sumem

NÚMERO 29

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Camallera

Abril 2026

Núm. 9

Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampaies

Editorial
PÀG. 02

Posant valor
a les tradicions
PÀG. 04

Fotos collage
Un any ple de tradicions
i vivències compartides
PÀG. 08

Vivint
les tradicions
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20

SUMAR
SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Camallera

Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampaies

EDITA
SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Emili Grahit, 91, Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

PRESIDENT
Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL
Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL
Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE
Lídia Molist

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ
Direcció i equip de professionals del centre
Ester Padrés, cap de servei
Esther Rodríguez Delmàs, responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ
Ambdues SC

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de Sumar

PUBLICACIONS REVISTES SUMEM
Dues edicions l'any de la revista SUMEM
Una edició per centre diürn

www.sumaracciosocial.cat

editorial

GAUDIM DE LES TRADICIONS

Cada any, els nostres centres s'omplen de colors, olors i emocions que ens recorden que les tradicions formen part de qui som. Són moments que ens **connecten amb la nostra història** i, sobretot, **amb les persones que ens envolten**. En aquest número de la revista, volem celebrar totes aquestes **festes que compartim al llarg de l'any i que donen vida al nostre dia a dia**: Sant Jordi i els seus llibres i roses; Sant Joan, amb la màgia del foc i l'arribada de l'estiu; la castanyada, que ens apropa a la tardor i als records familiars; les festes majors que omplen els carrers de música i comunitat; o Nadal, que ens regala calidesa i retrobaments.

A cada celebració hi trobem **creativitat, esforç i il·lusió**. Són moments en què les activitats del centre prenen un sentit especial i **es connecten** encara més amb la **vida del municipi**. Gràcies a aquestes tradicions, ampliem vincles, participem en la comunitat i compartim experiències que ens fan créixer.

I si tot això és possible, és gràcies a vosaltres: **les persones usuàries**. La vostra implicació, col·laboració i entusiasme són l'essència de cada projecte i de cada festa. Sense vosaltres, la nostra feina no tindria sentit. Sou la raó de cada activitat, de cada iniciativa i d'aquesta revista que, número rere número, **vol reflectir la vostra energia i la vostra manera tan especial de viure el dia a dia**.

Esperem que gaudiu d'aquest nou exemplar, fet amb estima i amb la voluntat de continuar celebrant, plegats, totes les tradicions que ens uneixen.

Josep M. Vidal i Vidal
President de **SUMAR**

SUMAR SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA

QUINZE ANYS DEL CENTRE DE SERVEIS

Aquest 2026 **fa quinze anys que es va inaugurar el centre de serveis** de la gent gran de Camallera, un equipament que va permetre oferir un nou servei a les persones de la tercera edat del nostre municipi i les de municipis veïns.

Tot i que els inicis no van ser fàcils, el nostre centre de serveis ha anat evolucionant i millorant fins a convertir-se en un referent a la zona. Però aquest bon nom que ha agafat el centre de serveis de la gent gran de Camallera no ha vingut sol, ja que **a darrere hi ha la feina d'unes grans professionals que hi treballen**, brindant un tracte directe i proper cap als usuaris, que fa que aquests se sentin com si estiguessin amb la seva pròpia família. A això cal sumar-hi la bona gestió que en fa SUMAR, a través d'un **servei de qualitat que es fonamenta en una atenció centrada en la persona** oferint serveis personalitzats enfocats a les necessitats i particularitats de cadascú.

El centre de serveis no és només un punt de trobada i acompanyament diari, ja que també és un espai on es duen a terme diferents activitats que li donen un caràcter dinàmic i actiu. Tots aquests factors i la bona evolució del centre es plasmen amb l'excel·lent valoració que en fan els usuaris i les seves famílies, una valoració que demostra que la feina es fa bé.

Com ja sabeu, **des de l'Ajuntament confiem plenament en el nostre centre de serveis**. És per aquest motiu que sempre fem tot el que està al nostre abast per millorar-ne les instal·lacions, amb l'objectiu que els usuaris i el personal que en formen part gaudeixin del màxim benestar possible. Prova d'això són les importants actuacions de millora que hi hem dut a terme els darrers anys.

Ja per acabar, vull aprofitar aquest escrit per **convidar les persones grans i les seves famílies**, si encara no ho han fet, **a visitar el centre de serveis de la gent gran de Camallera**, ja que estem segurs que, si ho fan, tindran ganes de formar part d'aquesta gran família.

Moltes gràcies per tot i fins aviat.

Esteve Gironès Hernández
Alcalde de Saus, Camallera i Llampaies

Ajuntament de Saus, Camallera i Llampaies

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar

Esteve Gironès Hernández
Alcalde de Camallera

FSC
www.fsc.org
MIXT
Paper procedent de fonts responsables
FSC® C109458

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i de fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a: www.sumaracciosocial.cat.

Posant valor a les tradicions

LÍDIA MOLIST, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER A GENT GRAN DE CAMALLERA

Des de la metodologia ACP, Atenció Centrada en la Persona, es dona importància a la es dona importància a la història de vida personal, a la continuïtat de l'estil de vida i els valors de la persona en incorporar-se al centre. I és des d'aquesta perspectiva que al centre de serveis de Camallera, **potenciem el manteniment de les tradicions i costums**, la qual cosa afavoreix la consolidació de la nostra identitat col·lectiva.

Així doncs, **les tradicions i costums ens reforcen l'orientació personal**, com hem dit, identitària, de valors... i també l'orientació temporal, i ens ajuden a ubicar en el moment en què ens trobem. I és que a la memòria li va molt bé dur a terme activitats familiars, conegudes, que hàgim fet i repetit en el temps.

> “Afavoreixen la consolidació de la nostra identitat col·lectiva.”

Com ho fem al centre? Doncs tenim diverses formes de plasmar-ho: des de les **trobades intergeneracionals** i el que mengem en **celebracions especials** fins a la realització de **manualitats vinculades**, les festivitats que celebrem, les activitats associades al temps...

Diversos exemples de les trobades amb els infants de l'escola són la cantada de Nadales al desembre amb l'intercanvi de postals de Nadal corresponent, la lectura de poemes i l'entrega de punts de llibre per Sant Jordi (cal dir que els punts de llibre es confeccionen per part de les persones grans del centre) o el cant conjunt de cançons acordades entre grans i petits per Santa Cecília.

En el marc de la celebració de Nadal, hi ha moltes accions vinculades a aquest abordatge de la tradició. Confeccionem la postal de Nadal i el detall de Nadal per entregar a les famílies, celebrem la festa de Nadal per retrobar-nos i desitjar-nos felices festes, decorem el centre amb motius de Nadal, oferim el servei religiós per a aquells que desitgen participar-hi... i el passat desembre **fins i tot ens vàrem atrevir a muntar el nostre pessebre** vivent al jardí del centre. Per descomptat, tot endolcit de torrons i neules, i uns àpats en què no falten no falta els canalons i el cava!

El servei religiós s'ofereix en diferents moments de l'any simbòlics per als cristians per a aquelles persones creients que volen assistir-hi (Rams, Segona Pasqua, Tots Sants, Nadal).

Les sortides que hem fet també estan **vinculades amb els costums i tradicions**, com l'excursió per collir flors a la primavera, quan es fa el concurs floral de Bàscara, amb què elaborem boniques manualitats; la recollida de fulles seques a la tardor, o la sortida al cementiri per Tots Sants. **Quan sortim**, no només és per caminar (que ja és molt important) sinó que a més **intentem donar-li un significat més enllà**.

Un acte que ha esdevingut una tradició al centre és el concurs de dibuixos de primavera, en què qui vol participar-hi pinta un paisatge primaveral o imatge relacionada amb l'estació. Aquests són exposats durant una setmana i tots votem el que més ens agrada (persones usuàries, professionals, familiars, persones de tallers...). Creiem que **és una forma de posar en valor i donar sentit a una activitat que agrada molt**, sempre tenint en compte el vessant adult.

Pel que fa a de participació comunitària, ens agrada col·laborar amb la casa de cultura, on cada 8 de març confeccionem detalls per decorar les taules amb motiu del Dia de la Dona.

Finalment, des dels valors de la gent gran, el bon menjar no hi pot faltar. I aquí no falten les botifarres d'ou que ens regala la carnisseria del poble pel Dijous Llarder, la coca de Sant Joan, bunyols per Pasqua, panellets per la castanyada, el tortell de Reis... i així **omplim la panxa de bons aliments tot reforçant aquest ventall culinari tan nostre**, que, com dèiem al principi, ens ajuda a evocar records i mantenir part de la identitat col·lectiva.

Salut i força al canut!

POSANT VALOR A LES TRADICIONS

POSANT VALOR A LES TRADICIONS

Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Aquest any hem viscut moments que ens recorden **la força de les tradicions** i el valor de **celebrar-les plegats**. Cada activitat, cada taller i cada festa ens ha permès enfortir vincles, compartir experiències i **sentir-nos part d'una comunitat** viva i implicada. En aquestes pàgines trobareu un recull d'imatges que capturen instants únics: preparatius de festes, decoracions, trobades amb la comunitat, visites especials i moltes estones de creativitat i complicitat.

Esperem que aquest recull us faci **reviure els bons moments** i us animi a continuar participant en totes les activitats que donen sentit al nostre dia a dia.

Gràcies per formar part d'aquesta gran família i fer possible, entre totes i tots, un any tan especial.

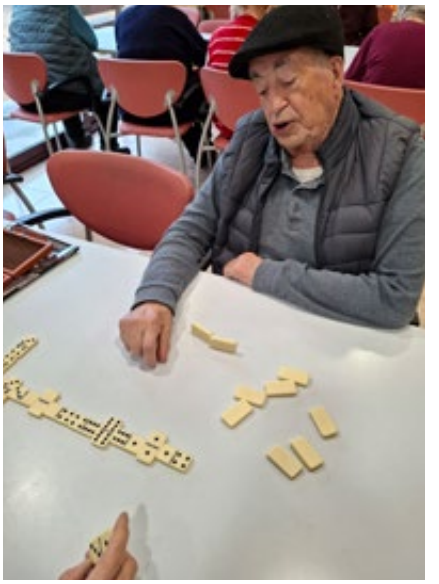
UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage

88

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage



Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Vivint les tradicions

MIQUEL

Respecte a les tradicions en Miquel n'ha viscut algunes amb molt compromís i intensitat. Com és el cas de quan vàrem fer el muntatge del pessebre vivent, que feia tanta patxoca amb el vestit de Gaspar i es va posar tant en el paper, que el dia de Reis estava convençut que havia de desenvolupar el rol per als infants.

Un altre moment va ser el Carnestoltes d'enguany, en què va confeccionar una corbata, que va lluir al llarg de la setmana al centre i que el diumenge, al dinar de Carnestoltes de les Olives, mostrava amb orgull, explicant que l'havia elaborat ell mateix.

Una tradició pròpia del centre que en Miquel no comparteix és la lectura de l'horòscop, ja que quan s'inicia l'exposició, ell sempre respon: "Vuits i nous i cartes que no lliguen".

Mostra molta voluntat d'ajuda, i el seu lema al centre és "sempre m'agrada col·laborar, entre tots s'ha de fer de tot".

Un dels imprescindibles d'en Miquel són les sortides, les gaudeix d'allò més; ja sigui anar a la fleca, a l'escola, a l'estació, pel camp… És la seva activitat preferida i que sempre sol·licita.

Finalment, relacionat amb la història de vida, es va emocionar molt amb el regal d'aniversari, quan se li va fer entrega d'un cotxe de pràctiques amb el logotip de l'empresa que ell havia tingut.

JAUME MILÀ

Jo m'apunto a tot, m'agrada estar ocupat i aquí faig una mica de tot. Ajudo en les manualitats quan hi ha festivitats o quan venen els infants de l'escola. Participo en la tertúlia dels temes que tractem perquè soc xerrameca.

La cuina sempre m'ha agradat, considero que és molt bonic cuinar i faig molt a gust el taller de cuina. Això ja em ve de família, la meva àvia ja era cuinera i jo he seguit la línia familiar en aquest aspecte, igual que també l'ha seguit el meu fill.

Del centre m'agrada l'ambient familiar, la companyonia. Havia estat escolta i boy-scout, i per això el fet de relacionar-me en grup, el fet de sortir i caminar és quelcom que ha format part de la meva vida i m'agrada continuar fent-ho al centre, poder sortir i respirar aire lliure, veure la gent del poble. Abans d'entrar no m'imaginava que seria així, el centre, parlaven dels centres com una presó on no es podia sortir i em feia angoixa venir. Una vegada aquí ja he vist que no té res a veure amb el que deien.

També una de les activitats que gaudeixo és quan ve la canalla. Encara recordo quan vaig portar la barretina catalana i molts dels nens i nenes se la volien posar. Els va fer molta gràcia, i a mi il·lusió, posar-se-la.

PERSONES USUÀRIES

PILAR REIXACH

Soc la Pilar Reixach i tinc 88 anys. Vaig néixer a Bàscara. Fa un temps que vinc al centre de serveis de Camallera i el que més agraeixo és la companyia, ja que la vida sola és més trista. A casa estaria més passiva, aquí entre uns i altres i les propostes de les professionals vaig fent una mica de tot. Tot el que siguin manualitats o labors, que n'he fet tota la vida i hi tinc traça, m'agrada. Recordo el dia que vàrem anar a veure l'exposició de maquetes del Sr. Albert d'aquí Camallera. S'ha de tenir molta paciència per fer totes les creacions que ens va mostrar, té molt de mèrit. Em va recordar el meu germà, que és molt manyós (ja deu venir de família) i fa diferents coses especials (com làmpades) amb objectes vells o carabasses.

Al llarg de tota la meva vida he fet moltes labors de patchwork, i algunes les he portat al centre per mostrar-les i regalar, com les manyoples de la cuina. No soc moderna i d'ordinadors no en sé, però sí que soc capaç de fer els exercicis que ens posen en una tablet i amb els cascs.

Participo del taller de cuina quan es realitza, sempre tinc alguna cosa a dir a la tertúlia o quan parlem. El que més em costa és quan fem moviment, ja que tinc dolors i no m'ajuden a fer gimnàs, a la meva manera ja vaig fent. I el que no perdono és el repòs després de dinar a la butaca, que bé que s'hi està una estoneta. Això sí, a les 15h tornem a posar-nos en marxa per a les activitats de tarda.

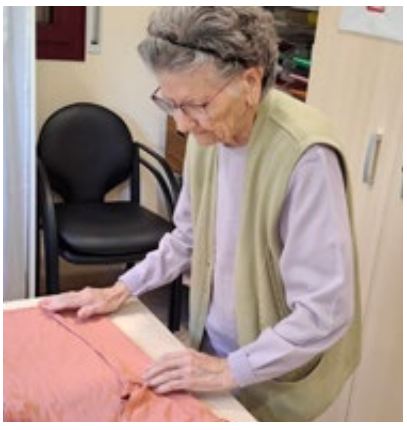
MARIA TERESA LLOVERAS

"Jo estic contenta de totes les que esteu aquí i intento ajudar en el que puc". La M. Teresa sempre ha desenvolupat el rol de mestressa de casa, i li agrada poder continuar exercint-lo al centre. Ella ajuda a estendre i plegar la roba, preparar i desparar les taules, portar les safates del dinar a taula. És la seva forma de mantenir-se activa. També participa de les sortides pel poble. Quan anem a comprar normalment sempre s'apunta, així tafaneja els productes i els preus.

"Em va agradar molt quan vàrem anar a l'escola i ens varen ensenyar totes les sales i aules. Eren molt simpàtiques les nenes que ens van fer de guies. També m'agrada quan venen a veure'ns al centre".

"Sempre que ha vingut el capellà he anat a la missa del centre; la mare era molt catòlica i em va ensenyar a ser-ho. Ara a Valverala (on visc) no hi ha capellà i no puc anar a missa, així que quan ve a fer la missa al centre m'agrada assistir-hi". Per a ella li cobreix aquesta part creient que ara no es pot donar fora del centre els dies assenyalats religiosos.

"Em sento contenta de venir aquí perquè em sento acompanyada i útil al llarg del dia".



Vivint les tradicions

ENRIC BAGUÉ

L'Enric és un home pausat, que li agrada la contemplació, i la bona vida per a ell és estar confortable i el bon menjar (si és dolç, encara més deliciós).

Referent a les tradicions, va gaudir molt del seu paper com a rei Melcior, lluint el vestit en tota la sessió fotogràfica, en què també va participar la seva senyora vestida de pastoreta.

El Dia Mundial de la Ràdio (13 de febrer) es va implicar portant la seva ràdio antiga que va comprar quan tenia 14 anys. "Fixa't els anys que té aquesta ràdio. Vaig començar a treballar de paleta i va ser la ràdio el primer que vaig comprar. Per aquell temps no hi havia gaire gent que tingués ràdio. Em sento molt orgullós d'aquesta compra, per això encara la guardo".

També va explicar en la sessió de reminiscències el seu "mosquito", l'adquisició d'una bicicleta a motor. En aquell moment tampoc era gaire habitual tenir-ne. Ha estat a l'avantguarda d'invertir els seus diners en objectes significatius per a ell.

És un home de costums i li agrada llegir el diari en arribar, disposar dels seus espais de repòs i observació. Sol compartir el seu dia a dia i el que ha fet el cap de setmana amb els seus companys i professionals. I encara que li costa el moviment, manté la rutina de sortir a fer dues voltes pel jardí diàriament. Els jocs moguts tipus el d'encistellar les pilotes de ping-pong a les oueres se li dona d'allò més bé, i el que més li agrada és ser el guanyador del repte.

JOAN FALGÀS

Jo soc pagès i aquí al centre els assessoro i porto aliments de la meva terra, em fa sentir molt orgullós de poder mostrar les síndries, melons, cebes… i que les gaudim entre tots. També m'ocupo d'anar supervisant l'hort del centre, ho he fet tota la vida i aquí col·laboro amb tot el que sé. També m'ho passo molt bé quan fem "Una rega l'hort", ja que es tracta de parlar sobre verdures i fruites, de quan es cultiven, com és la planta i els puc ajudar, ja que ho he fet tot a la vida. I sobretot m'agrada el tastet que fem després.

A més, quan hi ha celebracions especials les gaudeixo d'allò més, amb la companyonia de la gent del centre, que aprecio i valoro molt. A mi la xerinola m'agrada, i quan fem festes o tenim ocasions de ballar les cames ja se'm belluguen. He estat molt ballarí, això sí, ball agafat és el que m'agrada.

L'excursió em va agradar d'allò més, ja que vàrem anar a menjar a Siurana i allà conec un tou de gent i em va agradar retrobar-me'ls allà.

I un altre aspecte que em fa molt feliç són els dies que ve la mainada al centre, quan cantem plegats, fem jocs de taula o el que faci falta.

PERSONES USUÀRIES

PAQUITA DE HARO

Dolça i tranquil·la, així és la Paquita. A ella li agrada fer petar la xerrada, tenir el seu cercle d'amigues i és d'allò més petonera per acomiadar-se.

De les tradicions destaca el taller de cuina segons la festivitat. Tant participa de confeccionar la coca de llardons com la fruita a l'estiu o quan calgui.

Referent a les trobades intergeneracionals comenta "em fa il·lusió retrobar-me any rere any amb la mainada, els recordo i veig com creixen en cada visita que ens fan".

També riu quan recorda el pessebre vivent que es va fer el passat Nadal, en què feia de Verge Maria. "Vàrem passar una bona estona fent el muntatge, i vàrem quedar tots molt macos. El meu fill porta una foto meva de Verge Maria a la cartera del goig que feia, i la mostra a les amistats".

Hem descobert que malgrat li costa fer exercici, amb les gomes elàstiques treu energia i mobilitat per fer un bon treball muscular, és el seu material preferit de fer gimnàs.

Finalment, el centre també és un espai per la Paquita on arriba arreglada; els dijous passa abans per la perruquera de davant del centre per pentinar-se i sol lluir amb orgull unes arracades ben vistoses i elegants cada dia. Sortir de casa, doncs, és motiu per tenir cura de la imatge personal i el component relacional tan necessari per a ella, que és molt tendra i propera.

ENGRACIA RIVAS

La Gracieta és la relacions públiques del centre. Coneix a tothom i troba relacions familiars o vincles amb qualsevol que ve al centre. "Jo soc molt familiar i conec molta gent". De fet, com en Joan, quan vàrem anar a dinar a Siurana per l'excursió, coneixia un i altre i va aprofitar per parlar amb coneguts que eren allí.

Li agraden molt les revistes antigues i de la zona, així com el diari. Sol conèixer les persones que apareixen a la revista *Alberes* i també ens porta la revista *CRAE* quan fan sopars o esdeveniments on surt gent coneguda per nosaltres (que han estat o actualment són al centre, per exemple).

De fet, en una de les revistes d'*Alberes*, va detectar que hi havia un article sobre en Joan i li va mostrar, per fer reconeixement del company.

"Parlar de coses d'*antes* m'agrada molt, jo puc opinar i aportar" diu, fent referència a l'activitat de REMI (reminiscències) i els dies mundials.

"Una rega l'hort" també li agrada molt, ja que és quelcom molt proper per a ella; "no soc de pagès, perquè el pare era paleta, però de plantes i de l'hort en sé". Ens dona consells sobre l'hort i els aliments que treballem a "Una rega l'hort" i també cuida les plantes del jardí i revisa l'hort urbà ben sovint.

"M'agrada i em sento orgullosa que el centre estigui ben arreglat i hi col·laboro en tot el que puc, sempre me l'he sentit molt meu".

Activa el teu cos!

El diafragma: el gran desconegut.

Molt treballador i ple d'emocions.

El diafragma és **el múscul principal de la respiració** i, com tots sabem, respirem sempre, de manera inconscient. Per tant, treballa les vint-i-quatre hores del dia.

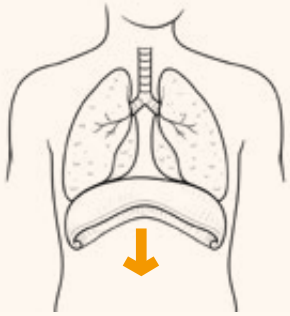
A més, el diafragma és un múscul molt sensible i quan les emocions s'acumulen, es tensiona o es contractura.

Anatomia i fisiologia:

Primer de tot caldrà trobar-lo i no és fàcil, està amagat. El diafragma separa la caixa toràcica de l'abdomen i queda per la part interna de les últimes costelles.

Ens el podem imaginar com un paraigua obert que quan es contrau, en el moment d'agafar aire, s'aplana i baixa donant pressió a l'abdomen (per això la panxa "s'infla").

Quan traiem l'aire, el que fa és relaxar-se i tornar a la seva posició de descans.



EXERCICIS RESPIRATORIS

Són uns exercicis conscients, és a dir, hem de centrar tota la nostra atenció en la respiració. Això ens ajuda també a relaxar la ment.

Agafem l'aire pel nas i el buidem per la boca, intentant allargar-ho amb els llavis poc oberts.

1. RESPIRACIÓ ABDOMINAL
   3 sèries de 5 respiracions, 30 segons de descans entre sèries.

2. RESPIRACIÓ COSTAL
   3 sèries de 5 respiracions, 30 segons de descans entre sèries.

3. RESPIRACIÓ ABDOMINOCOSTAL AMB ELEVACIÓ DE BRAÇOS
   3 sèries de 5 respiracions, 30 segons de descans entre sèries.

GLÒRIA GIFREU FISIOTERAPEUTA I DIRECTORA
DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

RELAXACIÓ MANUAL

L'objectiu d'aquest automassatge és destensar el diafragma, per millorar la respiració i poder fer els exercicis respiratoris amb més facilitat.

Ho podem realitzar en qualsevol posició, però en la que el diafragma està més relaxat és estirades panxa amunt i amb les cames doblegades.

1 FREGAMENT VORA COSTAL

Freguem amb el palmell de la mà i dels dits la revora costal contrària fins que la zona agafi escalfor.

2 PINÇAR I DESENGANXAR

Amb les puntes dels dits, pincem la pell de la zona de la vora costal i estirem per desenganxar. Agafem línies perpendiculars a la graella costal, com indica el dibuix. S'ha de fer tres vegades a cada línia.

3 ENTRAR PUNTES DELS DITS A LA ZONA INTERNA COSTAL

Amb les puntes dels dits, entrem des de la vora costal a la part interna de les costelles. És una mica molest i a vegades costa perquè els òrgans de l'abdomen ho impedeixen. Si és així, cal no forçar i anar més cap a la vora costal. Es pot repetir fins que l'entrada dels dits sigui fàcil o la molèstia inicial hagi cedit.

CONSELLS GENERALS

• Podeu practicar la proposta de treball respiratori en qualsevol moment del dia, tot i que seria bo no fer-ho després dels àpats. Per què? Doncs perquè el tub digestiu passa entremig del diafragma i podria donar malestar.

• Com que són respiracions conscients, les realitzem més profundes. Cal vigilar no fer-ne moltes de seguides per evitar una hiperventilació.

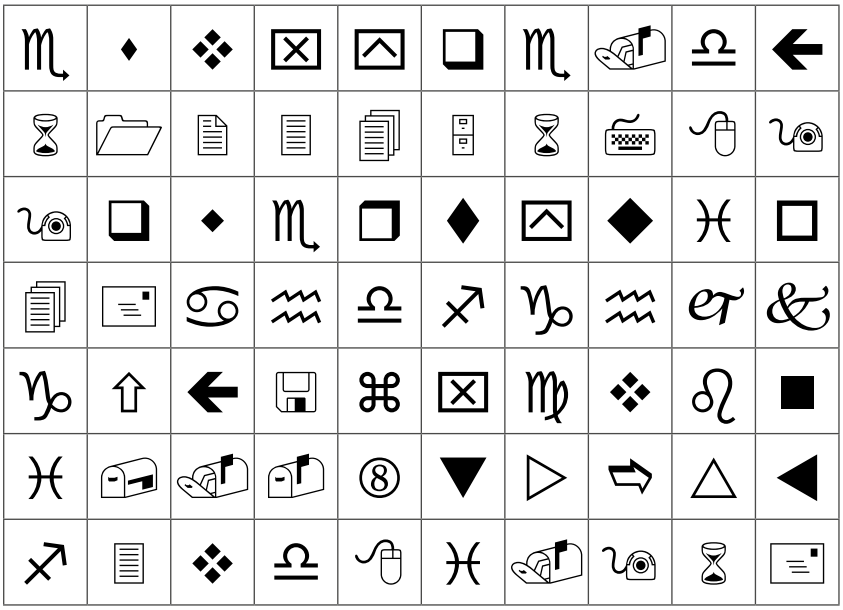
• No s'ha de sentir dolor durant els exercicis.

• Si hi ha fatiga, cal parar i descansar. Si és repetitiu, consulteu a un professional sanitari.

• En cas de tenir mucositat, després de passar un refredat o un virus respiratori, els exercicis ajuden a mobilitzar-la i afavoreix la seva expulsió. Tot i això, cal consultar l'especialista si persisteix.

Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE
DE SERVEIS DELS HOSTALETS DE PIEROLA



A la graella, envolta amb un cercle

El símbol anterior a:

El símbol posterior a:

El símbol que està sota de:

El símbol que està damunt de:

Contesta la pregunta:

Quants símbols has trobat?

Quants símbols has trobat?

Quants símbols has trobat?

Quants símbols has trobat?

Observa la fotografia durant un minut

Tapa la imatge i apunta les verdures que recordis

Sabies que...

participar en les tradicions del centre té un gran impacte positiu en el benestar de les persones grans?

Preparar decoracions, elaborar disfresses o col·laborar en les activitats festives reforça la creativitat i dona sentit de pertinença. Les celebracions també connecten amb records agradables i permeten crear-ne de nous. A través de cada festa, recuperem emocions, mantenim viva la cultura i reforcem els vincles amb la comunitat.

sumem

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampaies

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL CAMALLERA
Prolongació carrer Nou, s/n
17465 Camallera
Tel. 972 794 590
cscamallera@sumaracciosocial.cat
centreserveiscamallera.com

@ccamallera

CONSELL COMARCAL DE L'ALT EMPORDÀ

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

@sumar_asc
@sumaracciosocial
@sumaracciosocial
Sumar, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:

Diputació de Girona

Generalitat de Catalunya

SUMAR SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA