

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Especial Fogars de la Selva - Núm 6



Núm
21



04 FEM BALANÇ
DEL 2022

09 QUÈ M'AGRADA?

22 ACTIVA'T



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:**
Lídia Molist

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 col·laboració del Departament de Drets Socials de la Generalitat, vam posar en marxa sis centres de serveis l'any 2010. El de Fogars de la Selva és el segon centre que vam obrir. Al 2011 en vam incorporar tres més i així successivament fins arribar als catorze centres de serveis que gestionem actualment.

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 Fogars de la Selva.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE LÍDIA MOLIST, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE FOGARS DE LA SELVA

El 2022 ha resultat ser un any ben peculiar. El vam començar amb un semi tancament, quan la majoria de persones grans s'havien de quedar a casa després de la detecció d'un cas positiu per Covid-19. A partir d'aleshores i al llarg de l'any, han anat sorgint casos que, malgrat no ens han portat a un nou confinament, sí que ens han obligat a reactivar mesures més estrictes de seguretat i prevenció. Això ha comportat que no hàgim pogut acabar d'arrencar del tot fins ben entrat el 2022. Anunciàvem que podien anar sense mascareta i al cap de pocs dies sortia un cas i havíem de tornar a respectar i a incrementar mesures contra la Covid-19.

Tot i així, ara podem menjar plegats encara que som conscients que demà pot sortir un cas i tot

pot tornar enrere. I aquesta ha estat la dinàmica del 2022: amb ganes d'avançar, però amb pedres que ens fan entrebançar i tornar enrere, tot i que cada vegada aquestes pedres són més petites.

Les ganes que teníem de fer festes amb les famílies, com la programada per Sant Joan, ajornada per la Festa Major i tornada a anular o l'excursió per celebrar l'aniversari del centre s'han vist frustrades per casos de Covid-19 que han anat apareixent.

Tanmateix, la pandèmia no ens atura perquè les ganes de continuar endavant són moltes i l'entusiasme ens permet continuar fent activitats i posar en marxa nous projectes com el de Coneixent l'entorn, on hem realitzat tres sessions de dies temàtics sobre unes tradicions concretes





escollides entre tots en assemblea. La primera va ser a l'abril i vam veure un espectacle de sevillanes i flamenc en directe, acompanyat de bunyols, flor de li i pestiños per celebrar la Feria d'Abril o el Dia d'Andalusia. Al juliol vàrem viure el dia de les Illes Balears, amb jocs d'aigua i la projecció de vídeos de les cales més boniques del Mediterrani, tot menjant torrades de sobrassada i ensaïmada de Mallorca. I finalment, a l'octubre vàrem celebrar el Dia de Galícia, on vàrem descobrir el Camí de Santiago, tot menjant empanada gallega i Tarta de Santiago.

Entre les activitats que hem recuperat amb una implicació activa de la gent gran, també hi ha els tallers de cuina, d'herbes remeieres, el Crea-arte o el taller de manicura. El gimnàs amb parelles, el fet de berenar plegats i menjar junts..., També el servei de tallers externs i la participació de persones voluntàries..., de manera que podem dir que l'apropament, la interacció i el contacte han tornat a les nostres activitats.

I les celebracions també han tornat amb molta força. L'esbojarrat Carnestoltes, la sardinada,

la calçotada, la Diada o la castanyada. Val a dir que no ens en perdem ni una! Amb mesures de protecció o sense, les festegem totes perquè a Fogars ens va la Festa!

Una constant des de l'obertura de l'equipament l'any 2010 ha estat l'ambient familiar i el caliu que generem plegats, el fet de sentir-nos com a casa. És una realitat que sempre intentem transmetre, amb mascareta o sense mascareta, ja que és un dels pilars de la nostra atenció.

Finalment, estem molt contents d'haver pogut fer la visita a la guarderia municipal. Els infants ens varen arrancar molts somriures i despertar grapat de tendresa. I la sortida a la cafeteria per

normalitzar el dia a dia i el contacte amb l'exterior del centre. I com no, donar les gràcies al Grup Harmonia, que per celebrar una festa major com cal, després del dinar de germanor ens varen oferir un bon espectacle, amb molta alegria i bon ritme!

Ara, el proper pas que ens agradaria fer seria que les famílies tornessin a entrar al centre amb normalitat, com quelcom quotidià, un fet que encara no hem assolit com voldríem. Moltes de les persones usuàries actuals s'han incorporat durant la pandèmia i no coneixen les dinàmiques pre-Covid, un fet que, tot i que els hi suposarà un nou aprenentatge i un canvi de rutines, permetrà millorar el seu benestar diari.





Per acabar ens agradaria exposar les millores incorporades en l'equipament com l'adquisició d'una nova televisió, una bonica carpa per al jardí i un bany adaptat més, que se suma als tres que ja tenim. Enguany també hem fet moltes activitats utilitzant les noves tecnologies, repartint l'ús de

la gran TV, amb la tauleta o un altaveu, buscant nous estímuls pels diferents grups de persones que en fan ús.

Gràcies per haver compartit aquest any amb nosaltres, per la vostra confiança i esperem construir nous records el 2023!



QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Juani Rodríguez Girón. 82 anys Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Màlaga
Usuària des del setembre de 2018

Què m'agrada

La Juani es la portera del centro. Transcorre las tardes en recepción, donde nos informa de las personas que llegan y avisa a quien vienen a buscar. Le gusta mucho el contacto con la gente y

las fiestas, ¡sobre todo si hay jarana, música y baile! Y como no, el cuidado de su imagen. Le gusta vestir con ropas "brillibrilli", bien modernas, ¡las uñas bien limadas y le encanta que le echen fotos!



Manuel Gallego. 71 anys Hostalric

Lloc de naixement: Torvizcon (Granada)
Usuari des de l'agost de 2021

Què m'agrada

Sabemos que ha llegado Manuel porque se oye como toca las palmas al entrar al centro. Es su ritual de llegada. ¡No hay escrito que no sea leído por él, es un amante de la lectura y las manualidades se

le dan super bien! También se preocupa por las personas que ve vulnerables, tristes o más apagadas. Siempre tiene un acercamiento muy cálido.





Ventura Pérez. 79 anys. Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Barcelona
Usuari des de l'octubre de 2021

Què m'agrada

És tot un manetes! Li encarregues un projecte de treballs manuals i s'hi implica a fons! També és un xerraire de mena, li encanta parlar amb uns i altres i ser el primer en respondre els exercicis mentals. Pintar el relaxa molt i també el seu bloc de

fitxes que el manté ocupat i actiu en qualsevol moment. Li encanten els reptes mentals!



Josep Goñi. 85 anys. Breda

Lloc de naixement: Breda
Usuari des del juny de 2021

Què m'agrada

El que més li agrada a en Josep és veure l'ambient, parlar amb uns i altres i sentir l'afecte del grup. Si s'han de pelar alls, ell n'és l'encarregat. I s'emociona escoltant cançons de la terra! Li agrada tenir sempre algun objecte a les mans per manipular i hem descobert que, si són bitllets, encara li agrada més!



Juana Veliz. 99 anys. Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Badajoz
Usuària des del juny de 2021

Què m'agrada

La Juana nos explicita sus valores a lo largo del día, como sentarse sin dar la espalda a nadie, la calma y la buena convivencia. Le gusta estar acompañada y se implica mucho en las tareas domésticas que puede hacer sentada como doblar las servilletas. Tiene muchas habilidades con el memory y los mosaicos. Eso sí, "despacito, que tengo una edad y no puedo correr", nos dice.





Pepe Sánchez. 82 anys. Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Santa Coloma de Gramanet

Usuari des del maig de 2022

Què m'agrada

Sempre disposat a ajudar si hi ha tasques per fer, en Pepe és l'encarregat de l'hort que, amb la seva fràgil salut, gestiona amb molt seny. Mostra el seu bagatge cultural en les activitats mentals i ens dona lliçons culinàries mentre dinem. Ha-

via tingut un bar i sap cuinar molt. I tot allò que són reminiscències i música antiga el connecta amb nostàlgia i s'emociona.



Agustín Campos. 93 anys. Hostalric

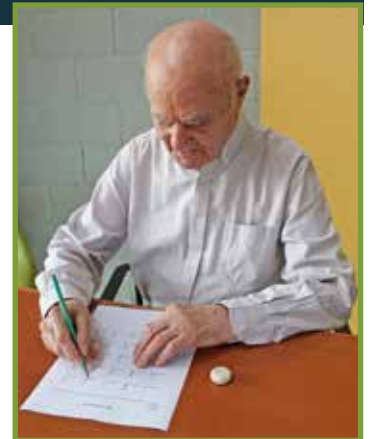
Lloc de naixement: Mogatar (Zamora)

Usuari des del desembre de 2018

Què m'agrada

L'Agustín ens explica com n'és d'important, a la seva edat, el bon descans, la comoditat de la butaca i el bon menjar. I ens comparteix com ho gaudeix al centre! També ens recorda que aquesta és una bona base

del benestar i ressalta el tracte que rep per part de l'equip que l'acompanyem, que li donem seguretat i afecte. De sempre que li han agradat molt els números i tot allò que està relacionat amb el càlcul l'activa molt.



Jaume Vilar. 85 anys. Hostalric

Lloc de naixement: Arenys de Mar

Usuari des del maig de 2013

Què m'agrada

Des de la seva arribada al centre ha estat el nostre Pavarotti particular. Li encanta fer broma i de tant en tant ens fa algun teatre. Ens anima a tots amb els seus moviments, gestos i paraules. També li agrada llegir, tot escollint els llibres de la biblioteca i dels

jocs moguts, la petanca és el que més demana i en el que més participa!





Encarna Pérez. 74 anys. Tordera

Lloc de naixement: Alcázar Orgiva (Granada)

Usuària des del juliol de 2021

Què m'agrada

Encarna está siempre dispuesta a ayudar en tareas de la cocina o de la casa. La puedes ver tendiendo la ropa, recogiendo la mesa, limpiando los manteles individuales o llevando el material a la cocina o a la sala. Se mueve constantemente y le gusta hacer paseos por el patio o ejercitarse en el parque de salud.

gusta hacer paseos por el patio o ejercitarse en el parque de salud.



Feli Ramos. 86 anys. Hostalric

Lloc de naixement: Lubín (Almeria)

Usuària des del març de 2022

Què m'agrada

La Feli és una senyora pausada, preocupada per la seva salut i les xacres de l'edat. Li agrada la tranquil·litat i estar envoltada de dones. Està molt vinculada a les amigues d'Hostalric. Li agrada combinar espais de socialització amb espais més individuals i

sobretot anar al seu ritme, movent-se amunt i avall amb el seu inseparable caminador!



Maria Rosa Guiu. 80 anys. Hostalric

Lloc de naixement: Tona

Usuària des del setembre de 2017

Què m'agrada

Quan sentim xiular com un ocell per la sala, ja sabem que la M. Rosa està a prop. Hi ha dies que ens ajuda a fer cabdells, altres a doblar tovallons..., Li agrada mirar revistes antigues, li criden l'atenció, i el contacte amb els companys. Cada matí

ens mostra l'alegria que l'ha acompanyat sempre.





Lola Pedrosa. 71 anys. Hostalric

Lloc de naixement: Vélez de Benaudalla
Usuària des del febrer de 2022

Què m'agrada

La Lola es una cuidadora nata. Siempre está pendiente de sus compañeras, de si necesitan algo. También es de las que se apunta a todo. A las actividades para activar el cuerpo, la mente, a las paseadas, a realizar trabajos manuales, labores, ... Le gusta

mucho la música, el baile y el contacto son sus básicos, la fiesta y el jaleo. ¡Y se vincula tanto, que sus despedidas diarias duran 10 minutos!



Araceli Gamiz Sanchez. 89 anys Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Rute (Córdoba)
Usuària des del maig de 2022

Què m'agrada

Araceli es la señora de los abanicos. Se esfuerza para tener una buena rutina de caminar diaria y siempre está dispuesta a ayudar a tender la ropa, doblarla y lo que se necesite. Disfruta con el taller de cocina y le

encantan las manualidades y las labores. Le hace mucha ilusión cuando se encuentra con sus amigas del taller de memoria.



Anna Martínez. 98 anys. Hostalric

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del maig de 2022

Què m'agrada

L'Anna ens comenta que el seu secret per viure tants anys és ballar i menjar poquet. Per ella és molt important la companyia i l'afecte. Li agrada parlar amb un i altre, fer safareig! I també s'ho passa bé amb les passejades pel porxo, on li agrada

reposar a la còmoda per admirar el jardí i nodrir-se del sol.





Paqui Galiano. 79 anys. Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Badalona
Usuària des de l'octubre de 2021

Què m'agrada

A la Paqui se le mueven los pies al escuchar música. Es inevitable, la adora. Se alegra mucho y se implica en las fiestas con música. También en el día a día ayuda en las tareas domésticas. Las salidas al patio después de comer con sus amigas

también forman parte de su rutina diaria.



Carme Canaleta. 93 anys. Hostalric

Lloc de naixement: Hostalric
Usuària des del setembre de 2022

Què m'agrada

On vegis un caminador blau i negre, allà hi trobaràs la Carme. No se'n separa mai ni per asseure's! Malgrat la seva artrosi, s'esforça cada dia a caminar i fer moure les mans ja sigui amb el rodet que tant li agrada o amb la pilota de punxes. També

conserva una afició que sempre li ha agradat, els treballs manuals. I parlar! Ella és la reina, xerra pels descosits!



Rosa Sureda. 92 anys. Hostalric

Lloc de naixement: Massanes
Usuària des del setembre de 2022

Què m'agrada

Senyora discreta, silenciosa, de ritme pausat i més aviat introvertida, la Rosa s'adapta a tot el que li proposes i ho fa de bon grat. Molt amiga dels d'Hostalric, li fa il·lusió retrobar-se amb ells i aleshores sí que treu la iniciativa per engegar

una bona conversa. També li agrada tenir cura de les plantes.





Joan Serra. 73 anys. Breda

Lloc de naixement: Breda
Usuari des del juliol de 2022

Què m'agrada

Home discret, prudent i molt emotiu. Observa en tot moment, atent a tots. Li agrada tenir els seus espais de tranquil·litat, gaudint el jardí de bon matí, on camina. També li agrada fer exercicis en el parc de salut i els números perquè així no s'adorm el cervell.



cis en el parc de salut i els números perquè així no s'adorm el cervell.



Consol Sirera. 84 anys. Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Llimania (Lleida)
Usuària des del juliol de 2016

Què m'agrada

Dona amant de la terra, la Consol gaudeix arreglant el pati i anant a buscar els fruits d'arboç que hi ha a l'exterior del centre. Li agrada molt el taller de les herbes remeieres i tot el que té a veure amb el camp i la naturalesa. I ajudar en les tasques de la llar, fer viatges a la cuina per portar el material i fer moure les cames a la bicicleta, cada matí quan arriba. No hi falla!

ques de la llar, fer viatges a la cuina per portar el material i fer moure les cames a la bicicleta, cada matí quan arriba. No hi falla!



Miguel Pozuelo. 73 anys. Tordera

Lloc de naixement: La Palma del Condado (Huelva)
Usuari des del setembre de 2022

Què m'agrada

Inquieto de mena, se levanta muy a menudo y sale a pasear por el patio. ¡Le gusta ayudar a mantener el jardín bien arreglado y se ocupa de sacar las malas hierbas, remover la tierra y lo que haga falta! ¡Le gustan todas las actividades donde se

deba mover el cuerpo! ¡Lo encontrareis en cualquier actividad de gimnasia o en el parque de salud!





Encarna Gonzalez. 71 anys. Tordera

Lloc de naixement: Badalona
Usuària des del juliol de 2022

Què m'agrada

Introvertida i discreta, l'Encarna sempre deixa entreveure un somriure quan estàs amb ella i per ella. Li agrada fer una estona de bicicleta que combina després amb una mica de repòs. Les activitats mentals la motiven molt i s'hi implica. També la

relaxa pintar al seu ritme i en el seu espai.



Maria Escribano. 74 anys. Breda

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des de l'abril de 2022

Què m'agrada

Afectuosa i riallera, la Maria re-parteix petons i abraçades amb alegria, calma i bonança. Li agrada molt parlar i el contacte amb la gent. I hem descobert l'alegria que li dona mirar-se al mirall. També és una cuidadora nata,

quan veu companys fràgils els hi dona el seu afecte i atenció.



Rosa Garcia. 84 anys. Tordera

Lloc de naixement: El Provencio (Cuenca)
Usuària des del març de 2022

Què m'agrada

La Rosa nos muestra, día a día, su fuerza y carácter. Le encanta barrer, no puede estarse quieta ni un momento y siempre pide alguna faena por hacer. También disfruta de sus paseos por el patio con sus amigas, le gusta la

compañía de su grupo y compartir charlas. Es también muy habilidosa con las manualidades y las labores.





Tere Campaña. 67 anys. Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Malgrat de Mar
Usuària des del setembre de 2022

Què m'agrada

La Tere és una persona digna d'admiració per la seva voluntat i esforç diari. Li agraden les activitats mentals i els treballs manuals, sobretot si són els seus propis projectes.



Miguel Carrizosa. 64 anys. Breda

Lloc de naixement: Azuaga (Badajoz)
Usuari des del febrer de 2022

Què m'agrada

Miguel es el jovencito del centro. Siempre sonriente, se le dan bien las tareas manipulativas, como cuando nos ayuda a triturar el papel. También hace sus buenos paseos, a su aire, sobre todo entre actividades o después de comer, donde le gusta mucho ir a la entrada a ver quién llega. También le gusta mucho subir al transporte.



donde le gusta mucho ir a la entrada a ver quién llega. También le gusta mucho subir al transporte.



Maria Sánchez. 86 anys. Hostalric

Lloc de naixement: Puebla del Maestre (Badajoz)
Usuària des de l'octubre 2022

Què m'agrada

La Maria Sánchez és en realitat l'Anna perquè és com tothom l'anomena des de petita. És una persona molt sociable a qui li agrada parlar amb tothom i tenir contacte amb les persones. També és moguda. Li agrada caminar, participar del gim-



nàs i de les diferents activitats que fem.



Joaquima Fontanella. 89 anys Hostalric

Lloc de naixement: Sant Feliu de Buixalleu
Usuària des del setembre de 2021

Què m'agrada

La Joaquina és una dona senzilla, sempre educada i prudent. Ens ajuda a doblegar la roba cada dia i té molta cura dels espais. Li agrada que tot estigui bé, ordenat i al seu lloc. I li encanta trastejar amb la seva bossa de mà. També li agrada tenir cura de les plantes sempre que ho pugui fer asseguda.



María Corpas. 69 anys Hostalric

Lloc de naixement: La Rinconada (Sevilla)
Usuària des del febrer de 2016

Què m'agrada

Sin duda alguna, María es la persona que más kilómetros hace en el centro durante la tarde. Amante de la música, al oírla suele responder con un pequeño movimiento de baile o tararea. Se hace querer. Cuando dibuja su sonrisa nos recuerda la abundancia de alegría que ha dejado en el centro a lo largo de los años.





Rosa Camps. 76 anys Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Fogars de la Selva
Usuària des del gener de 2020

Què m'agrada

Mestre de les plantes, les coneix totes i ens ensenya quin ús fer-ne i com cuidar-les. Ens desplega les seves habilitats en el taller de cuina i ens recorda com li és de beneficiós venir al centre per l'estat d'ànim i la pertinença al grup. Les activitats de pintura i el bloc de fitxes per realitzar quan vol, la relaxen i li donen autonomia.



Albert Salsas. 74 anys Fogars de la Selva

Lloc de naixement: Dènia (Alacant)
Usuària des del 21 de juny del 2021

Què m'agrada

L'Albert és un home de rutines rigoroses. Quan arriba, fa uns trenta minuts de bicicleta amb les mans i després demana per fer exercicis individuals mentals, això sí, ben grans i en negreta per poder-ho veure amb el seu kit personal de lot frontal! Li agraden molt els exercicis mentals complexos i poder mantenir la ment al 100%! També li agraden molt les caminades després de berenar. No hi falta ni un dia.





Josefa Garcia Córdoba. 89 anys Hostalric

Lloc de naixement: Màlaga
Usuària des del març del 2020

Què m'agrada

Resaltamos la variedad de actividades en las que la Josefa participa. Moviéndose en la bicicleta, en el parque de salud, preparando o deshaciendo la mesa, colaborando en el taller de herbes remeieres, jugando al bingo o ayudando en el Cre-arte. Se apunta a todas o casi todas las actividades y las disfruta todas. Las que más le gustan seguramente son las labores y ayudar en tareas de la casa. Y también le encanta hacer de anfitriona de las personas que se incorporan al centro.



LES PROFESSIONALS

Anna Padrisa Muntal. 45 anys Blanes

Lloc de naixement: Vic
Data d'incorporació al centre: juny de 2014

Què m'agrada

M'agrada molt la muntanya i conèixer racons nous. M'encanta la història medieval; conèixer pobles, castells, i rutes que ens mostren com es vivia en aquesta època. Gaudeixo amb la música rock. Finalment, dir que m'agrada molt la meva feina. Per a mi és molt vocacional. Cada dia aprenc coses i m'agrada acompanyar el dia a dia de la gent per donar el màxim de qualitat en l'atenció.



Mariona Robles. 22 anys Breda

Lloc de naixement: Barcelona

Data d'incorporació al centre: març 2022

Què m'agrada

M'agrada compartir el meu temps amb la família i per això em considero una persona molt familiar, sobretot amb els avis. A priori semblo seriosa perquè em costa una mica obrir-me.

M'encanta caminar per la muntanya, anar a buscar bolets, anar a fer llenya a l'hivern i estar calentons a casa amb la llar de foc. A més procuro cuidar-me per estar bé, com anar al gimnàs on hi trobo el meu moment de desconexió. També m'agrada molt viatjar amb la motxilla i buscar aventures per compartir.



Xènia Amargant Viecco. 22 anys Breda

Lloc de naixement: Barcelona

Data d'incorporació al centre de serveis : 2/11/2020 (prèviament, va fer-hi les pràctiques)

Què m'agrada

Soc una enamorada dels animals. Tinc tres gossos amb els quals comparteixo el màxim de temps possible. Es diuen Harry, Lluna i Nino. M'agrada la música pop i la música actual, encara que no ballo. Els divendres i dissabtes m'agrada anar a prendre alguna cosa pel poble amb les amigues i també amb la família, així com sortir a sopar a fora.



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 respatller 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.



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 soc 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...?

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.



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

Plaça Serra de Marina, s/n
08495 Fogars de la Selva
Tel. 937 644 367
csfogars@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

csfogars.wordpress.com

@csfogars

@cs_fogars