

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Gener 2020

CENTRE DE DIA
Les Bernardes - Salt



Núm
18



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:

Susanna Torrà

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

CUIDAR LES ACTITUDS I LA IMPORTÀNCIA QUE TENEN LES NOSTRES PARAULES

He llegit un article del senyor Juanjo Fernández a l'Ara.cat en què ens transmet la importància que tenen les paraules que fem servir per expressar-nos i comunicar-nos amb les altres persones. Nosaltres que, de fet, som figures que promovem la positivitat, l'autonomia, la capacitat de decisió, el respecte, l'autenticitat, l'estimació, que integrem la diversitat funcional, la diversitat d'orígens, de pensaments i visions... de ben segur que ja generem un llenguatge que ajuda a empoderar i a fer lluir el millor de les persones i no ens quedem impassibles davant d'estereotips negatius, clixés desfasats en relació amb l'edat, el gènere i les diferències culturals i funcionals.

Molt sovint, en el nostre dia a dia, ens trobem davant del "NO" o el "NO PUC" al qual en un primer moment hem de fer front, però que de seguida esdevé un repte per a nosaltres per anar a cercar i aconseguir el "SÍ" i el "SÍ QUE PUC".

Les paraules motivadores són les que ens ajuden a redefinir i modificar el negativisme d'inici en les persones en general i, sobretot, en aquelles que acompanyem.

Però no només això, fem que això passi en la nostra vida en general i acompanyem des de les persones que som. Això ens enriqueix a tots i a totes.

Per això, us vull compartir alguns dels mots que el senyor Juanjo Fernández pensa que han de formar part de la nostra vida i de les nostres relacions (familiars, de parella, d'equip, laborals, professionals, interprofessionals...). I són les següents:

"Mirar, admirar i donar gràcies, abraçar, somriure (perquè sí que és veritat que el somriure és la línia corba que ho redreça tot!), explicar (als infants i joves: explicar contes i històries, els nostres records i com ens sentim i què pensem i tot i tot i tot), felicitar (els nostres alumnes i als nostres fills, amb lloances ajustades i sense cap però), acollir, compartir (amb generositat autèntica, la que passa pel temps o la butxaca), parlar bé (dient coses agradables i amables -si no és millor callar!-), escoltar (amb autèntica atenció, i recordant el que ens han explicat), cuidar-nos (amb paraules i gestos i atencions i moixaines!), demanar perdó (perquè de vegades ens equivoquem; cal admetre-ho i abandonar qualsevol temptació de superioritat moral), perdonar i perdonar-nos, celebrar, confiar (esperant el millor dels altres i de nosaltres mateixos), creure (en els nostres fills i en els nostres companys, perquè tots i cadascun d'ells són valuosos i mereixedors de respecte i de felicitat!) i ...ESTIMAR!"

FEM-LES NOSTRES!

Isabel Alberch i Fugueras

Regidora de Salut i gent gran

LA FAMÍLIES AL CENTRE DE DIA

“Les famílies sou el puntal del benestar de la persona gran. No només desenvolupeu un paper primordial en la seva cura, sinó que els aporte un suport afectiu vital que, evidentment, també us aporta la persona gran cap a vosaltres”. Aquesta reflexió ja us l'havíem transmès en algun altre número i ara, en aquest, us en volem fer memòria.

Des del moment en què una persona s'incorpora al centre de dia, també s'incorpora la seva xarxa familiar. I nosaltres, el Centre de Dia Les Bernardes, passem a formar part de la vida de la persona gran i també de la vida de cada família. Passem a ser un suport en la cura d'aquesta i en l'acompanyament d'ella i de la seva família.

En aquest sentit, al centre de dia treballem dia rere dia per facilitar a totes les famílies que ho desitgin la possibilitat de:

- Participar en les activitats de la vida diària i en altres activitats significatives que es duen a terme, com per exemple el Projecte de Cuina.
- Liderar activitats al centre de dia vinculades amb les vostres destreses i aficions. Activitats que poden ser de qualsevol mena, com ara treballs manuals, classes de música o lectures de llibres, per posar alguns exemples.
- Participar en totes les activitats festives que s'organitzen i compartir-les tots plegats. El carnaval, l'aniversari del centre, l'excursió anual, la castanyada, el berenar de Nadal...
- Venir a dinar amb el vostre familiar sempre que vulgueu sense dubtar-ho i en totes aquelles ocasions especials que vulgueu compartir amb ells i amb nosaltres.
- Participar en les assemblees anuals de famílies, que són espais de trobada amb la direcció del centre i amb diferents membres de l'equip de professionals, que tenen com a principal objectiu intercanviar opinions i fer suggeriments i propostes sobre l'atenció al centre i les activitats que s'hi duen a terme. Les assemblees són un espai per implicar-se una mica més en el dia a dia del centre, en la mesura del que desitja o pot cada familiar.
- Acompanyar les decisions del dia a dia del vostre familiar participant en el seu Pla d'Atenció i Vida quan la persona gran així ho desitja.

Per tot plegat, comptem amb vosaltres!



PROGRAMA D'ACTIVITATS*

JULIOL - DESEMBRE 2019

Ens mouen les ganes de viure i ens agrada sentir noves experiències a través de les activitats i de les celebracions. D'aquesta manera, reguem les nostres il·lusions i expressem els nostres desitjos. En aquest nou número us ho expliquem amb tot detall. No us ho podeu perdre!



QUÈ FEM?

EL NOSTRE DIA A DIA

A totes les persones i a l'equip del Centre de Dia les Bernardes ens encanta passar-ho bé, i per això hem preparat un munt d'activitats diàries.

Taller de flors de setí

Aquesta activitat l'ha dinamitzat la filla de la senyora Encarnación, qui ens va ensenyar a confeccionar flors amb roba de setí. Ella ens va explicar com es feien i totes les persones que van voler es van animar a provar de realitzar-les. Moltes gràcies Encarna!



Treballs manuals

Durant tot l'any realitzem diversos treballs manuals i tallers. Alguns tenen la finalitat de decorar el centre per transformar-lo en un lloc acollidor en el qual tots participem activament, i en altres desenvolupem un treball d'orientació en el temps destinat a les persones que atenem.



Projecte hort urbà

Connectem amb la natura, amb aquelles activitats que han estat significatives al llarg de la nostra vida. Cuidem el nostre hort urbà i aprenem a cuidar diferents productes segons l'estació de l'any. Ens agrada participar anant a buscar el planter, plantant, regant...



2a trobada d'avis i àvies, nets i netes

En aquesta segona edició vam elaborar un marc de fotos conjunt (en la fotografia podeu veure com de bé ens va quedar!) i una recepta de cuina. Uns mojitos sense alcohol que ens van agradar molt!



28 anys del centre de dia

Enguany, per celebrar els 28 anys del Centre de Dia Les Bernardes, vam organitzar una jornada d'activitats. Al matí, vam fruir amb l'actuació del grup de playback de l'Associació de Gent Gran Les Bernardes, vam dinar al menjador del casal i, després, el senyor Eloi Castillo ens va amenitzar la sobretaula amb música i cançons que tots vam cantar... i fins i tot ballar!

Al dinar ens vam aplegar 111 persones i vam entregar una rosella de feltre feta per nosaltres mateixos els dies anteriors. I vam acabar la festa amb una xocolatada i melindros!





Dia Internacional de la Música

El 21 de juny vam celebrar el Dia Internacional de la Música amb els altres recursos de gent gran del municipi de Salt.

Va obrir l'activitat la senyora Isabel Alberch, regidora de Gent Gran de l'Ajuntament de Salt, amb unes paraules dirigides a tots els assistents i, a continuació, vam tornar a gaudir d'una actuació del senyor Eloi Castillo que va impregnar totes les persones d'alegria, ganes de cantar, de ballar i moure's! La jornada va anar molt bé i va ser un èxit de participació!



Sant Joan

Al Centre de Dia les Bernardes també celebrem les festes més populars. Per Sant Joan vam decorar la sala amb globus de colors i vam menjar la coca típica del dia de Sant Joan. També vam ballar tots junts i vam passar un molt bon dia.



FEDAC-Salt, cloenda del curs

Un espectacle musical i una bona xocolata desfeta amb melindros va ser l'activitat de cloenda del curs amb els alumnes de 6è de Primària de l'escola FEDAC-Salt.



Escola bresol El Lledoner

Vam compartir cançons amb els nens i nenes de P2 de l'Escola Bressol El Lledoner. Ells ens van cantar les que havien après durant el curs i nosaltres els vam ensenyar cançons d'anys enrere que ens agrada recordar. I els vam fer entrega d'un detall de record que havíem preparat: uns elefants treballats amb folis de colors, amb una trompa d'espanta-sogres!



Casal d'estiu amb la ludoteca

Com cada any a l'estiu, hem compartit activitats sobre una activitat concreta amb els nens i nenes que participen en el casal de la ludoteca. Enguany, la temàtica va ser sobre les emocions positives.

La primera activitat va ser de coneixença, en què vam elaborar dues receptes de cuina molt llamineres per a tots i totes: xopet de maduixa i galetes de nous.

A la segona jornada vam treballar la sorpresa amb caixes opaques que contenien objectes que havíem de reconèixer a través del tacte. I un taller de tatuatges! A la tercera jornada vam treballar l'AMOR! Vam preparar cors dedicats a pares, germans, parelles, mascotes, aficions, llocs... i els vam enganxar en un marc que havíem treballat prèviament amb les persones del centre de dia.



Dia Mundial de la Gent Gran

El 27 de setembre vam realitzar una activitat conjunta amb tots els centres de gent gran de Salt, amb motiu de la commemoració del Dia Internacional de la Gent Gran (1 d'octubre) i del Dia Mundial de l'Alzheimer (21 de setembre). Va ser a la sala d'actes de La Coma Cros i vam dedicar l'activitat al medi ambient i al reciclatge.



Fira del Cistell

El cap de setmana del 5 i 6 d'octubre es va celebrar la 22a edició de la Fira Internacional del Cistell de Salt i, com cada any, al centre de dia vam treballar diverses peces per exposar. En aquesta ocasió vam crear un cistell amb cartó i cordill, una bombonera i un dispensador de paper de cuina. Les peces es van poder veure al Centre de Recursos de la Gent Gran de Salt, on també es trobava l'exposició del país convidat: Itàlia.



Excursió a Banyoles

Enguany, les persones del centre van decidir que volien visitar l'Estany de Banyoles. I així ho vam fer, amb dinar i ball inclòs, en un restaurant del municipi.



Ràdio Salt

Hem participat en el programa de Ràdio Salt JUBIS, liderat pel senyor Joan Massaguer, i dedicat a difondre notícies relacionades amb les persones grans del municipi.

Van ser la senyora Beatriz, la senyora Lola i la senyora Teresa, usuàries del centre de dia acompanyades per tres professionals -la Montse (gerocultor), la Lúdia (infermera) i la Susanna (psicòloga i directora)-, qui van explicar als oients com és la vida al Centre de Dia Les Bernardes, centrant-se, sobretot, en les activitats del dia a dia i en l'activitat dels tallers de cuina.



Projecte Cuina

El Projecte Cuina és un projecte bianual que duem a terme amb la col·laboració de moltes famílies, sigui aportant receptes familiars significatives o bé venint al centre a dinamitzar un taller de cuina.

Esperem d'aquí a uns mesos poder veure el resultat de les vostres col·laboracions!





Celebrem els 100 anys de l'Àngela

El mes de novembre vam tenir la sort de celebrar, tots junts, els 100 anys de la nostra senyora Àngela Bartrina. Ho vam celebrar amb la seva família, amb coques, bunyols i xocolata desfeta!

I també li vam fer entrega d'un ram de roses i d'un llibre de fotografies de diferents moments de la vida de l'Àngela preparat per nosaltres!



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

ÀNGELA BARTRINA



En aquesta edició, volem dedicar aquest apartat a la senyora Àngela Bartrina Ribas, qui acaba de celebrar els 100 anys, i també a la seva família.

Bona tarda Isabel. Ens podries explicar on va néixer la teva mare i fer-nos cinc cèntims de com van ser la seva infància i adolescència?

La mare va néixer a Celrà després que una germaneta seva morís accidentalment. Amb aquests antecedents, els seus pares van decidir portar-la al convent de les germanes carmelites de Celrà, on la van cuidar i li van fer de mares. Suposo que li devien ensenyar cosetes perquè només van anar a col·legi fins als 9 anys, però ella tenia molta gràcia per escriure i redactar. Per tant, no sé fins a quin punt una nena de 9 anys pot tenir la qualitat de fer-ho tan bé.

Amb 9 anys la van posar a cuidar un germà que acabava de néixer i ella va fer de mestressa de casa des de molt aviat. Va ser l'única noia dels germans, que es dedicaven a treballar al camp. I així fins que va tenir 23 anys, quan va conèixer al meu pare, es van casar i va marxar de casa seva.

Ella era inquieta i volia aprendre coses i amb 18 o 19 anys agafava la bicicleta i baixava a Girona a aprendre a cosir i a escriure a màquina. Fins i tot va aconseguir escriure sense mirar el teclat. A més a més, durant una època va cuidar els fills d'un enginyer; va estar-s'hi sis o set mesos, amb ells. Ella això ho recordava com a la feina que va tenir.

La mare era molt presumida i li agradava anar arreglada, i al seu pare també li agradava que ella anés arreglada perquè era l'única nena. El seu pare volia que fes molt de goig, la meua mare sempre m'ho explicava.



I amb 19 anys es va aficionar molt a ballar sardanes, era com el seu passatemp, suposo que era de les poques coses que podien fer les dones, a ballar sardanes ella no hi faltava mai. Fins i tot havia participat en molts concursos de sardanes perquè ballava molt bé. Ella era molt bona ballarina i tenia molts pretendents que es volien reservar un ball amb la mare.



I com va conèixer al teu pare?

Resulta que el meu pare era una mica grandet quan va conèixer la mare. Tenia al voltant de 33 anys i se'n portaven 7 de diferència. El meu pare era xofer de les primeres màquines que van sortir de segar. Conduïa les primeres màquines que batien, i va anar a fer la campanya per la zona de Celrà i va anar a casa de la meva mare a batre. Així va ser com es van conèixer.

Es van casar ben aviat. Abans, els pares no volien que el festeig durés gaire temps i nou mesos després ja es van casar perquè van insistir molt. Llavors, la mare va anar a viure al Pasteral i allà la seva vida va ser molt més tristota perquè no era un poble; s'estava en una casa de pagès a la muntanya i la gent no era tan sociable com a Celrà. La mare tenia una vida molt de poble i molt sociable. I allà es va trobar amb un ambient molt sec i tinc entès que es va deprimir una mica allà.

Quants germans sou?

Després va tenir els fills: va venir la meva germana, després el meu germà, després jo i l'últim, el meu germà petit. I tota la vida la va passar allà, la meva mare, treballant al camp i fent vida de pagès. La seva vàlvula d'escapament era anar a Girona els

dissabtes per veure les botigues on havia d'anar a comprar. El dissabte es carregava les piles i ja en tenia per tota la setmana. Estar tant de temps en aquell lloc tancada crec que la va afectar. El poble més a prop era la Celleria, però havia d'anar amb bicicleta i no es relacionava amb gaire gent. Aquest aïllament feia que ella estigués deprimida.

Ens podries descriure a la mare amb unes paraules?

La descriuria com una dona sensible, una dona molt intel·ligent. Sempre he considerat que, des de petita, ha sigut molt intel·ligent. Una dona molt forta perquè, quan era jove, era esplèndida i reforçada; tenia bona salut. I també era molt bona persona. Al principi he dit sensible perquè, per exemple, ella necessitava la música per ballar una sardana. A ella li agradava molt i ho necessitava. I li agradava molt llegir poesies.



Recordo que era religiosa, però no obsessivament. Ella creu molt en la Mare de Déu dels Àngels. Com que a Celrà la tenen allà a sobre... Ella quan tenia un problema, li resava. Penso que era una persona a la qual no tocava estar allà i hauria pogut fer coses molt interessants i crec que se sentia frustrada per no desenvolupar les capacitats que tenia. A més a més, sabia molt bé fer tota la feina i considero que això és una molt bona manera de ser intel·ligent. Se'n sortia molt bé de tot, del que fos. Teníem unes vaques que havíem de munyir i quan el meu pare no es trobava bé ella s'aixecava i anava a munyir les vaques i anava a portar la llet a la carretera a vendre-la i ho feia tot ella. Tenia molta energia. Una dona molt capacitada.

La bicicleta era molt important per a ella, era el seu mitjà de transport i amb la qual anava a comprar al poble. Era el seu esport i ho va aguantar fins als 90 anys. Fins i tot, una vegada a la Celleria li van fer una mena de rodolí: "Oh, Angelina angelineta, que feliç ens fa veure't amb bicicleta". Ara no ho recordo del tot, però era alguna cosa així. Les dones grans de la Celleria, com que ho tenien tot a prop, se'ls feia estrany veure-la amb bicicleta en aquesta edat.

Quines aficions tenia la mare? Quines són les que encara conserva?

Ella era molt social i li agradava molt estar amb la gent, i conversar. Ballar sardanes també era una cosa que l'omplia molt; a més a més, ho feia molt bé. Li agradava molt aprendre. Sempre que podia, anava amb la bicicleta al poble i a comprar; era coneguda per anar sempre amb la bicicleta. Una afició que va conservar fins als 90 anys.



Algun record especial que sempre expliqui?

Parlava molt sobre la Guerra Civil. A Celrà es va viure molt intensament perquè hi havia un camp d'aviació i tenien un batalló de soldats. Ella explica que cada dia bombardejaven a prop. Explicava que un dels seus germans va anar a la guerra i els va fer un refugi sota el paller de casa. Ho va fer perquè es poguessin amagar quan sonava la sirena i venien els avions. Tota la família s'amagava sota del paller. I diu que tot tremolava i els sorolls... ella sempre explicava això.

També deia que, després dels bombardejors, veia com passava el carro amb els soldats que havien

mort i que era molt trist i tètric. Com tot era a la vora, passava l'enterraments amb els soldats. Ella pensava en el seu germà, que estava a la guerra.

Quins trets positius destacaries de la mare?

Una dona molt forta i valenta, jo l'admirava molt des de ben petita. Recordo que sentia molta admiració per la meua mare. Vaig néixer quan ella tenia 33 anys i abans ja es considerava una dona una mica gran per tenir fills, però ella era molt guapa i encara feia molt de goig. Recordo que pensava que la meua mare era la més guapa que hi havia per allà; la trobava molt guapa.

També era una persona que, com a mare, ens deixava llibertat. Recordo que a algunes amigues meves les tenien molt collades i a algunes les havien deixat amb les monges. Les reprimien molt. Però la meua mare no era repressora, ella era una persona molt oberta i a mi em deixava llibertat per jugar amb els meus amics. Jo em sentia bé i no em sentia oprimida.

Estimava molt els animals i, amb aquest tema, era molt sensible. No podia suportar veure que una animal estigués patint. Ella estimava els animals, els respectava i els tenia molta estimació. I els animals ho captaven, això. Teníem un cavall que es deia Canari i era impressionant, molt gros i molt maco. Feia tot el que la mare li deia, fins i tot va pujar unes escales. Ella el cridava i ell, anava. Quan havia de matar un pollastre, ella esmolava molt i molt bé els ganivets perquè, d'aquesta manera -pensava-, no els faria tant de mal i així tot aniria més de pressa.

Alguna frase o expressió que fa servir sovint?

La mare no era de fer frases fetes, més aviat tenia molt de vocabulari i no repetia sempre el mateix.

Abans de venir al centre, què feia, com era el seu dia a dia?

Un cop el pare ja no hi era, la mare es va quedar sola a la casa de pagès. Els meus germans vivien lluny i jo treballava a Girona i ens podíem veure molt poc. Quan estava sola, estava molt deprimida. Tot i que quan anàvem a veure-la,

es posava molt contenta. La seva distracció era agafar la bicicleta i anar cap a La Cellera a comprar. Li agradava molt llegir el Pronto i cada setmana l'anava a comprar.



Què feu els caps de setmana, quan ella no assisteix al centre?

Ella està amb nosaltres i els meus germans la van a veure al pis on vivim.

Per què vau optar per apuntar-la al centre de dia? Va ser difícil prendre la decisió?

Quan ja no vam poder dedicar tant de temps a la mare, ella va decidir, juntament amb mi, venir a viure a Girona. Al principi es va intentar relacionar i tenia una veïna que era de la seva edat i intentaven fer coses. Fins que la mare es va tornar més depenen i vam haver de buscar un altre recurs.

Esteu contents d'haver-la apuntat al centre de dia?

Penso que ha sigut la seva sort perquè aquí està ocupada i tranquil·la. I també penso que ha sigut una època molt bonica per a ella. Llàstima que potser ara no pot apreciar-ho prou bé, però és el que ella desitjava sempre: volia tenir companyia i volia fer coses amb altra gent. Ja que no ho va poder fer de jove, ho ha pogut fer ara de gran. Estic molt contenta i penso que el centre de dia és ideal. Em sento molt afortunada, la veritat.

Moltes gràcies Isabel per concedir-nos aquesta entrevista.

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.

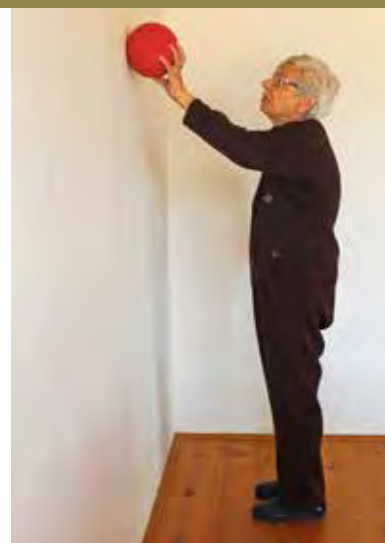
En aquest número us facilitem un seguit d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



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



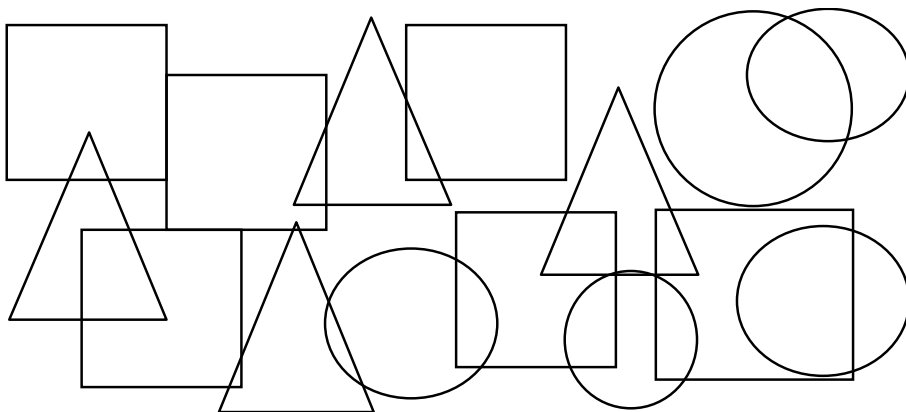
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran

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



 ?

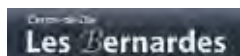
 ?

 ?

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...?



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

Marina, s/n
25177 La Granadella
Tel. 973 133 710
cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc 

CD_BERNARDES 

+ **L'Alzheimer és una malaltia evolutiva i que les persones que la pateixen passen per diferents etapes?** En cada una d'elles, les dificultats amb què es troba la persona, la seva família i els seus cuidadors són diferents.

+ A la web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya pots trobar 4 vídeos amb **idees i consells de com reduir aquestes dificultats**.

+ Els 4 vídeos se centren en 4 espais de la llar: **cambra de bany, dormitori, sala d'estar i cuina/menjadors**.

+ Els 4 vídeos incorporen imatges i pautes que poden ajudar a conèixer els recursos que existeixen, a saber com funcionen aquests i d'aquesta manera valorar si la solució es pot adequar a l'entorn de la persona i a la seva situació.

+ Enllaç a la web:
https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/

+ Cada cas és diferent i pot ser necessari l'assessorament d'un professional. En els centres d'autonomia personal es pot trobar aquesta orientació individualitzada.