vallverdú. 88 anys. Torrelavit

Lloc de naixement: Sant Jaume d'Anoia (terme municipal de Piera)

Usuari des del 22 de juliol de 2021

Què m'agrada

M'agrada venir per passar l'estona. Treballar ja em queda molt lluny i així em distrec. M'agrada la gimnàstica que fem aquí perquè no és res de l'altre món i està bé. Si fossin dues o tres hores no ho faria, però aquesta estoneta ens ho passem bé!



Anna Vivó. 80 anys Torrelavit

Lloc de naixement: Sant Pere de Riudebitlles

Usuària des del 6 de juny de 2019

Què m'agrada

M'agrada fer sopes de lletres, passejar i mirar el paisatge. També m'agraden molt les reunions familiars. Vinc cada tarda per desconnectar. Aquí em sento més alegre, còmoda i lliure. M'agrada la relació que tinc amb els companys i amb les noies que hi treballen.





Josep Cabestany. 89 anys Sant Pere de Riudebitlles

Lloc de naixement: Sant Pere de Riudebitlles
Usuari des del 21 de juny de 2021

Què m'agrada

M'agraden els jocs de taula: el dòmino, el solitari i el bingo. Hi juguem cada tarda una estona després de berenar. El que m'agrada menys és la gimnàstica. També m'agrada com ens tracten les noies que hi treballen i el menjar que ens donen.



Lola Cid. 73 anys Can Catasús (Sant Sadurní)

Lloc de naixement: Gelida
Usuària des del 9 d'agost de 2021

Què m'agrada

M'agraden les plantes, la música, ballar, les sardanes i anar a prendre el cafè cada matí amb el meu marit, el Josep. També m'agrada el cava, fer l'aperitiu i la xocolata. Tinc dos nets amb els que hi passo estones agradables. I al centre, m'agrada quan estem tots els companys junts i les noies que ens cuiden i ens tracten bé. M'agrada el bingo i passejar pel pati.



LES PROFESSIONALS

M^a Carmen Riquelme Cutillas **48 anys. Calafell.**

Lloc de naixement: Múrcia
Incorporació al centre de serveis: juny 2022

Què m'agrada

Soc auxiliar de clínica i una persona molt activa i sociable. M'agrada parlar, conversar amb les persones, riure i escoltar música de tota mena. Sempre que puc passejo per la platja a primera hora del matí. M'agrada passar els caps de setmana en família, visitant pobles i viatjant.



Paula Martínez Tavares. 21 anys **Sant Pere Sacarrera**

Lloc de naixement: Barcelona
Incorporació al centre de serveis: desembre 2021

Què m'agrada

M'agraden molt els animals. Tinc dos conills, sis tortugues de terra, una gossa de raça pastor belga Malinois, tres agapornis, una cotorra, dues cacatues i un periquito. M'agrada la música, viatjar, fer manualitats, llegir i estar amb la família.



Inés Blanco. 38 anys **Les Cabanyes del Penedès**

Lloc de naixement: Vilafranca del Penedès
Incorporació al centre de serveis: agost 2022

Què m'agrada

M'agrada la muntanya, l'esport, el senderisme, la fotografia, pintar, les manualitats i restaurar mobles antics. M'agrada molt viatjar amb la meva família en la furgoneta.



Estiraments de maluc

- Per ajudar a mantenir i/o millorar l'estabilitat del cos i la flexibilitat.
- També poden ajudar a alleugerir dolors i patologies de la zona.

EXERCICI 1:

Flexió i extensió. Col·locar-se de peu amb el costat esquerre del cos al costat d'una cadira recolzant la mà esquerra. El braç dret se separa lleugerament del cos. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant.

Aixecar la cama dreta estirada endavant realitzant un moviment de flexió de maluc. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama cap enrere i cap amunt sense flexionar el genoll, fent un moviment d'extensió de maluc. Mantenir la posició breument durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades. Repetir el mateix procés amb la cama esquerra.



EXERCICI 2:

Abducció i adducció. Col·locar-se de peu darrere el respall d'una cadira recolzant les dues mans. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant. Aixecar la cama dreta estirada realitzant un moviment d'abducció de dreta cap esquerra. Mantenir la posició durant uns

segons i portar la cama de dreta cap a esquerra fent un moviment d'adducció. Mantenir també la posició durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades de manera lenta, rítmica i contínua. Fer el mateix procés per la cama esquerra.



Molt important: Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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



1 Còpia a la graella de la dreta el que veus a la de l'esquerra

2 Titlla el nombre que és diferent al primer de la fila

6869547	6869547	6869547	6699547	6869547	6869547
5455621	5455621	5455621	5455621	5656621	5455621
3561478	3561478	3561478	3567478	3561478	3561478
6742589	6742589	6742589	6742589	6742589	6742689

3 Llegeix tantes vegades com vulguis, i intenta repetir sense mirar

Plou poc, però per al poc que plou, plou prou

Duc pa sec al sac, m'assec on sóc i el suco amb suc.

Una gallina tica-xica-mica, cama-curta i ballarica va tenir set polls tics-xics-mics, cama-curts i ballarics.

A les sis tinc set, el càntir és buit, és nou i encara es deu.

En cap cap cap el que cap en aquest cap.

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

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

www.sumaracciosocial.cat

@cstorrelavit 

@cs_torrelavit 

L'aïllament social i la soledat poden provocar problemes greus de salut a la gent gran, com per exemple, la depressió

- + El manteniment de les relacions amb familiars i amics i la realització d'activitats aporten moments d'alegria i distracció que ajuden a millorar el benestar i l'autoestima de la persona gran.
- + La inactivitat és un dels pitjors enemics de l'aïllament social. Fer activitats ajuda a mantenir la ment ocupada i és una manera de fer exercici físic.

Accions per combatre l'aïllament social i la inactivitat de la gent gran:

- + Rebre visites i trucades telefòniques o de vídeo sovint.
- + Realitzar activitats que agradin a la persona. No cal que siguin grans activitats però sí que han de ser activitats significatives per a la persona: treballs manuals, ganxet, jocs de taula, sortir a passejar, tasques domèstiques, ...
- + Seguir rutines diàries a partir d'un horari preestablert que impliqui el compromís de realitzar una sèrie d'activitats.