

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Gener 2020

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
Sant Hilari



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 meua opinió i tingueu en compte el que jo penso", comenta en Joan. I en Pep precisa: "I si organitzem nosaltres el bingo, ens ho passem molt millor!"

Que diferent que és poder decidir quines activitats vull fer i quines no! Per això, des d'un primer moment, a SUMAR s'ha tingut molt clar que, a més de cuidar a la gent, s'ha d'escoltar.

A la Paquita li agrada estendre la roba, posar les rentadores, escombrar, ajudar a desparar la taula, netejar les tovalles, plegar-les... Són feines que ha fet tota la vida i poder-les fer, encara que d'una manera diferent de com ho havia fet en el passat, a més d'ajudar-la a sentir-se útil i activa, li comporten altres beneficis importants en la seva salut, com ara la millora de l'autoestima i del seu estat anímic.

L'experiència acumulada dels darrers 10 anys en la gestió d'equipaments i serveis públics, així com un estudi comparatiu sobre l'impacte positiu de l'Atenció Centrada en la Persona (ACP) sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones, ens permet afirmar amb contundència que anem pel bon camí i que estem liderant un canvi de paradigma en els models d'atenció a la gent gran.

El nostre model d'atenció centrada en la persona és una oportunitat per donar resposta a les preferències i expectatives de les nostres persones grans i de les noves generacions que hi arribaran. I en aquest número trobareu, una vegada més, un reflex.

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2019

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora tècnica)
Gabriel Llagostera (director de gestió de persones i organització)
Salvador Peña (director administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Gemma Puig

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



LA RESIDÈNCIA DE GENT GRAN, UN DELS TRESORS DE SANT HILARI

El nostre poble és conegut per la gran quantitat de racons, paratges, indrets singulars i meravellosos que ens envolten i que ens enriqueixen. Tenim més de cent fonts que ens proporcionen aigua de gran qualitat, tenim boscos centenaris que amaguen nius per a molts animals, al mateix temps que ens regalen bolets a la tardor i frescor a l'estiu. Tenim muntanyes que ens ofereixen unes vistes inigualables del nostre entorn més proper. Tenim productes alimentaris de gran qualitat, com ara patates, maduixes, nous, espàrrecs, castanyes o els mateixos bolets.

Per tot plegat, som un poble ric. L'abundància de recursos naturals és una riquesa i un gran tresor que hem de preservar i cuidar, però tenim molts altres tresors. I un d'aquests tresors és la residència de gent gran. Un lloc on viuen molts dels nostres avis i àvies amb bona qualitat de vida, amb bona atenció i decidint quines activitats fan o què es menja per dinar o sopar. Un lloc on les cuidadores són un més de la família i en què les activitats de cada dia fan que la vida sigui agradable.

Sant Hilari és un poble orgullós de la seva residència de gent gran. No pot haver-hi millor desig per a un poble que tenir la seva gent gran atesa amb sensibilitat i dedicació. I per això, el nostre poble té el privilegi de tenir una de les millors residències de gent gran de Catalunya. Una residència en la qual molts altres pobles s'han emmirallat i han volgut seguir el seu model de vida i d'atenció que es dona als usuaris i usuàries que hi viuen. I la nostra obligació és cuidar entre tots i totes aquest tresor que tenim, de la mateixa manera que cuidem el nostre entorn i que ens fa sentir orgullosos del lloc on vivim.

Joan Ramon Veciana Martínez

Alcalde de l'Ajuntament de Sant Hilari Sacalm

L'AROMATERÀPIA i l'experiència amb la Conxita

La Conxita presenta un deteriorament cognitiu i funcional molt alt. És dependent per a totes les activitats i presenta una rigidesa important a tot el cos, sobretot a les extremitats. No parla, té afàsia, i, tot i que alguna vegada emet sons, es comunica amb la mirada.

L'aromateràpia és la ciència dins la fitoteràpia que estudia l'aplicació dels olis essencials en benefici de la salut física, mental i emocional. I aplicant aquesta teràpia que es pot realitzar a través de la difusió ambiental o amb massatges, hi ha un abans i un després de la Conxita. Combinant l'estimulació basal amb l'aplicació d'oli d'ametlles i oli de romaní, vam observar canvis ja des de la primera sessió. Amb l'aplicació

dels 2 olis pel seu cos, la Conxita va relaxant les extremitats i reacciona sobretot quan se li acosta la mà impregnada d'oli perquè el pugui olorar.

A la primera sessió ens vam marcar una estona per observar la resposta i aquesta no es va fer esperar. Va obrir els ulls i els va moure com si busqués d'on venia l'olor, va entreobrir la boca i es va quedar molt quieta, com si estigués a l'expectativa. Quieta, però no rígida.

Pel 2020 volem estendre l'ús de l'aromateràpia com a teràpia no farmacològica i complementària. I plantegem sessions formatives i explicatives a les persones usuàries, a les seves famílies i també als professionals del centre.

Evolució de la mà de la Conxita durant un massatge amb oli d'ametlles i romaní:



OBJECTIUS PREVISTOS:

Ambiental,

- Aconseguir un ambient relaxat i serè.
- Aconseguir un ambient actiu i creatiu.
- Reduir el contagi en èpoques de grip.

Individual,

- Tractar l'insomni.
- Millorar el benestar en procés de final de vida.
- Tractar l'espasticitat del cos.

De moment, hem tingut la magnífica col·laboració d'en Pere, que ens ha arreglat la paret del jardí del tercer pis on hem plantat algunes herbes aromàtiques, que pensen poder utilitzar en els pròxims mesos.

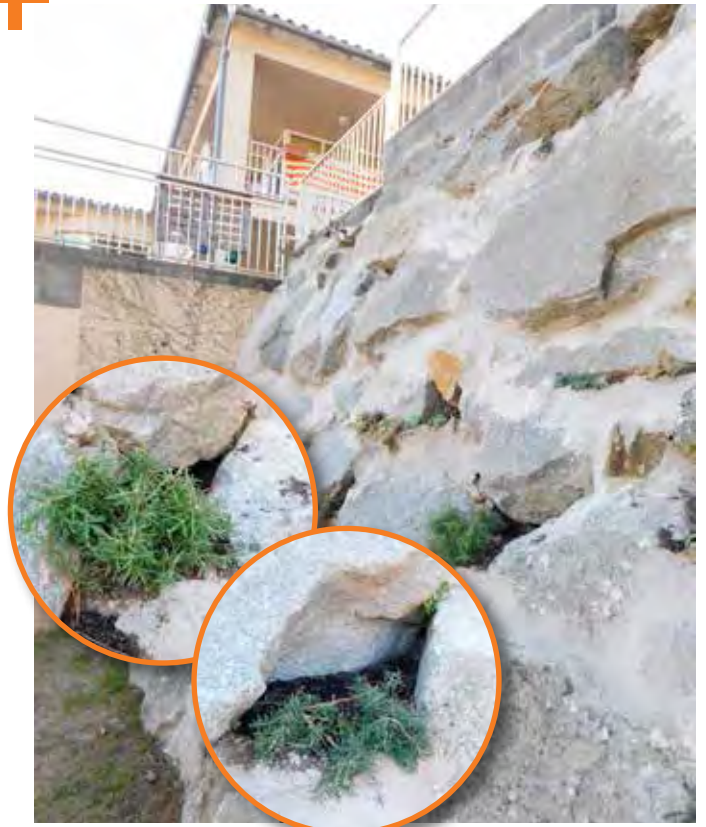
PROPIETATS FÍSQUES I EMOCIONALS

Físiques

Antimicrobianes, antisèptiques, antivíriques, antifúngiques, hidratants, secants, analgèsiques, antipirètiques i antiespasmòdiques,

Emocionals

inductores del son, estimulants, edificants, sedants, ansiolítiques, relaxants i antidepressives,



ELS BENEFICIS DE LA NATURA

Els dies més llargs amb més hores de sol són el millor moment per gaudir del jardí, però quan el dia s'escurça també busquem un moment per gaudir de la natura i sortir a l'exterior. Al jardí, al porxo o pel poble hi portem a terme moltes activitats. Per què? Perquè sentir l'aire, el cant dels ocells o l'olor de terra mullada ens aporta molts i diferents beneficis, com ara els següents:

- Beneficis cognitius. Millora l'atenció directa. Augmenta la concentració i l'habilitat per desenvolupar tasques.
- Beneficis psicològics. Ajuda a reduir els sentiments negatius.
- Beneficis fisiològics. Fer exercici, com ara caminar, és sa. Tant en l'àmbit físic com mental, i fer-ho a l'aire lliure encara ho és més.
- Beneficis socials.
- Beneficis espirituals.

ACTIVITATS A L'EXTERIOR

Cuidem el jardí



Visites a indrets propers com Els Cortals



Trobades familiars



Jocs de taula



Activitats personalitzades



Assemblees



Activitats d'estimulació cognitiva



Tasques domèstiques



ALTRES ACTIVITATS

AGOST - DESEMBRE 2019



QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Intercanvis intergeneracionals amb els més petits de Sant Hilari

Un dia de juny, els nens i nenes de P2 de l'Escola Bressol La Baldufa van venir a passar un matí amb nosaltres.

Vam començar el dia compartint tots plegats un bon esmorzar: pa amb xocolata i suc per a tots! Després, amb la panxa ben plena, vam sortir al jardí. Els infants van córrer i saltar una miqueta abans de continuar amb l'explicació d'un conte que havien treballat a la llar. Els nens i nenes se'l sabien tan bé com les senyoretes i aprofitaven per explicar-lo ells també a les persones grans. El conte va acabar amb els nens i nenes buscant dibuixos relacionats, amagats pel jardí i pintats i retallat pels avis.



Treballs manuals i decoració d'espais al nostre gust



TALLERS DE CUINA

Coca de cítrics



Melmelada de maduixes

Una tarda d'estiu vam rebre un regal sorpresa: molts quilos de maduixots d'en Serrallonga que ens va permetre menjar moltes maduixes. Amb nata, amb iogurt, soles o amb tot allò que ens va venir de gust! Tot i això, encara ens van quedar moltes maduixes per menjar i pensant com aprofitar-les va sortir la proposta de preparar melmelada de maduixes.

La idea va agradar molt i, després de posar-nos els davantals i repartir maduixes per tot el menjador, vam començar a preparar-la. En Tinet i la Quima van ser els responsables de fer la primera selecció de les maduixes que es podien aprofitar. Les vam rentar i després les vam posar en una olla ben gran amb sucre i suc de llimona. I la Júlia es va ocupar d'anar remenant la barreja perquè no s'enganxés i fins a aconseguir la textura adequada.

L'endemà a l'hora d'esmorzar, la Maria Serrat, la Isabel i la Paquita van ser de les primeres a tastar-la amb una bona llesca de pa.





Suc de taronja per ajudar a protegir-nos de la grip!

Amb l'arribada del fred i les temperatures baixes, cal enfortir i posar a punt el sistema immunològic per tal d'evitar refredats, gripes, tos o mucositat. La prevenció és fonamental i, coneixent que la taronja és una fruita molt rica en vitamina C i una gran aliada per combatre els primers símptomes de refredats i gripes, per això preparem cada dia suc de taronja per a tothom.



Truita de patates



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

18 anys del centre



Homenatge a la vellesa del municipi que durant el 2019 ha fet 90 anys!

L'any 2019, tres persones del centre han rebut l'homenatge: la Magdalena Lázaro, la Dolores Miranda i la Maria Belmonte. Moltes felicitats!



Gaudim de la Festa Major

La Festa Major de finals d'agost és un dels esdeveniments anuals més esperats pels hilariencs, siguin grans o petits, i per a nosaltres ho és també el ball de la Festa Major.

La il·lusió i les ganes fan que ens vestim amb les nostres millors gales i ben empolainats ens desplaçem amb el trenet fins al pavelló. Durant el trajecte, sigui a l'anada com a la tornada, aprofitem per veure i sentir l'ambient festiu que es respira al poble i saludar als vianants que ens anem trobant, com si fóssim turistes.

Acompanyats de familiars i amics, en el pavelló ens col·loquem a primera fila i passem una bona estona gaudint de la música, el ball i la bona companyia.



Terra de Bandolers!

Com cada any, del cor de Les Guilleries surt un gran espetec que fa ressons de guerra a les parets de Tavertet.

Amb la cançó d'en Serrallonga vam començar aquest any el dia que dediquem a aquest famós bandoler de les nostres contrades. Després vam repassar la seva biografia, recordant alguns passatges de la seva vida i parlant, sobretot, dels llocs i amagatalls on va viure el bandoler i que molts ja coneixíem.

L'Àngel Muntada recordava perfectament les coves on s'amagava i ens va explicar que era un lloc on hi havia anat moltes vegades i que fins i tot s'havia assegut a la seva butaca. I en Tinet, la Maria Buhils i la Maria Serrat també coneixien molt bé l'indret, un lloc on havien anat a buscar-hi "orelladors", "que van bé per la tos", ens van matisar.



La Castanyada



ESPAI D'OPINIÓ

LA MOBILITAT AL CENTRE

En el centre, el fet de moure'ns és una constant perquè sabem que és important per a la salut. Ens movem de moltes maneres i potenciem que aquesta mobilitat s'integri en el nostre dia a dia.

Fem gimnàstica molt variada, amb molts tipus d'exercicis, i activitats de moviment amb aparells que fan els exercicis més dinàmics (paracaigudes, anelles, barres, ampolles plenes de sal que ens fan de peses, etc.), passejos pels voltants del centre i utilitzem el parc de salut sempre que la climatologia ens ho permet.

Ara bé, no només ens limitem a potenciar la mobilitat mitjançant aquestes activitats dirigides, sinó que l'integrem en la vida diària. Fem que cadascú vagi a buscar allò que vol o necessiti per si mateix o amb el nostre acompanyament, sempre que sigui possible, i tothom qui vol participa de les diferents tasques domèstiques (parar i desparar taula, recollir, endreçar, escombrar, plegar roba, estendre i recollir-la, eixugar gots i coberts, netejar el jardí, regar les plantes, aixecar-se a buscar el cafè i fer-se'l...). Totes aquestes activitats són molt ben rebudes i fan del centre un lloc més dinàmic i casolà.

Així ens ho expliquen algunes persones del centre.

Isabel Martin



Cap a les 9 del matí em ve a buscar en Simó, ell fa el transport de la residència. Quan arribo al centre m'agrada asseure'm a la butaca del fons perquè des d'allà puc veure-ho tot. Em poso a llegir el llibre que he escollit de la biblioteca. Ara llegeixo 'Corazón indómito'. M'agrada molt llegir.

Activitats domèstiques. A mig matí m'agrada fer activitats de cuina, sobretot pelar i tallar les verdures que es necessiten pel dinar. Sóc molt activa, tothom sap que m'agrada fer coses i de seguida m'avisen: plegar roba, repassar roba, ballar, etc.

Ballar. M'agrada ballar i també cantar, especialment les cançons d'abans. Moltes tardes ens posem a l'entrada i cantem i ballem.

Caminar. Si fa bon temps, cada dia sortim amb les companyes a caminar una estona pel jardí.

Rosa Sala



Ja fa temps que visc aquí i estic molt contenta. Em llevo a les 9, em vesteixo i em poso guapa, em poso els meus collarets i me'n vaig a esmorzar. De seguida em poso a pintar, m'agrada molt pintar paisatges i persones. També m'agrada escriure.

Activitats domèstiques. Si hi ha roba per plegar, també m'hi poso. O para la taula. Sobretot ajudar als altres i col·laborar és el que més m'agrada.

Cantar i ballar. Espero els divendres amb moltes ganes perquè ve la coral del poble a cantar, m'agrada sumar-me amb elles i cantar. Ballar també m'agrada molt.

Caminar. Quan venen les meves filles sortim a caminar o a fer el cafè pel poble. De tant en tant també vaig a dinar a casa de les meves filles, m'agrada molt anar-hi.

Trini Díaz



He vingut a viure aquí una temporada. No volia venir, però hi estic a gust. Em llevo cap a les 9, m'ajuden a posar-me guapa i vaig a esmorzar. Després em poso a conversar amb les companyes de taula, m'agrada.

Activitats lúdiques. M'agrada fer labors. Tota la meva vida he treballat de "trauera" (fer traus a la roba) a l'empresa familiar. He treballat molt, però ara m'agrada molt estar tranquil·la i mirar revistes. També m'agrada molt cantar i sentir la coral quan ve a cantar.

Gimnàstica. Participo en les sessions de gimnàstica dos dies a la setmana.

Ballar. M'agrada molt ballar i ara ho faig sempre que puc acompanyada amb alguna de les noies.

Josep Cornellà



Al matí, cap a les 8:30, em llevo, em preparo i m'afaito, tot i que no hi veig gaire i em costa conèixer la gent. Després me'n vaig a esmorzar amb el caminador i quan acabo em poso a fer les activitats de cuina del dia a la meva taula. M'agrada seure sempre a la meva taula!

Caminar. Cada dia passejo per la residència una estona, acompanyat per alguna de les noies. I gairebé sempre em desplaço per tots els espais amb el caminador. També participo sovint a les sortides pel poble.

Activitats lúdiques. M'agrada molt participar en les activitats. M'agrada molt fer treballs manuals i pintar amb pinzell. Hi ha un munt de murals i elements decoratius que he pintat per aquí!

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

CONXITA PIDEVALL



1 de març de 1929, Osor
22 de novembre de 2019, Sant Hilari

Germans: Pere i Maria

Fills: Elena, Joan i Dolors

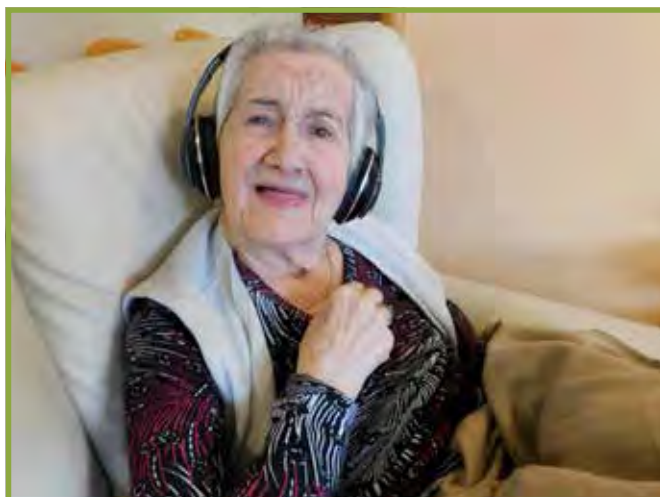
Data d'arribada al centre de serveis:
2016

HISTÒRIA DE VIDA

La Conxita va néixer a Osor l'1 de març del 1929, fa 90 anys. Era la mitjana de tres germans; en Pere, el gran, va morir jove després de venir de la guerra; i la Maria, que viu a Sant Hilari, a 200 metres de la residència. Va tenir tres fills, l'Elena, en Joan i la Dolors.

No va tenir una vida fàcil. La família recorda moments difícils de la seva vida. Va treballar molts anys a la fàbrica tèxtil de Bonmatí on tenia moltes amigues i molts bons records.

Tenia una gran capacitat d'entrega, humilitat, generositat, constància, familiar i treballadora. Amb un esperit alegre i divertit que feia que les coses perdessin la importància que tenien i no fossin tan difícils de tirar endavant. I també tenia una vena artística. Li agradava molt pintar naixements, angelets, quadres, parets... I xerrar amb la gent. Era molt sociable. Ja de gran havia anat de "colònies per a gent gran" a Vic i gaudia



moltíssim amb les activitats que feien. També li agradava molt viatjar a l'estranger. Ha estat a París, Roma, Milà...

L'any 2011 li van diagnosticar la malaltia de l'Alzheimer. "És com una llosa que et cau a sobre", ens comenta la filla. "És difícil d'enfrontar-ho. És una pèrdua de memòria constant i a mesura que passaven els mesos cada vegada es complicava més. Després de sis anys a casa, la mare necessitava molta atenció i vam prendre la decisió d'anar en una residència. És una decisió que costa molt de prendre!"

"Vam escollir la Residència de Sant Hilari perquè era a prop de casa, a prop de la seva germana i

perquè en teníem bones referències. I d'això ja fa dos anys i mig! Dos anys amb companyia i amb una atenció personalitzada, en què hem participat del dia a dia de la mare i de les activitats de la casa".

"Durant aquests anys ens hem sentit protegides i cuidades, tant la mare com nosaltres. En tot l'equip hem trobat calor humana i en especial en aquests moments".

"Aquí hem trobat una segona família tant amb les persones que hi viuen com amb els seus familiars amb qui hem compartit situacions similars, necessitats, preocupacions i vivències".



CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

REGINA TORO RICO

Psicòloga



La Regina va estudiar Psicologia a la Universitat de Girona. Té el Certificat d'Aptitud Pedagògica, un màster en Avaluació i Tractament dels Trastorns Mentals i un postgrau en Psicoteràpia Centrada en la Persona.

Regina, com et defineixes?

Sóc una persona tranquil·la, discreta, curiosa i responsable. No m'agraden els conflictes ni les mentides i el meu punt feble és la planificació. Estic perduda sense un calendari i una llista de tasques! Tinc força paciència, però reconec que quan dic 'no' sóc tossuda i molt difícil de reconduir.

Quines funcions realitzes al nostre centre?

Actualment, sóc la psicòloga de la residència i realitzo funcions diverses. A més de l'acompanyament psicològic i emocional a les persones que viuen a la residència o als seus familiars quan és necessari i de portar a terme tallers de memòria, també ajudo a preparar la decoració de la casa o a fer tallers de cuina.

Què és el que més valors de la teva feina?

Sempre m'ha agradat treballar en l'atenció a les persones i, si a sobre puc anar caminant a la feina i veure a la meva família al migdia, com és el que tinc aquí, millor que millor.

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

Quan treballes en l'àmbit de l'atenció a les persones, de moments emotius n'hi ha molts. La majoria són positius, però també n'hi ha

de negatius. M'encanta escoltar les converses que es generen espontàniament entre els avis. Algunes són veritables lliçons de vida i d'altres et fan somriure, encara que no vulguis, per la total sinceritat o surrealisme que tenen.

Però recordo amb molta estima una anècdota que em va passar en el meu primer dia a la residència. A la tarda, estava al menjador preparant uns treballs manuals i vaig sentir des d'una altra taula que deien: "passen, passen". Vaig mirar cap a la senyora que ho acabava de dir, però no semblava que parlés amb ningú. Vaig tornar a la meua tasca i al cap de poc vaig tornar a escoltar: "ai... com passen". Tampoc semblava que estigués parlant amb ningú. A la tercera vegada que la vaig sentir, em vaig dirigir cap a ella i li vaig preguntar si es trobava bé, i mirant-me amb mitja rialla em va dir: "Els anys, nena, que passen volant i no avisen. Aprofita el temps i sigues feliç".

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

L'Atenció Centrada en la Persona es pot generalitzar a qualsevol feina en la qual es treballi de cara al públic. Almenys, jo ho entenc així. No ho concebo d'altra manera. Cada client que entra en una botiga és diferent i té unes necessitats concretes, no? Igualment en una aula, en una consulta mèdica

i, per descomptat, en una residència. Per a mi és fonamental tenir en compte les singularitats de cada persona per poder oferir un millor servei, sigui del tipus que sigui. Malauradament, tot i que sembla de lògica treballar d'aquesta manera, tots tenim experiències en què no ens hem sentit tractats així.



Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?

La flexibilitat i el respecte per a les necessitats individuals de cada persona. Vol dir conèixer a cadascú, saber què li agrada fer, quines preferències té per menjar, vestir, dormir... i adaptar les nostres funcions als seus gustos i necessitats. Implica major coordinació entre els diferents professionals del servei i un major esforç quan hi ha una nova incorporació, ja que amb cada persona s'han de tenir en compte diverses singularitats. Però, un cop passat el període d'adaptació, resulta més fàcil perquè tot flueix millor. En el fons es tracta d'acompanyar i cuidar cadascuna de les persones de la residència.

Quin consell donaries a una persona gran que valora venir al centre? I a la seva família?

A la persona gran li diria que vingui un dia a fer un cafè amb els avis i àvies que viuen aquí, que els preguntin a ells com se senten. Sabem que no és casa seva, però farem el possible perquè s'hi senti. I a la seva família, que sabem que és una decisió molt difícil de prendre, però que intentin posar en una balança els pros i els contres de mantenir la situació actual que viuen, que és un procés que poden fer de forma gradual i que parlin amb familiars que hagin passat per la mateixa situació.

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.

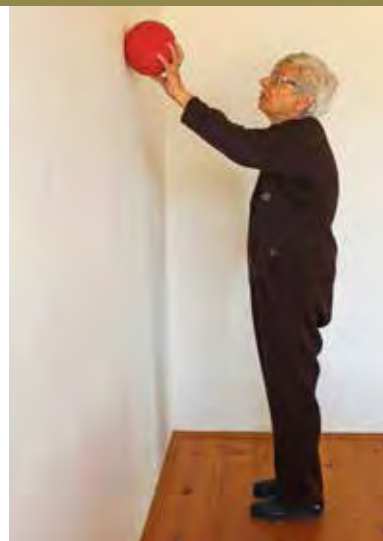
En aquest número us facilitem un seguit d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



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.

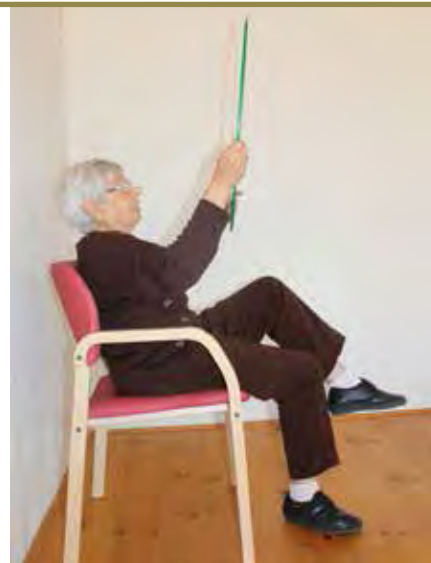


EXERCICI 2:

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



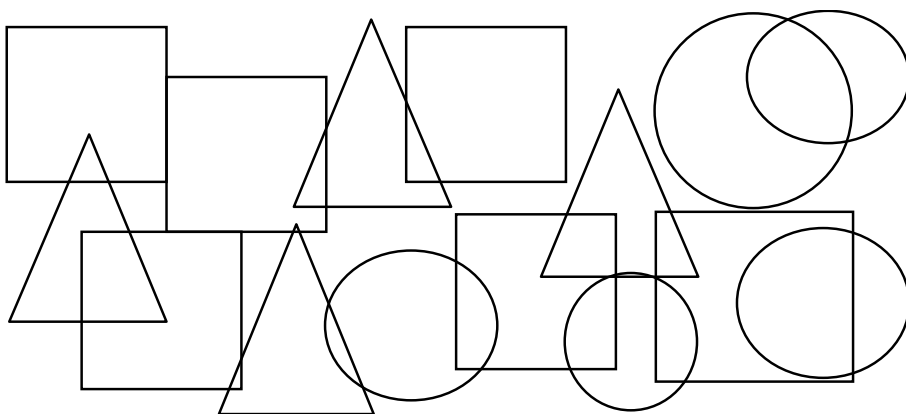
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran

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
HOSTALET
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



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**

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

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

Passeig 14 d'Abril, 1
17403 Sant Hilari Sacalm
Tel. 972 872 800
rggsthilari@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

rggsthilari

+ **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/menjadore**.

+ 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.