

la revista dels serveis de SUMAR

“LES BERNARDES” - Centre de Dia de Salt



5

El nostre Centre

8

Activitats: sortides i celebracions

16

El Racó de... Montserrat Canals

18

Activa't! Treball de cos i de ment

L'evolució de l'atenció a la persona gran al segle XXI: "Tu decideixes com vols envellir"

En els darrers anys, l'evolució de la població catalana s'està caracteritzant pel seu progressiu envelleïment. Segons dades de l'Institut d'Estadística de Catalunya, la població major de 65 anys constitueix el tram de població que creixerà més fins al 2021. Concretament, un 26 % entre el 2008 i el 2021.

L'envelliment de la població és una característica generalitzada en els països avançats i és conseqüència d'una major esperança de vida. A Catalunya s'espera un augment de 2,2 anys per als homes i 1,9 per a les dones l'any 2020, situant l'esperança de vida als 80,4 anys per als homes, als 86,4 anys per a les dones i augmentant, de manera sostinguda i notable, la població major de 80 anys.

Aquest fenomen, característic dels països desenvolupats, està plantejant noves situacions socials que cal afrontar, i una d'elles és la de

poder garantir l'atenció de les persones grans, sobretot la d'aquelles que presenten un deteriorament físic i cognitiu palès.

La població envellida, entre els 65 i 85 anys, la població sobreenvellida, de més de 85 anys i que actualment representa més del 5 % del total de la població catalana i les diferents procedències i nacionalitats d'aquesta població representen una franja molt àmplia de persones.

Aquest fet provoca que s'hagin d'atendre persones amb perfils molt dispars i diferents, al que cal sumar-hi una evolució del sistema de valors de les persones i de les estructures familiars tradicionals.

I les noves generacions de gent gran demanen una major individualitat i desig de ser tinguts en compte.

La transformació que s'està experimentant en aquest àmbit és

substancial i en aquest sentit, el CASC, seguint un dels seus principals valors, la innovació social, crea el programa "Tu decideixes com vols envellir".

"Tu decideixes com vols envellir" és la manera d'entendre les polítiques socials del CASC, la nostra visió sobre l'atenció a la gent gran. Amb aquest programa que estem implantant a tots els centres de gent gran que gestionem (centres residencials, centres de dia i centres de serveis d'àmbit rural), la persona és el centre de les nostres actuacions i ella decideix el seu projecte de vida i la seva identitat.

La persona cerca la seva felicitat a través de la identitat. Jo vull i puc decidir. Aquest és el futur de la nostra gent gran.

Estanis Vayreda i Puigvert

Gerent

Consorci d'Acció Social de Catalunya

Sant Jordi i el Banc del temps

Quan per Sant Jordi fem una volta pel passeig podem veure com ha canviat la nostra vila amb els temps, cada cop hi ha més parades, d'escoles, associacions, partits. Tots amb les seves roses i els seus llibres, com un fresc de la diversitat de la vila i el seu creixent paisatge humà i cultural.

D'entre les parades però voldria fixar-me en una: La del Banc del Temps. Una parada d'intercanvi de llibres, un reflex del que és un banc del temps, l'intercanvi de serveis o en aquest cas llibres, sense intervenció dels diners.

El Banc de Temps és una eina i una oportunitat molt important per a la Gent Gran. Ens permet que la nostra experiència no es perdi i sigui útil a la societat i al mateix temps que es pugui disposar de serveis sense un cost econòmic.

El Banc del Temps acumula hores. Nosaltres ensenyem a algú a fer la vora d'uns pantalons, a arreglar un desaigna, a reparar un motor, a fer una manualitat...etc i acumulem hores. Llavors, mirem a les ofertes i si ens cal algú per despenjar una cortina, que ens ensenyi a fer anar la càmera digital, a cuidar l'hort o a cuinar un determinat plat doncs gastem les nostres hores.

El Banc del Temps no serveix només per intercanviar serveis, també és un bon motor per ajudar-nos en la relació amb persones noves, i ens ajudarà a crear teixit social i a sentir-nos més acompanyats. A més, evita que tot el que hem après al llarg de la nostra vida es perdi i pot ser traspassat a altres persones.

Podeu demanar informació i apuntar-vos al Banc del Temps els

dijous de 17 a 19 hores a l'Hotel d'Entitats o bé enviant un correu-e a bancdeltempsdesalt@gmail.com. No hi perdreu ni hi guanyareu diners, però l'experiència segur que valdrà la pena.

També deixeu-me fer una menció especial al Centre de dia de les Bernardes, un centre que està fent una tasca molt important pel nostre poble i que crec que dintre de la nostra Vila no està suficientment reconegut. Per tots dos centres, en nom de l'Ajuntament i en el meu propi, moltes de gràcies a tot el personal humà que hi esteu treballant.

Gràcies a tots.

FELIÇ DIADA DE SANT JORDI

Josep Valentí i Feixas
Regidor de la gent gran
Ajuntament de Salt

JORNADA 10X10' CÀPSULES D'INNOVACIÓ SOCIAL

15 de febrer de 2013

CaixaForum Barcelona

Assistència: 350 persones

Amb el suport del Departament de Benestar Social i Família, la Fundació Obra Social "la Caixa" i la Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya.

En línia amb la nostra missió, any rere any organitzem almenys una jornada anual dirigida als responsables polítics i tècnics dels serveis socials. L'objectiu és oferir un espai per compartir coneixements innovadors i per facilitar eines que ajudin a fer front a l'actual crisi. Una crisi que obliga a tothom i a tots els sectors a imple-

Fer més amb menys, és a dir, seguint donant resposta a les necessitats actuals però també a les noves que apareixen, producte de la nova realitat social.

La missió del CASC:

- desenvolupar serveis socials de qualitat i proximitat en el món local, arreu de Catalunya
- oferir solucions d'innovació, planificació i gestió als governs locals, establint marcs de cooperació amb les entitats del tercer sector social i les pròpies administracions locals.



mentar nous models de treball que permetin controlar més i millor la gestió i la producció dels serveis socials.

Davant les dificultats a la que es troben les institucions socials per donar servei a l'augment de la demanda i la baixada de pressupostos, aquestes veuen en la innovació, una de les principals eines per superar l'actual situació i poder millorar els serveis que presten al conjunt de la ciutadania.

I en aquest sentit, el gran repte que ens marquem des del CASC és el d'aportar noves idees per la innovació social, per donar més i millors serveis però amb menys recursos.

A la darrera jornada organitzada, **10x10' Càpsules d'Innovació Social**, hem facilitat un espai per compartir el coneixement de diverses



experiències. Juntament amb la Taula d'Entitats del Tercer Sector Social de Catalunya, hem concentrat 10 projectes que s'estan portant a terme a dia d'avui en l'àmbit dels serveis socials, tant del sector públic com del tercer sector. S'hi han presentat les principals innovacions provinents d'algunes de les institucions i organitzacions de serveis socials més importants i dinàmiques del país.

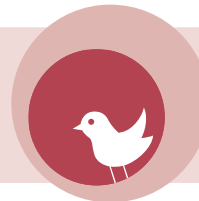


En format de jornada matinal, -de 10 a 14h-, i durant 10 minuts, el Departament de Benestar Social i Família conjuntament amb governs locals com l'Ajuntament de Barcelona, l'Ajuntament de Vic o el propi Consorci d'Acció Social de Catalunya, i entitats del Tercer Sector Social, com Creu Roja, Intress, Insercoop i les Fundacions Joia, El Maresme i FASI, varen presentar 10 iniciatives innovadores, de diferents àmbits socials: gent gran, exclusió social, turisme social, menjadors socials, llei de la dependència, atenció infantil o persones amb minusvalies, entre d'altres.

Així mateix, la jornada es va completar amb una ponència a càrrec de Jordi Pigem, doctor en filosofia. El seu discurs es va centrar en els reptes i oportunitats del moment actual de crisi sistèmica, i com la crisi pot fer sortir el pitjor però també el millor de molts de nosaltres. I com en aquest moment de transformació, ens toca aprendre a viure amb la incertesa, a viure millor amb menys i a desenvolupar la responsabilitat personal.

VULL SORTIR A PASSEJAR DESPRÉS DE DINAR, VULL POSAR-ME LES SABATES TOT SOL, VULL ...

“Jo vull”, la base del programa “Tu decideixes com vols envellir”.



Des de finals del 2009, el CASC està implantant un model d'atenció centrat a la persona específic per a la gent gran. Un model que es desenvolupa a partir de les preferències personals de cada persona, que prioritza la gestió de l'autonomia per sobre de la dependència, i que neix amb la voluntat d'evitar la fractura institucional que suposa haver d'anar a viure o assistir a un centre residencial o assistencial.

La base de treball d'aquest programa són els 10 punts que us detallem a continuació:

Conèixer la persona (per entendre-la millor i per conèixer les seves preferències)

1. Estudi i treball de la biografia - història de vida, caixa de records, àlbum d'orientació personal, etc.
2. Aprofundiment en el coneixement de la persona - mapes bàsics, fulls de ruta personals, etc.

L'usuari decideix (continuadament)

3. Realització de Plans d'Atenció i Vida personalitzats, actualitzats, oberts i participatius incloent-hi elements de futur de l'usuari/a.
4. Afavoriment i facilitació d'una programació individual i personalitzada d'activitats.
5. Garantia del consentiment i l'acceptació de la persona per totes les intervencions tècniques que l'afectin.
6. Afavoriment de l'auto-organització en el protocol alimentari: Elecció de amb qui i quan es vol menjar.
7. Planificació conjunta de decisions de manera anticipada.
8. Garantia de confidencialitat de la persona mitjançant acords individuals.

Implicació de la família i de l'entorn

9. Implicació constant i continuada de les famílies. Assessorament, ajuda i formació en allò necessari.

10. Incorporació de noves persones en el procés d'atenció: professionals de referència i grups socials de recolzament i consens.

Tots aquests punts i la gestió global de l'atenció personalitzada de la persona, requereixen també un seguit d'esforços d'organització, eficiència i logística que poques institucions poden donar i que des del CASC treballem per garantir-ho i aplicar-ho.

Amb el programa “Tu decideixes com vols envellir”, considerem que les persones grans són plenament autònomes; que poden continuar el seu projecte de vida amb igual criteri i realització que quan això es donava per suposat, i independentment del grau de dependència que tinguin assignat i de l'espai on es trobin (a casa, a un centre de serveis, a un centre de dia o a un centre residencial).



Aquest projecte l'hem iniciat a tots els centres per a gent gran que gestionem:

- 9 centres de serveis d'àmbit rural
- Centre de dia Les Bernardes a Salt
- Residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm
- Residència Bondia Grau de Barcelona



CENTRE DE DIA LES BERNARDES

EL SERVEI D'ANIMACIÓ SOCIOCULTURAL

A càrrec de Mariona Pèlach, psicopedagoga, responsable del servei d'animació sociocultural.

L'animació és donar vida, intervenir, transformar, estimular.

El servei d'animació sociocultural és un repte enorme, que demana la intervenció de tot l'equip humà del centre: els usuaris i usuàries, les seves famílies i l'equip de professionals que els atenem.

Donar vida. A Les Bernardes intentem donar-ne molta. S'intenta poder treballar amb tots i cadascun dels usuaris i usuàries del centre, segons les capacitats de cadascú i tenint en compte, també, les seves necessitats.

Intervenir. Amb tots i cadascun dels nostres usuaris, intervenim adequant materials, donant diferents alternatives de propostes per a les diferents realitats, tant pel que fa a l'estat físic com a l'estat cognitiu de cada persona.

Transformar. Mica en mica, anem introduint petits canvis en el funcionament de la persona usuària. Anem transformant maneres de fer més participatives. Buscant treballar des dels interessos dels usuaris i usuàries.

Estimular. És el nostre dia a dia. S'estimula amb tot el que es fa, (quan hi ha intencionalitat) tant des del centre com també, i moltes vegades sense ser-ne conscients, des de casa:



es pot fer a través de material específic d'estimulació cognitiva, com des de cada activitat del dia a dia, passant per petites activitats programades siguin realitzades a casa o al centre.

L'objectiu en totes les activitats és activar la ment de les persones usuàries, estimular a nivell cognitiu. Amb aquesta intenció es programen activitats diverses, algunes enteses com a estrictament d'estimulació cognitiva (memòria, càlcul, llenguatge, etc.) i altres considerades com a més lúdiques (jocs, el penjat, bingo, etc.). Tot i que, com ja s'ha comentat totes són estimulatives.

L'important en totes aquestes activitats és que els usuaris les gaudeixen. No es tracta no-

més de realitzar-les és també molt important passar-ho bé.

L'activitat més creativa són les manualitats. I últimament, entre les postals i activitats de Nadal i la realització de les disfresses de carnaval,, hem anat de bòlit!

Amb totes aquestes activitats, evidentment, també estem treballant l'estimulació cognitiva ja que potenciem les tasques psicomotores.

Parlem. Parlem de les vides de cadascun dels usuaris, compartim vivències, aventures,...

Juguem amb els números i les paraules de manera individual i grupal. Entre tots, ens ajudem als uns als altres quan ens costa més la resposta.

Mirem fotos, llegim el diari, comentem les notícies del món que ens envolta.

Decidim què volem i com ho volem fer introduint mica en mica un sistema més participatiu, en el que siguin els usuaris i usuàries qui ens portin la seva opinió i propostes i no surtin de nosaltres.

La importància en tot aquest procés està en el camí a l'hora de realitzar cada activitat, en l'esforç que suposa per a cada un dels usuaris dur-la a terme.

Les activitats són dirigides potenciant el màxim la participació de tothom. Ens agrada treballar a partir de les capacitats. Ens agrada riure, fer ritmes, esforçar-nos cada dia, crear petits reptes individuals i de grup, compartir anècdotes, cançons,...

Ens agrada molt celebrar-ho tot. Tot és un motiu d'alegria. Celebrem les festes que marquen el calendari i les que s'hi van afegint.

Amb la idea que a casa també s'estimula, aportem diferents idees d'activitats per poder fer en família:

- Elaborar el nostre arbre genealògic: a partir de fotografies per poder anar ubicant a cada



un dels membres de la família. En funció de les capacitats de cada persona podem fer arbres més senzills o més complexos.

- Posar en els diferents calaixos i armaris de casa el què hi ha a dins. A partir d'etiquetes i de fotografies podem marcar on trobar cada peça de roba i d'aquesta manera potenciar l'autonomia de la persona.
- Anar a veure exposicions, anar a mercat, relacionar-nos amb gent del nostre entorn més proper,...

ACTIVITATS DEL CENTRE



Connectat amb l'apartat anterior tot seguit us traslladem un resum de les activitats realitzades des del darrer número de la revista.

— NADAL

L'època de Nadal és molt intensa quant a activitats, sobretot d'activitats creatives i que requereixen del treball de la des-tresa manipulativa. Resulta un gran estímul per tots aconseguir realitzar-les i poder-les mostrar.

L'arbre de Nadal

Per realitzar l'arbre de Nadal es van pintar cacauets de color amb pintures acríliques i es van confeccionar petits Pares Noel que es van penjar a l'arbre per decorar-lo per les festes. Va ser una manera ben original de guarnir-lo.



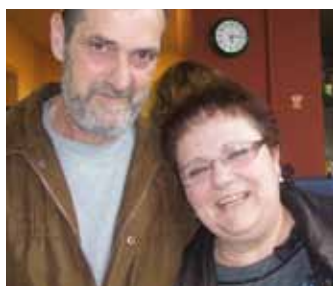
Altres manualitats nadalenques

També es van realitzar altres manualitats amb l'objectiu d'ambientar el centre amb motiu de les festes nadalenques: es va crear un calendari d'advent i es va confeccionar la postal que va servir per enviar bons desitjos a les famílies, companys i a altres serveis i recursos.



El berenar de Nadal

Com sempre aquestes són dates molt familiars i per reunir-nos amb els referents i persones importants de cada usuari, cada any organitzem el berenar de Nadal al qual assisteixen aquestes persones significatives i referents familiars de cada usuari.



Trobades intergeneracionals

Amb la idea de potenciar les relacions intergeneracionals, obrim el centre a les escoles per tal que puguin col·laborar en les activitats i compartir l'experiència amb els nostres

usuaris. Durant les festes de Nadal hem rebut la visita de dues escoles. Han vingut la classe de 4rt de primària del Col·legi Pompeu Fabra que han cantat nades catalanes, i

la classe de 6è de primària del Saint George School que també van cantar nades, però aquest cop en anglès, català i castellà. Tots junts vam gaudir molt de la trobada.



El Pare Noel, el Caga Tió i els Reis Mags

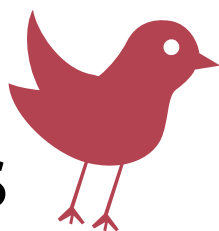
No va faltar la visita del Pare Noel, l'activitat del caga tió i també van passar els Reis Mags!





Gràcies a totes aquestes accions podem estimular l'orientació en el temps, les relacions intergeneracionals, la sociabilitat, les relacions amb l'entorn, reforçar el vincle amb les famílies i persones significatives dels usuaris, i sobretot gaudir, riure i passar-ho bé junts.

— CARNESTOLTES



Confecció de la disfressa

Per Carnestoltes, els usuaris van fer diferents propostes de disfresses i un cop recollides totes, es va votar quina seria la que realitzaríem aquest any. Va guanyar la idea de la disfressa de pallaso i junts la vam confeccionar.



Celebració de la festa

Posteriorment, vam poder lluir la disfressa el dia del Dijous Llarder, dia en que vam celebrar la festa de Carnaval. Vam ballar, cadascú segons les seves possibilitats, vam fer la rua pel casal i vam menjar coca de llardons.



Trobada intergeneracional

L'endemà ens vam tornar a disfressar per poder rebre els nens de P2 de l'Escola bressol municipal El Lledoner, que van venir disfressats de dracs. Vam compartir cançons i disfresses. Aquestes trobades intergeneracionals resulten ser molt positives tant pels grans com pels petits. Als nostres usuaris els agrada molt rebre visites, sobretot de nens, perquè els aporten, entre altres coses, tendresa i vitalitat. Els nens també aprenen molt d'aquests intercanvis intergeneracionals ja que així s'acostumen a tractar amb les persones grans, aprenent valors com la tolerància i el respecte.



— PROGRAMA D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA *FESKITS*

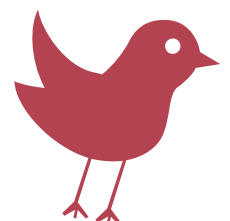
El programa Feskits és un innovador sistema de treball que, mitjançant l'ús de noves tecnologies, permet la realització de tractaments d'estimulació cognitiva on-line. Aquests exercicis s'organitzen en sessions de treball d'entre 30 i 50 minuts de duració i són especialment dissenyades per mantenir o millorar les funcions mentals

superiors: atenció i concentració, memòria, llenguatge, càlcul, percepció i reconeixement, orientació espacial i temporal, i funcions executives.

Els exercicis augmenten de complexitat a mesura que la persona els resol, adaptant-se a cada perfil cognitiu.

Els nostres usuaris gaudeixen molt amb aquesta activitat. Per

a la majoria d'ells és el seu primer contacte amb un ordinador, un teclat i un ratolí, i per tant, suposa una nova experiència, un repte. Estan realment motivats amb aquest nou mètode d'estimulació cognitiva que complementa i amplia el treball que ja es desenvolupa amb les activitats estimulatives més habituals.



ENTREVISTA A...

MARTA QUINTANA

Infermera.

La Marta és diplomada en infermeria i té dos postgraus d'infermeria comunitària i de prescripció d'infermeria. Actualment compagina el seu treball al Centre de Dia Les Bernardes amb tasques d'infermeria a la Residència geriàtrica La Solana de Banyoles.



persones i ajudar-les en el que pugui. És una professió que tant pots estar amb gent gran com amb petits. És molt variada.

Explica'ns en què consisteix la teva feina com a infermera al nostre centre de dia.

La Marta és la infermera del nostre centre de dia. Avui tindrem l'oportunitat de conèixer-la millor.

Marta, quan vas tenir clar que volies ser infermera?

Fins a mitjans de batxillerat no ho vaig tenir clar, perquè tothom et donava la seva opinió, però jo sabia que volia estudiar alguna carrera de sanitat.

Perquè et vas decidir concretament per aquesta branca de la sanitat?

Al final vaig decidir estudiar infermeria, perquè m'agrada estar amb les

Principalment a preparar la medicació i repartir-la, controlar les constants i fer el seguiment i prevenció de ferides o úlceres dels usuaris que ho necessitin. Supervisar les dietes i adequar-les a cada persona, segons la situació de salut que presenti. Detectar possibles alteracions que calguin d'una consulta mèdica. Traslladar a la família possibles orientacions i coordinar-me amb els facultatius corresponents, si és el cas.

Quant fa que treballes a Les Bernardes?

Vaig començar fa set mesos.



T'agrada treballar amb gent gran? Que t'aporta aquest col·lectiu?

Sí, m'agrada perquè t'aporta moltes experiències que ells han viscut i t'ensenyen a veure que a vegades la vida no és fàcil.

Què es el que més i el que menys t'agrada de la teva professió?

El que més m'agrada és poder ajudar els altres i ser-los útil explicant-los el que he après.

El que no m'agrada és que a vegades vius situacions delicades i que et poden afectar.

Explica'ns alguna anècdota o alguna vivència viscuda al centre que t'hagi marcat i que recordis amb afecte.

Anècdotes en concret no n'he viscut cap des que estic en aquest centre, però haig de reconèixer que moltes vegades em sorprèn la força de voluntat i ganes que tenen alguns usuaris d'aprendre noves coses, com per exemple utilitzar un ordinador, fer anar el telèfon mòbil,... Espero poder explicar alguna anècdota la pròxima vegada.

Moltes gràcies Marta, ha estat tot un plaer!

Podries dir-nos quins aspectes positius aporta per a la gent gran assistir al centre de dia?

És un lloc per fer diferents activitats com manualitats, exercici, comunicar-se amb altres persones, activar la ment,... Sobretot no passar el temps sense fer res i no estar sol.

moltes vegades em sorprèn la força de voluntat i ganes que tenen alguns usuaris d'aprendre noves coses, com per exemple utilitzar un ordinador o fer anar el telèfon mòbil

També treballes en una residència geriàtrica. Quines tasques desenvolupes en aquest centre?

Les tasques són diferents a les d'aquí. Allà és més mèdic i hi ha moltes cures. També hi ha residents molt més dependents i per això se'ls ha de donar una atenció encara més acurada i un seguiment les 24 hores del dia.

EL RACÓ DE...

MONTSERRAT CANALS ROCA

Quan li proposem a la Montserrat ser la protagonista d'aquesta secció, ens diu entre riures, "als meus quasi 90 anys, ..., sortir en una revista?, qui ho havia de dir!". I a això li varem respondre: "I per què no Montserrat! Va, comencem! Vols?".

I va voler.



Montserrat, has dit que ja tens 90 anys?

Crec que sí, i si no els tinc he d'estar a prop ja de complir-los (riures).

Caram, ningú diria que tens 90 anys, estàs estupenda, ja voldrien molts aquesta vitalitat!

Físicament no estic malament, però el cap ja em falla, m'adono que hi ha coses de les que ja no me'n recordo.

On vas néixer Montserrat?

Aquí a Salt! Porto tota la vida a Salt, mai m'he mogut d'aquí.

A què et dedicaves quan eres jove?

Els meus pares tenien una carnisseria, a sota de casa, Ca l'Angel. Jo els ajudava, i després la vaig heretar i vaig seguir treballant-hi. Ara està tancada, i em fa pena veure-la així perquè són molts de records que tinc allà.

I perquè està tancada? Els teus fills no van seguir amb el negoci familiar?

No, la vàrem llogar, però ara fa un mes que les persones que la portaven s'han jubilat i l'han deixat. Ves a saber, potser encara la tornarem a llogar.

Quants fills tens Montserrat?

Tinc tres fills: dues filles i un fill. I cadascú es porta amb el següent deu anys de diferència. A més a més, tinc néts i inclús una besnéta! Som una família molt unida. Estic molt satisfeta de la família que tinc.

Vius sola o amb algun dels teus fills?

Visc amb una noia que es queda a dormir amb mi, al matí em porta al



moltes vegades em sorprèn la força de voluntat i ganes que tenen alguns usuaris d'aprendre noves coses, com per exemple utilitzar un ordinador, fer anar el telèfon mòbil,...

centre de dia i em ve a buscar a la tarda. Al pis de dalt viu el meu fill, al costat una de les meves filles, i molt a prop, l'altra. Mai estic sola, no obstant això, a vegades em poso trista, perquè trobo a faltar molt el meu home. Portàvem 60 anys junts.

Són molts anys junts, i és normal que el trobis a faltar. Mira

de recordar totes les bones experiències que vas compartir amb ell, però no ens posem tristos, d'acord? Què et sembla si ens expliques alguna anècdota divertida de la teva joventut?

(La Montserrat riu) Doncs mira, jo era molt vergonyosa. Fixa't que venien nois a veure'm a la carnisseria i jo quan els veia entrar marxava de seguida, i els meus pares em deien "on vas?" i jo no contestava, només marxava perquè em donava vergonya! (i la Montserrat torna a riure)

T'agrada venir al centre de dia, Montserrat?

Molt! Aquí hi estic molt bé. I a més estic molt entretinguda!

I els caps de setmana, quan no vens al centre de dia, què fas?

Estic amb els meus fills. Per exemple, ahir va venir a buscar-me una de les meves filles i vaig a anar a dinar amb ella i després vam sortir a fer un passeig. Tots els meus fills m'estimen molt.

Per finalitzar, si poguessis demanar un desig, quin seria?

Que Déu em doni una bona mort, en la qual jo no pateixi i no faci patir a la meva família.

Moltes gràcies Montserrat, sempre és molt agradable parlar amb tu.

De res, com t'he dit, mai m'hauria pensat que sortiria en una revista als 90 anys, ha estat tota una sorpresa!

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

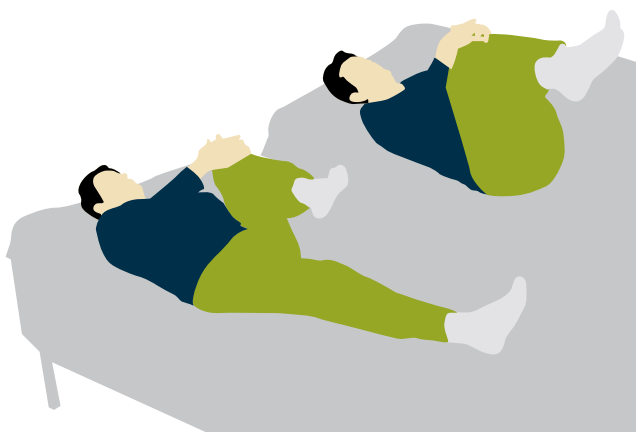


En aquest numero us proposem exercicis que podeu realitzar a casa, sigui quina sigui la vostra forma física, ja que es poden adaptar segons la mobilitat de cada persona. L'objectiu d'aquests és donar l'opció de recuperar i /o mantenir la mobilitat del cos sense tenir la necessitat de sortir de casa.



1-Reforçem i estirem les cames:

Estirats al llit es tracta d'aixecar primer una cama i després l'altre. Hem de procurar deixar el genoll ben estirat i pujar la cama el màxim que puguem. Aquest exercici el farem de manera lenta i alternant les dues cames.



2-Estirem l'esquena:

Encara estirats al llit dobleguem un genoll portant-lo al pit i ajudant-nos amb les mans. Hem de sentir que l'esquena s'estira. Estirarem la cama lentament i després farem el mateix amb l'altra.

Per acabar dobleguem els dos genolls alhora, notant més l'estirament a la zona de les lumbar i si podem aixequem el cap, com si volguéssim tocar amb el nas els genolls, per notar l'estirament a tota l'esquena.



3- Treballem les cames i reforcem l'esquena:

Drets al darrera del sofà o d'una cadira, per aguantar-nos, dobleguem les cames com si volguéssim seure. Mantenim l'esquena recta i la mirada endavant. Podem col·locar una cadira a darrera per sentir-nos més segurs però al fer l'exercici no em d'arribar a tocar-la.

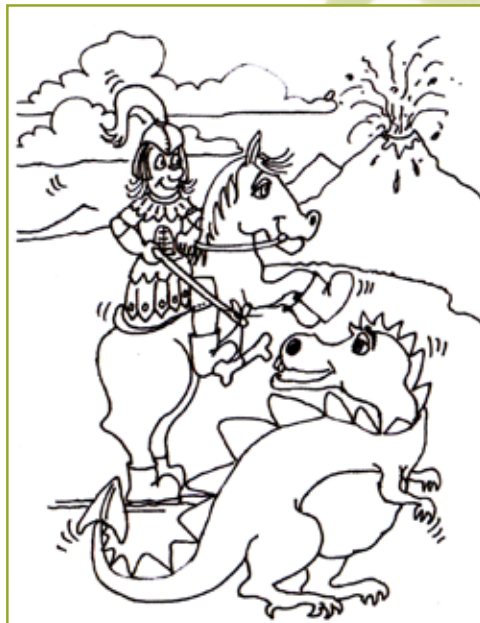
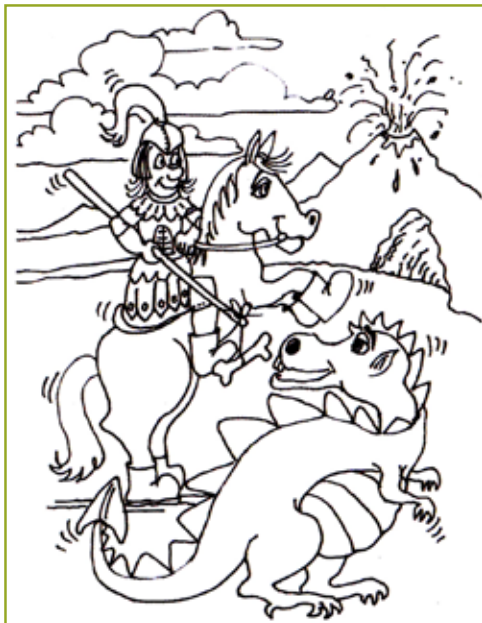


4-Flexibilitzem les espatlles:

Ens col·loquem drets en un lloc ampli de la casa per no tocar a les parets al moure els braços. Es tracta de moure els braços endavant i endarrere, prenent l'amplitud que es pugui. El moviment es el de balanceig, sense forçar-lo molt. Si volem podem agafar amb cada mà una ampolla d'aigua, plena, i així treballem més la força.

ACTIVA LA TEVA MENT!

Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Llegeix el text que tens a continuació i tot seguit contesta a les preguntes sense mirar el text:

Avui, 23 d'abril, és la diada de Sant Jordi, patró de Catalunya. Com és costum, les persones estimades es regalen llibres i roses, veritables protagonistes d'una festa tan marcada a Catalunya pel civisme, i celebrada a tot el país i en algun lloc de fora.

Tal com la vivim avui, la diada de Sant Jordi té una vuitantena d'anys: el 7 d'octubre de 1926 es va fer per primera vegada el Dia del Llibre, en commemoració del naixement de Miguel de Cervantes.

Des del segle XV ja tenim constància d'una fira de roses per Sant Jordi, al pati i als voltants del palau de la Generalitat de Catalunya. La festa, que naturalment tenia l'origen en el culte a Sant Jordi, va anar-se popularitzant a les acaballes de l'edat mitjana. Al 1436, la Generalitat de Catalunya va proposar-ne l'oficialitat.

1. Quin dia és Sant Jordi?

4. Qui va proposar la diada de Sant Jordi com a Festa oficial de Catalunya?

2. Quan es va fer per primera vegada el dia del llibre?

5. Les persones estimades es regalen:

3. Per quin motiu?

Edita



Consorci d'Acció Social de Catalunya
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

Abril 2013

Direcció, coordinació i edició
Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Redacció

Anna Tarafa – Serveis Centrals
Susanna Torrà, Henar Díez – Centre de
dia Les Bernardes

Fotografies

Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció
Social de Catalunya

Disseny Gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Semestral

Consorci d'Acció Social de Catalunya
www.consorciasc.cat

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar els recursos que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part, usuaris, familiars, amics, governs locals, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

SABIES QUE...?

HEM MODIFICAT LA WEB DEL CONSORCI D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA, I A PARTIR D'ARA HI TROBARÀS UN ESPAI ESPECÍFIC DEL TEU CENTRE.



www.consorciasc.cat



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família



Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Assistència i Serveis Socials



Ajuntament **de Salt**



CASC/SUMAR : Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt. Tel. 972.439.168 - info@consorciasc.cat

CENTRE DE DIA LES BERNARDES: Sant Dionís, 42 - 17190 Salt . Tel 972.425.267 - storra@consorciasc.cat