

SUMEM

la revista dels serveis de SUMAR

"BONDIA GRAU" - Residència per a la Gent Gran



4

El nostre Centre

6

Activitats

10

Entrevista a... ANNA SALVAT

12

El racó de... JOAN CARDÚS

14

Activa't! Treball de cos i de ment

EDITA

SUMARempresa d'acció social
de Catalunyaconsorci
d'acció social
de Catalunya**Consorci d'Acció Social de
Catalunya****SUMAR, empresa d'acció social SL**

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

www.consorciasec.cat**ABRIL 2015****DIRECCIÓ:**

Mariona Rustullet, Anna Tarafa

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Ester Romero, Anna Tarafa

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

DISSENY GRÀFIC

Estudi Oliver Gràfic

PERIODICITAT

Semestral

www.consorciasec.cat

Aquesta publicació està pensada per a la seva difusió entre els usuaris dels recursos que gestiona SUMAR així com dels seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu territori i a 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 publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasec.cat.

“TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR”, UN PROGRAMA PIONER QUE FOMENTA L'AUTONOMIA I LA PRESA DE DECISIONS DE LES PERSONES GRANS EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

Fa poc més de dos anys que SUMAR va dissenyar el programa “Tu decideixes com vols envellir” i va iniciar el procés d'implantació en la majoria dels centres gestionats.

Basat en un model d'atenció centrada en la persona, pioner tant a Catalunya com a la resta de l'estat espanyol, els primers resultats positius de la seva implantació ja es comencen a reflectir.

Així ho reflexa l'estudi realitzat a mitjans del 2014 per analitzar l'opinió de les persones ateses amb l'implantació d'aquest programa. L'estudi destaca que totes les persones grans enquestades milloren el seu estat d'ànim, i més del 95 % es senten més felices. I que en general, es produeix una millora del seu benestar en els centres.

Paral·lelament, durant el 2014 hem impulsat conjuntament amb la reconeguda empresa de certificació d'origen alemany, TÜV Rheinland Group, la creació del certificat “Tu decideixes com vols envellir”. Es tracta del primer certificat que valida la qualitat de la implantació d'una metodologia concreta basada en l'atenció centrada en la persona en els centres de gent gran.

Hem estat pioners amb el disseny d'aquesta metodologia d'implantació de l'atenció centrada en la persona, el programa “Tu decideixes com vols envellir”, i ara ho tornem a ser amb l'impuls de la seva certificació.

Una certificació de qualitat que identifica i avalua diferents processos organitzatius (estratègics, clau i de recolzament), i analitza 303 estàndards de treball. S'han de validar un mínim d'entre 200 i 250 estàndards de treball, per aconseguir la certificació, que pot ser de 3 nivells, or, plata i bronze.

El naixement d'aquesta certificació és un pas més endavant en l'atenció en les persones grans. El seu objectiu no és només el de documentar la qualitat de la implantació d'aquest innovador programa d'atenció sinó que pretén també ser un model de referència per a la millora del benestar i de la qualitat de vida de les persones grans que s'atenen als centres de gent gran de tot Catalunya.

Estanis Vayreda i Puigvert**Director General****SUMAR, empresa d'acció social SL**

LA POLÍTICA DE RECURSOS HUMANS DE SUMAR I LA GESTIÓ PER COMPETÈNCIES

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de Recursos Humans



Els recursos humans d'una organització són la clau per a garantir el seu bon funcionament i la millora de la qualitat dels serveis que ofereix. Quan els treballadors estan compromesos amb la organització i les tasques que desenvolupen, el seu grau de responsabilitat i motivació s'incrementa, i es produeix una millora en la gestió de la feina desenvolupada.

SUMAR, conscient d'aquest fet, basa la política de recursos humans en la gestió per competències. Una gestió que prioritza per a cada situació, aquelles competències personals, - coneixements, motivacions, actituds, trets de personalitat i habilitats -, que es consideren més prioritàries amb l'objectiu d'aconseguir una millora permanent de les tasques desenvolupades i del nivell competencial de l'organització.

La gestió per competències parteix de la identificació i el desenvolupament d'aquelles competències professionals fonamentals per al desenvolupament d'un lloc de treball i proporciona un enfocament més centrat en les persones que en els llocs de treball.

A SUMAR ens nodrim del treball de totes les persones i els resultats obtinguts són fruit dels que hi participen.

El resultat final de totes les tasques desenvolupades és la suma de les aportacions individuals de cadascú, recollides, analitzades i elaborades de manera conjunta.

Analitzem i valorem el saber, saber fer, saber estar, voler fer i poder fer de cada professional.

A SUMAR Impulsem:

- **La responsabilitat compartida.** Cada persona té una responsabilitat personal en el treball en equip, independentment de que la seva tasca sigui com a responsable, col·laborador o subordinat.
- **El compromís amb el benestar i la felicitat de les persones.**
- **Respecte, confiança, transparència i honestat** entre els companys/es i els equips directius.
- **Una comunicació oberta** destinada a compartir les aptituds de cadascú i a estimular la creativitat.
- **Accions formatives relacionades amb tècniques específiques d'intervenció en el camp social i d'adquisició i desenvolupament de competències.**

La formació forma part de la nostra cultura d'empresa i es promouen accions que permetin millorar els coneixements i les competències de cadascú.

LES NOSTRES COMPETÈNCIES

Genèriques (per a tota la plantilla)

Compromís
Treball en equip
Gestió de la diversitat
Qualitat d'atenció
Orientació a resultats



Específiques (en funció de cada lloc de treball)

Autonomia
Resistència a l'adversitat
Comunicació
Proactivitat
Pensament analític i conceptual
Creativitat
Competències directives per als llocs de treball que impliquen gestió de persones (planificació i organització, lideratge, desenvolupament de persones, coordinació).



EL TALLER DE MEMÒRIA: EL TREBALL COGNITIU AMB LES PERSONES ATESES



Afortunadament, les persones disposem de diferents tipus de memòria i cadascuna de nosaltres tenim característiques ben diferents pel que fa al seu manteniment i el moment en que les utilitzem.

Hi ha uns tipus de memòria que són molt perdurables i que quan alguna d'elles falla és perquè hi ha alguna altra alteració cognitiva que no els permet expressar-se.

Per exemple, la **memòria de procediments** pateix molt poca alteració durant la vida. Si hem après a anar en bicicleta o a pelar patates, és difícil que ho oblidem.

La **memòria episòdica** és aquella que utilitzem per recordar esdeveniments de la nostra vida i, com més carregats d'emoció, més els recordarem.

I la **memòria de les olors i la musical** també són molt perdurables.

Les persones grans, encara que es trobin afectades per algun tipus de deteriorament cognitiu, continuen utilitzant aquests tipus de memòria i per això, les

utilitzem en les activitats d'estimulació cognitiva que realitzem a Bondia Grau.

Així doncs, en els tallers cognitius juguem amb els records que la música ens evoca, narrem episodis de vida o recordem biografies de personatges clau que ens desperten records, entre d'altres.

Fer servir l'evocació de fets llunyans és també una estratègia molt utilitzada per estimular altres funcions cognitives més quotidianes com l'atenció i la concentració, el llenguatge expressiu i comprensiu o el reconeixement d'imatges i sons.

Sense anar tan lluny en el temps, recordar el que vam dinar ahir o la pel·lícula que vam mirar, si ens va agradar, o si haguéssim preferit una altra cosa, etc., també és fer treballar la memòria. Per això, a l'espai de treball cognitiu també treballem l'opinió i noves propostes sobre el dia a dia del centre. A més d'ajudar-nos a estimular la memòria, ens permet anar ajustant les activitats i accions que es porten a terme a Bondia Grau a les nostres necessitats, gustos i preferències.

Per exemple, darrerament hem opinat sobre una nova proposta de menús. Els plats que més ens agraden i els que no, o la conveniència de menjar determinats aliments al migdia i no al vespre. És sorprenent les aportacions que en surten. Posar més fruita i verdura al menú, menjar més llegums, reduir els plats freds i més plats “de cullera” a les nits, berenars més lliures, és a dir, que cadascú pugui triar, ... Ah! I “Cola-Cao” per berenar.

Les festes i celebracions també es comenten en aquest espai, tant abans, per organitzar l'acte, com després, per valorar com ha anat.

A Bondia Grau quan parlem de “taller de memòria” ens referim a tot el conjunt d'activitats cognitives que fem. Però com veieu, a més d'estimular la memòria, el taller ens permet també treballar la participació, la socialització i l'autoestima. Sentir-se útils i actius és clau per millorar el benestar de les persones ateses i entre d'altres, ho aconseguim si els deixem expressar la seva opinió i seguim els seus criteris.

Actualment, el treball cognitiu es fa en dos grups diferenciats els dimarts a la tarda. Un el porta a terme la



psicòloga amb persones que presenten un deteriorament lleu i moderat i l'altre, l'educadora amb persones amb més afectació cognitiva.

També hi han moltes altres activitats setmanals que impliquen treballar la ment, però no de forma tan específica.

També estem plantejant una nova activitat de memòria amb la participació de les famílies i voluntaris. La idea és estirar els fils de la memòria de les persones ateses a través d'anècdotes, fotografies, música,..., o qualsevol record del seu entorn més proper.

I des d'aquestes línies us volem animar a participar-hi!



ACTIVITATS DEL CENTRE



Les activitats que es realitzen al centre van dirigides principalment a potenciar i estimular les diferents àrees de la persona. Busquen mantenir les seves funcions, mentals (memòria, llenguatge...), la mobilitat, l'autonomia, les capacitats funcionals, ...

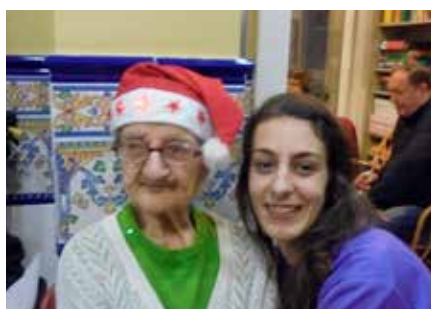
Tot l'equip del centre treballa per aconseguir aquest objectiu amb cada una de les persones que atenem. Realitzem sessions d'animació estimulativa, de gimnàstica, potenciem la

vessant lúdica i la socialització, celebrem i remarcuem festivitats i altres moments destacables, ... Els tallers de manualitats, les sortides, les celebracions i les festes són una constant a Bondia Grau.

Diuen que una imatge val més que mil paraules, així que hem fet una petita selecció d'imatges que documenten alguns dels moments viscuts en aquests tres últims mesos i que volem compartir amb tots vosaltres. Esperem que us agradin!

CELEBRACIÓ DEL NADAL

Amb una gran participació i molta il·lusió, amb Amics Invisibles, molt visibles i música en directe gràcies a l'acordió de Carmen Deiros, amiga de la Sra. Magdalena.



EL TALLER DE CUINA



El Taller de Cuina va afermant-se i s'ha convertit en un espai on tothom qui vol hi participa de manera activa. Elaborem dolços per esmorzar i plats per degustar durant el dinar o el sopar.



EL PASSEIG DELS DIVENDRES

Aquests darrers mesos la passejada matinal dels divendres s'ha concentrat fins a un espai proper al centre, el Celler Pàdua, per facilitar la participació de l'activitat a un major nombre de persones.

TALLER DE MÚSICA, CADA DILLUNS A LA TARDA, AMB LA ROSA ROBELLO, VOLUNTÀRIA DEL BARRI

Aquests darrers mesos la passejada matinal dels divendres s'ha concentrat fins a un espai proper al centre, el Celler Pàdua, per facilitar la participació de l'activitat a un major nombre de persones.



CELEBRACIÓ DEL CARNESTOLTES

Ens vam disfressar de cuiners i vam portar a terme un concurs de truites de patates en el que hi van participar moltes famílies. La truita guanyadora va ser la dels familiars de la senyora Manola. També va tenir un premi especial, la truita de verdures i botifarra del Jordi, el fill de la senyora Ana.



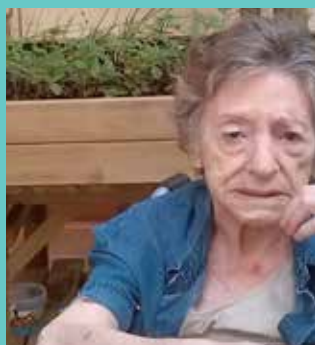


VIDA SOCIAL

Benvinguda a les senyores Pura i Manola, i al senyor Josep



Un record especial per a les senyores Esperança, Luisa, Pepita i Jose Garcia



Noves incorporacions a l'equip de professionals: l'Anna, infermera i fisioterapeuta i la Mireia, gerocultora i treballadora social.



Celebració de l'aniversari del senyor Tomás Ramiro (Pepe), la senyora Manola i la senyora Rosario Manzanares



ENTREVISTA A...

Anna Salvat

Infermera, responsable higiènic-sanitari i fisioterapeuta de Bondia Grau

L'Anna Salvat és la infermera, responsable higiènic-sanitari i fisioterapeuta de Bondia Grau des del passat novembre. També és fisioterapeuta i va realitzar un Postgrau en Neurologia en Fisioteràpia que li ha estat molt útil per treballar amb gent gran. Ha treballat en diversos àmbits, des de la UCI neonatal fins a urgències hospitalàries a l'Hospital del Mar, moment en que es va decidir per tenir cura de les persones des d'un model més holístic i no tan centrat en la medicina.



Anna, perquè aquesta feina i no una altra?

Des del 2007, quan vaig començar a treballar en el món sanitari fins a dia d'avui he passat per diferents llocs de treball. Sempre havia pensat que el que més m'agradava eren els nens, però els últims tres anys i mig, durant la meva experiència al servei d'urgències de l'Hospital del Mar, me'n vaig adonar que m'agradava molt treballar per a la gent gran. Vaig començar a veure totes les necessitats que tenen i que en un servei tan fred com és urgències, poc podia

satisfer-les. Els coneixia, els tractava unes hores i l'endemà ja no sabia com estaven, ni com es trobaven. En el pitjor dels casos els tenia fins a 4 dies seguits en una llitera, en un passadís, de vegades sense les coses més bàsiques com un coixí o una manta per poder oferir-los una estada una mica més agradable. De fet, no podia realitzar l'essència del que és la meva professió: cuidar. Així que aquí està la resposta a la pregunta. Aquí puc cuidar als residents i dedicar-los el temps que necessiten, realitzar la meva feina d'una manera àmplia, i tot i que sempre necessitem més temps per a tot, em sento satisfeta per la feina que puc realitzar aquí.

Quina és la teva tasca dins la residència?

Realitzo diferents tasques. Com a infermera vetllo per la salut dels residents, és a dir, intento mantenir un control sobre cada un d'ells, per tal d'evitar aguditzacions o complicacions. Quan això no és possible junt amb la doctora i l'equip de Mutuam intentem resoldre els problemes de salut que van sorgint de la millor manera possible. També m'encarrego de tota la part burocràtica que té a veure amb el tema sanitari com ara la gestió de les visites sanitàries, la medicació, o les ajudes



tècniques com les cadires de rodes o els caminadors. D'altra banda em responsabilitzo de tota la part higiènic - sanitària del centre i que es compleixi la normativa vigent.

D'una manera més discreta també realitzo la tasca de fisioterapeuta, i des d'una altra perspectiva també tracto que els residents estiguin estables o millorin físicament dins les seves possibilitats. Realitzo tres dies a la setmana gimnàstica grupal per tal de treballar globalment tot l'aparell locomotor, la coordinació i l'equilibri. I amb les persones que no hi poden participar intento treballar individualment.

Què és el que més t'agrada de la teva feina?

Fer sentir que estan cuidats, sigui com sigui. Donar-los una carícia, tenir cura d'ells

quan tenen un problema de salut, poder acompanyar-los quan em necessiten. Aportar el meu granet de sorra a que una persona se senti bé, estimada i cuidada és, se'ns dubte, el que més m'omple de la meva feina.

I el que menys ?

Veure que inevitablement el temps juga en contra i que el patiment sovint hi és present, bé per part de la persona gran o de la família. No m'agrada la impotència que sents com a professional i com a persona davant aquestes situacions.

Ens pots explicar alguna experiència viscuda a la feina que t'hagi marcat o impactat (a qualsevol feina, no cal que sigui aquí)?

Un dels dies que vaig dir "prou" a la meva feina anterior. El servei estava col·lapsat i hi havia una persona en els seus últims moments de vida. No vam poder oferir-li un espai íntim on morir. Per a mi va ser molt traumàtic que aquella persona morís sola i en un espai poc adequat.

I alguna cosa del que et sents orgullosa?

Del vincle que he aconseguit tenir amb la residència en general, tot i el poc temps que porto aquí.

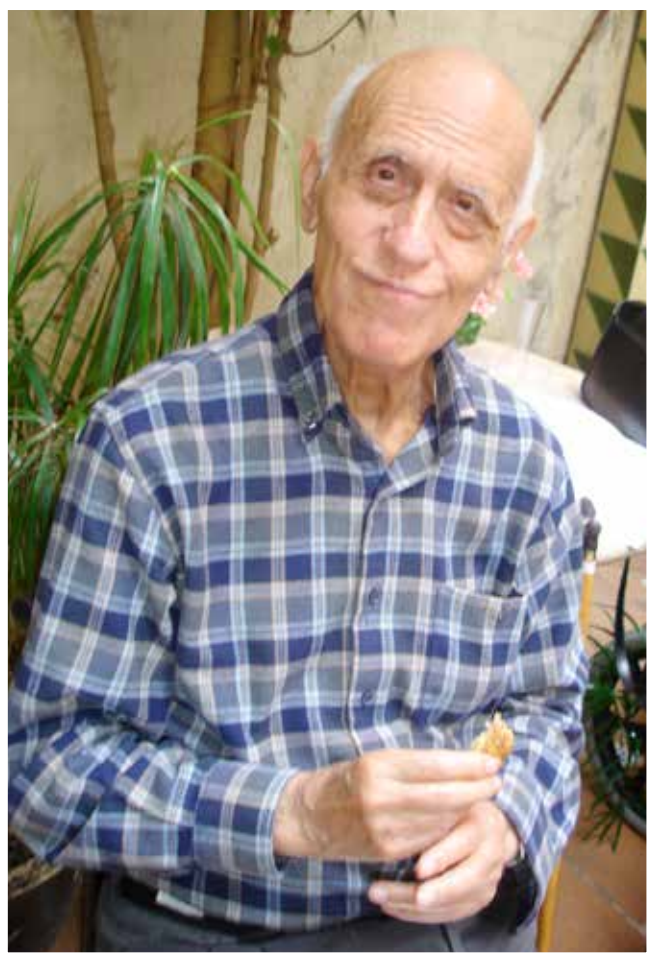
Què en penses de Bondia Grau com a residència?

L'ambient familiar que hi ha és se'ns dubte una de les coses que més m'agrada. El tracte impersonal no el puc suportar i més quan parlem de persones grans. Així que estic molt agraïda de poder treballar en un ambient com aquest i tot i que sempre hi ha moltes coses per millorar, penso que tenim un bon ambient i que en el fons som tots com una gran família.

En aquest número entrevistem al senyor Joan Cardús que viu al centre des de fa quatre anys i ha viscut diversos canvis de personal, d'empresa gestora, ... Ho sap tot de la residència, es preocupa pel personal i pels seus companys i li afecta molt veure que tenen qualsevol dificultat o problema. Diu que durant aquest temps ha vist molts canvis, ...

EL RACÓ DE... JOAN CARDÚS

"El Joan s'aixeca cada dia de bon humor i, havent esmorzat, li agrada fer exercici, caminar pel centre i pujar i baixar escales. Està molt content des que ha arribat l'Anna Salvat, que és infermera però també fisioterapeuta, perquè li fa exercicis especials per a ell. Està molt pendent de la porta d'entrada i ens avisa si no sentim el timbre o algú s'ha d'esperar. Com que treballava de recepcionista administratiu quan era més jove, li agrada l'ordre i la puntualitat. També és amant de les rutines. Després de dinar li agrada escriure una mica o escoltar la radio quan no té ganes de fer la migdiada. A la tarda mira una mica la tele i participa a les activitats de la tarda amb la Rosa, l'educadora del centre. Una de les seves preferides és la tarda musical, sobre tot si hi ha Rock&Roll i pot ballar."



Joan, quan fa que vius a la residència?

Sóc al centre des de fa quatre anys i hi ha hagut molts canvis durant aquest temps. Alguns bons i altres no tan bons.

Com et trobes aquí?

Em trobo bé. M'agrada la meua habitació perquè hi tinc el que necessito. Tinc el meu tocadiscos i la meua tele.

T'agradaria parlar una mica de la teua vida?

Vaig néixer a Barcelona el juny de l'any 1927 i sempre vaig viure amb els meus pares al carrer Septimania, molt a prop d'aquí. Vaig treballar a la Barceloneta, als tallers-escola de la casa Philips, allà fèiem maquinetes d'afaitar. Però quan els meus pares van morir em vaig traslladar a Vilafranca a treballar allà. Vaig estar 36 anys en una empresa que feia ampolles de cava. Vaig estar algun temps en els tallers ocupacionals i després a les oficines, a la recepció. M'agradava molt aquesta feina. A Vilafranca aquests anys vivia en un pis tutelat. Després, com que vaig caure i em vaig trencar el fèmur, em van passar a residència i d'aquella residència vaig venir de nou a viure a Barcelona, a la residència Bondia Grau, més a prop de les meves germanes.



Joan, com et definiries?

Sóc una persona oberta i m'agrada estar ben informat. (A en Joan també li agraden molt els refranys i escriure sobre ells, després ens llegeix els seus comentaris.)

Joan amb quin refrany t'acomiadaries d'aquesta entrevista?

"Los viejos saben más por viejos que por diablos"



El Joan és el pensador i filòsof de la residència, de fet tot sovint ens fa arribar escrits i pensaments que li agrada recollir per escrit. És una persona molt sensible i li afecten molt els problemes de tots aquells que l'envoltem, ja siguin companys o treballadors.

Quantes germanes tens, Joan?

Tinc dues germanes més petites que jo, la M^a Rosa, la del mig i l'Anna Maria, la petita. Molts caps de setmana em vénen a veure. A més a més el meu cunyat, fins fa poc, venia en el seu cotxe sovint i anàvem de passeig, però ja no perquè té 97 anys i ja no condueix.

Quines activitats t'agraden més?

M'agrada la gimnàstica i escoltar música a la meva habitació. També m'agrada veure el Barça quan juga a la tele de la sala.

No m'agrada sortir fora de la residència, només amb la meva família.

Aquests és un dels seus escrits més recents:

"Las cosas no se tienen que precipitar ya que las prisas muchas veces acaban mal. Todas las cosas tienen que venir con sus pasos contados ya que hay un refrán que dice: 'No por mucho madrugar amanece más temprano'."

"Vida honesta y arreglada, usad de pocos remedios y poned todos los medios en no pararse por nada. La comida moderada, ejercicio y diversión, no tener nunca aprensión y salir al campo un rato. Poco encierro, mucho trato y continua ocupación".

Moltes gràcies Joan per l'entrevista!!

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina, fisioterapeuta del centre de Sant Vicenç de Torelló.

Exercicis indicats per a persones que pateixen artritis

L'artritis és aquest dolor que es pateix a mans, genolls, maluc i esquena i que popularment el coneixem com a "reuma". És una inflamació de les articulacions que a més d'un dolor agut també provoca rigidesa, deformitat i limitació del moviment. Al nostre entorn és una malaltia molt coneguda que afecta majoritàriament a dones.

Quan el dolor agut desapareix és quan podem fer els exercicis per mantenir la mobilitat de l'articulació, reforçar la musculatura i retardar que aparegui la rigidesa, i així poder sentir-nos millor. Recomanem fer els exercicis que us proposem tot seguit cada dia i també fer caminades curtes. Això si, sempre hi quan el dolor no ens sigui un impediment. Són aquests:

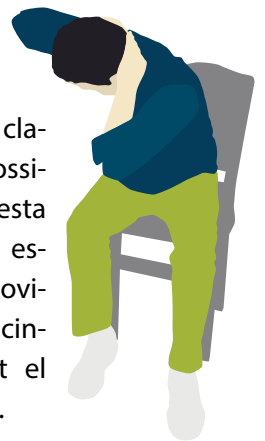
1. Per mobilitzar i reforçar genolls:

Asseguts en una cadira estirarem un genoll, mantindrem la posició un parell de segons i baixarem lent. Farem el mateix amb l'altra cama.



2. Per mobilitzar i reforçar esquena:

Asseguts col·locarem les mans al clatell i obrirem els colzes, dins les possibilitats de cadascú. A partir d'aquesta posició anirem a tocar el genoll esquerra amb el colze dret, fent moviments lents i procurant girar la cintura. Repetirem l'exercici tocant el genoll dret amb el colze esquerra.



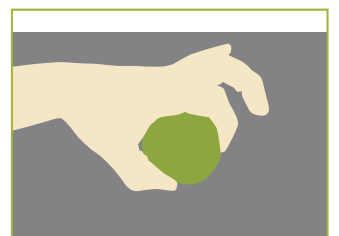
3. Per mobilitzar i reforçar dits i canells:

Per fer aquests exercicis ens anirà bé tenir una pilota d'escuma o tennis.

Posarem la pilota a la taula i amb la ma la farem rodar endavant i endarrere de manera que treballarem el moviment del canell.

Agafem la pilota amb una ma i fem força amb els dits com si la volguéssim aixafar i després afloixem, però sense que ens caigui. Aquesta força no ens ha de fer mal als dits!

Podem ampliar l'exercici agafant la pilota només amb els dits polze i índex, polze i mig, polze i anular i si ens atrevim polze i menut.



Podem fer series de 10 vegades cada exercici un parell de cops al dia. I sempre que ens trobem bé podem afegir-hi algun dels exercicis del número anterior.

Important: si al fer aquests exercicis o qualsevol activitat física sentim un dolor fort i a les dues hores posteriors persisteix aquest dolor molest, haurem de baixar l'intensitat dels exercicis o inclús deixar de fer-los durant alguns dies.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de Míriam Caro, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de Sant Vicenç de Torelló.

Relaciona cada dita amb el seu significat:



Per l'abril,
no et treguis ni un fil.



Si l'abril venteja,
és que encara marceja.



A l'abril, aigües mil.



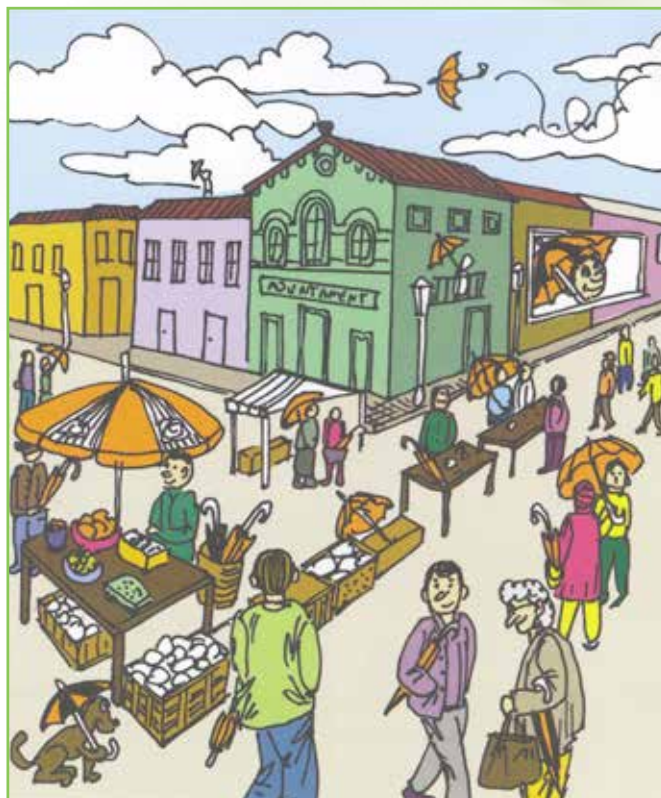
Gelada d'abril,
fam per tot l'any.



Crema més el sol d'abril
que el de tot l'estiu.

Localitza 20 paraigües en aquest mercat.

Encercla'ls:



Llegeix el text que tens a continuació:

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.

Contesta a les preguntes sense mirar el text:

1- Quin dia és Sant Jordi?

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

3- Per quin motiu?

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

5- Les persones estimades es regalen:

SABIES QUE...?

L'esperança de vida seguirà augmentant en els propers anys com ho ha fet en les darreres dècades. Passarà dels 79,8 als 85,3 anys per als homes i dels 85,4 als 90,2 anys per a les dones, del 2012 al 2051.

L'edat dels homes s'incrementarà, de mitjana, 1,45 anys per dècada i la de les dones 1,23 anys.

D'ençà del darrer quart del segle XX, l'evolució de l'expectativa de vida de la població catalana ha estat molt favorable. Entre el 1983 i el 2012 es va registrar un augment de la vida mitjana de 6,4 anys per als homes i de 6,1 anys per a les dones, que equival a un guany d'esperança de vida de 2,2 anys per dècada en els homes i 2,1 anys per dècada en les dones.

La població major de 65 anys representa avui el 17,4% de la població (1,304 milions, un de cada sis habitants), mentre que el 2026 augmentarà fins al 21,9% (1,635 milions) i el 2051 arribarà al 30% (2,450 milions).

L'envelliment serà especialment visible a causa de l'augment del nombre de majors de 85 anys, que passarà dels 195.000 el 2013 als 541.000 el 2051.

L'índex de dependència de la gent gran (població de 65 anys i més per cada 100 habitants de 16 a 64 anys) passarà de 26,5 l'any 2013 a 34,3 l'any 2026 i a 55,9 l'any 2051. L'índex de dependència de la gent gran a Catalunya és de 26,5 el 2013, molt semblant al d'Espanya i al de la Unió Europea, que són de 26,3 i de 27,5 respectivament. Alguns països europeus presenten valors superiors, com ara Itàlia, Alemanya i Grècia.

Font: Dossiers Idescat - Núm. 18 / gener del 2015 - www.idescat.cat