



- 4** El nostre centre
- 7** Les activitats del centre
- 16** Coneixem els nostres professionals
- 18** El racó de...
- 22** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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
www.sumaracciosocial.cat

JUNY 2019

PRESIDENT:

Miquel Calm

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)

COORDINACIÓ, REDACCIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa - Comunicació
Susana García

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Can Comelles i
SUMAR

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els
usuaris, familiars i amics dels recursos que
gestiona l'empresa SUMAR amb l'objectiu
d'aproximar-los al 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
revista es pot descarregar gratuïtament a
www.sumaracciosocial.cat.

EDITORIAL

ELS NOUS VELLs

En els centres de gent gran arriba una nova generació de persones adultes, majors de 65 anys, amb necessitats i expectatives diferents de les de les persones ateses en els darrers anys, i molt més exigents.

Són els nous vells, persones que ens impulsen a dissenyar nous models d'intervenció per atendre-les d'acord a all que ens demanen. Models que fomentin la seva dignitat, no retallin el seu projecte de vida i permetin consensuar amb elles tot allò que els permeti envellir tal com han viscut.

A SUMAR ja fa temps que som conscients d'aquesta realitat i treballem per anar-nos adaptant al que demana la societat. Anem evolucionant i millorant l'atenció centrada en la persona, a partir del nostre propi model de gestió desglossat en 3 grans àrees: la intervenció tècnica o l'acompanyament de les persones grans, la gestió dels professionals i els espais on es desenvolupa l'activitat.

A Can Comelles, tant a la residència vella com a la nova, estem treballant dia rere dia per aconseguir ambients acollidors i agradables, espais que afavoreixin la convivència i el sentiment d'estar com a casa de les persones grans que hi viuen. Espais que permetin oferir i millorar el model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), de qualitat, que hem ideat des de SUMAR i que tenen com a principal reflex d'aquesta evolució la nova Unitat de Convivència Especialitzada (UCE) que s'està ultimant i que permetrà atendre a 15 persones grans amb una fase de demència avançada.

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



Arribem als dos anys del projecte en comú entre l'Ajuntament d'Esparreguera i SUMAR en el qual ja hem vist nombroses millores, tant per les persones que hi viuen, que han de ser els principals protagonistes, com per les mateixes famílies i l'equip de professionals, cada cop més preparat i especialitzat.

El propòsit d'aconseguir una qualitat de servei i un benestar a la vida de les persones que viuen a la residència es fa palès a les enquestes de satisfacció que es fan al mateix centre i a les assemblees participatives.

L'increment d'activitats, tant al matí com a la tarda a ambdues residències, ajuden a estimular en l'àmbit físic, lúdic i cognitiu a tothom d'acord amb les seves necessitats. A més a més, amb l'arribada del bon temps, estem planificant més activitats a l'exterior, així com d'altres que contemplen preferències individuals.

S'han establert unes assemblees d'usuaris molt enriquidores en què es fan suggeriments, queixes, peticions respecte als dinars, sortides, activitats, hàbits personals, que ens ajuda a recrear un ambient participatiu i reivindicatiu molt positiu per fer, entre tots i totes, més caliu i apropar-nos cada cop més a l'atenció centrada en la persona.

Les famílies són una peça clau en tota aquesta mirada integral i transversal cap als residents, i d'una manera molt activa i profitosa, poden intervenir a través de les assemblees de familiars en grups reduïts perquè tothom pugui participar i sentir-se escoltat.

La construcció de la Unitat de Convivència Especialitzada (UCE) ja és un fet i ara estem ultimant la seva posada en marxa. Volem aconseguir un entorn còmode i segur per a treballar amb persones que requereixen una atenció diferent, especial i més intensa. El nou mòdul arquitectònic per a l'UCE està construït per aportar més atenció centrada en la persona, fet que ens permetrà intervenir activament sobre un grup d'usuaris que presenten demències en una fase avançada de la malaltia i que sovint pateixen trastorns del comportament. Aquestes persones necessiten un seguit d'atencions i un acompanyament a les seves famílies que difícilment es pot dur a terme des d'una residència tradicional.

En general, el que es pretén és fomentar i estimular l'autonomia i el confort de les persones que viuen a la Residència, els seus desitjos i preferències sobre la seva vida quotidiana, així com potenciar les seves capacitats físiques i cognitives a través d'un pla d'atenció i de vida des del moment del seu ingrés.

Queda molta i molta feina per fer, però amb l'interès i la participació de tot l'equip, famílies i residents, farem que cada dia fem un pas endavant fins a aconseguir la qualitat suprema que desitgem.

L'Administració ha de servir per a posar al centre de la política a les persones i aquesta és la nostra prioritat.

L'alcalde, **Eduard Rivas**

La regidora, **Maria Vallejo**

ACCIONS MÉS DESTACADES

Gener – Maig 2019

MODEL TÈCNIC D'ATENCIÓ I GESTIÓ DE PERSONES

Inici de la implantació del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) amb l'objectiu d'oferir una millor atenció i més personalitzada.

Principals accions:

> **Creació d'un grup promotor format** per professionals amb diferents rols que té l'objectiu de liderar i acompanyar la resta de professionals en el procés d'implantació del model ACP:

Elisenda Serra. Coordinadora de residències

Ester Romero. Directora Tècnica.

Queralt Perarnau. RHS.

Xavier Romero. Fisioterapeuta.

Nereida García. Treballadora Social

Susana García. Educadora social.

Olga Fuertes. Auxiliar de la residència nova.
Torn de matí.

Milagros Martínez. Auxiliar de la residència nova.
Torn de tarda.

Mònica Moreno. Auxiliar de la residència vella.
Torn de matí.

Carme Casin. Auxiliar de la residència vella.
Torn de tarda.

> **Reunions d'equip** per explicar i comentar els principals canvis que es van produint en l'àmbit organitzatiu i tècnic, així com els temes d'interès que es treballen en el grup promotor. És un espai per donar l'opinió i decidir fets del dia a dia que tenen una implicació directa en el benestar de les persones. En forma part tot l'equip d'atenció directa i la cap de serveis generals.

> **Introducció d'un sistema d'assemblees de famílies en grups petits.**

A cada grup participa un professional tècnic que explica les accions i fets més significatius de cada moment, i escolta l'opinió de les famílies, generant-se un debat al respecte.

Les primeres assemblees es van realitzar el novembre 2018 i la segona edició ha tingut lloc al maig 2019.

Paral·lelament es mantenen les assemblees de totes les famílies i les assemblees d'usuaris.



> **Incorporació de la figura de l'auxiliar referent.**

Es treballa perquè cada persona pugui tenir un professional auxiliar i un professional tècnic de referència amb l'objectiu de poder conèixer millor a les persones grans i les seves famílies i alhora vetllar per la cultura del detall.

> **Reorganització de les tasques d'atenció directa** de manera que un mateix auxiliar pot dedicar més estona a l'atenció amb les persones grans, realitzant activitats grupals o bé, acompanyant-les amb les activitats individuals que s'han preparat per cadascuna d'elles.

> **Canvi d'hàbits a l'hora d'esmorzar.** A la residència vella s'ha introduït el buffet lliure per aquelles persones més autònomes que així ho volen. Des de fa uns mesos, la gent gran de la zona vella que vol, pot preparar-se l'esmorzar amb tot el que li ve de gust. Té disponible en

un bufet lliure pa amb embotit, formatge, cereals, melmelada, sucs... I també pot disposar d'un microones per escalfar el cafè, la llet o les infusions a la temperatura que més agrada.

A la residència nova, s'ofereix l'esmorzar a mesura que les persones es van levant el matí, amb el suport d'infermeria que no només administra la medicació, sinó que també ofereix esmorzar a mesura que les persones es lleven.

> **S'han introduït cronogrames d'activitat** per facilitar la realització i la supervisió d'activitats, així com activitats individuals després de dinar per a les persones de centre de dia.

> A les persones grans que han entrat a viure al centre en els darrers mesos ja se'ls pregunta pels hàbits que tenen a casa i procurem respectar-los al màxim.



INFRAESTRUCTURA

Finalització de la Unitat de Convivència Especialitzada (UCE).

Substitució de la fusteria exterior.

Adquisició d'un equip frigorífic per a la càmera de cuina.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Maig 2019

MÉS I NOVES ACTIVITATS

Els aniversaris: regalem moments!

Des del mes de gener, celebrem els aniversaris regalant moments especials! Cada persona ens explica com vol que celebrem el seu aniversari i procurem fer-ho al gust de cada persona. Un ou ferrat amb patates fregides per dinar, una imatge d'on vaig viure a Barcelona, un tall de torró...



L'hort

Plantem, reguem i cuidem les plantes.



L'activitat personal

Creiem que és important que les persones tinguin espais per realitzar activitats personalitzades, activitats que els facin sentir a gust, que els agradin.

En aquest sentit organitzem activitats diverses individuals i personalitzades, de lliure elecció per part de la persona gran. A la residència vella, l'estona la decideix cada persona i a la residència nova, l'horari de l'activitat està pautat de les 12.15 a les 15 h.



Treballs manuals amb nous materials i més programació d'activitats

Pensem que és important que les persones grans puguin gaudir d'activitats i, per aquest motiu, hem adaptat el programa d'activitats amb 3 grans blocs: activitats lúdiques, activitats d'estimulació de la ment i activitats de moviment o físiques, amb l'objectiu que cada dia hi hagi aquests tres tipus d'activitats.

En els moments en què no hi ha una activitat programada, procurem que s'instaurin les activitats individuals i personalitzades, com ara fer mitja, llegir o resoldre passatemps. Els dilluns, dimecres i dijous, la Susanna dirigeix i anima a la participació d'activitats personalitzades, els dimarts hi ha cantada de cançons amb la Nereida i els divendres, en Xavi impulsa diferents activitats per potenciar la psicomotricitat.

I en els 2 espais, a la residència vella i a la nova, els dissabtes i diumenges, de les 10.15 a les 12.15 hores, es porten a terme activitats personalitzades dirigides de lliure elecció, com ara treballs manuals amb reixa, sopes de lletres o fitxes de càlcul.



EL DIA A DIA

Activitats de la vida diària



Psicomotricitat fina



Tallers de cuina

Fem 'torrijas' i preparam mones de Pasqua durant la Setmana Santa.



Les assemblees d'usuaris

A les 2 assemblees que s'han realitzat aquest 2019, una el 21 de gener i l'altre, el 17 d'abril, s'ha parlat, sobretot, d'alimentació i activitats. Entre les principals demandes, anar d'excursió a Montserrat, repetir la sortida a la platja de la Barceloneta, incorporar amanides per picar a l'hora dels àpats i que en els dies de festa s'ofereixin postres diferents.



Estimulació multisensorial a la sala Snoezelen

Continuem amb les sessions d'estimulació multisensorial durant 3 dies a la setmana. És una teràpia no farmacològica que permet relaxar a persones amb deteriorament cognitiu elevat a partir d'estímuls físics, com ara la música, imatges, aromes o llums.



PROJECTES

Escola Roques Blaves. Alumnes de 5è i 6è de primària

Caixes d'història de vida (24 de gener). Els alumnes recullen anècdotes i dades de la vida de les persones grans i en fan una petita biografia.

Jocs inventats (27 de febrer). Jocs que inventen els nens per jugar amb les persones grans.



Escola El Puig. Alumnes de 6è de primària (18 de febrer)

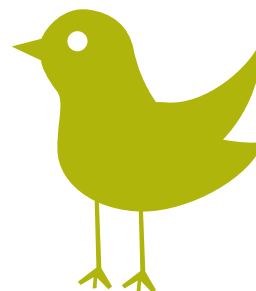
Coneixem la història de la Colònia Sedó de la mà de les persones grans que hi van treballar o hi van tenir una estreta relació: la Quimeta, en Josep Ferrer...



TOCC. Taller ocupacional Can Comelles



Gener: Bingo
Febrer: Carnestoltes
Març: La Primavera
Abril: La Feria d'Abril



Voluntariat lingüístic (abril - juny)



LES CELEBRACIONS

Els tres Reis d'Orient (5 de gener)



Els Tres Tombs (26 de gener)

Un any més, la concentració de genets i cavalls d'Esparreguera torna a desfilat per la residència i aprofita per portar-nos els tortells de Ram.



Festa Major d'hivern. Festivitat de Santa Eulàlia (12 i 13 de febrer)

Amb la participació de la coral de la Passió d'Esparreguera.



Carnestoltes (26 de febrer)

Casualment, i sense dir-nos-ho, tant l'assemblea d'usuaris de la residència vella com la de la nova, vam decidir que, enguany, ens disfressaríem d'indis i que construiríem diversos tòtems per repartir en diferents espais del centre. Les assemblees van tenir lloc el 21 de gener i durant el poc més d'un mes que va passar fins al dia de la celebració, el 26 de febrer, es va preparar la festa amb molta il·lusió i ganes de participar.





L'enterrament de la sardina

A Can Comelles, el Carnestoltes no s'acaba fins que s'enterra la sardina. Aquest any, no obstant això, però el dia va ser plujós i no vam poder sortir al jardí a enterrar-la. No obstant això, després de la cerimònia la vam enviar al crematori.



Sant Jordi

Roses, llibres, poemes i truites de patates a la catalana!

I durant els dies previs, preparem 100 roses de roba per entregar als participants del certamen literari que organitza l'Ajuntament.



SORTIDES

La Passió

35 persones ens hem desplaçat a veure la Passió d'aquest any en el mateix teatre.



ENTREVISTA A ...

XAVI ROMERO

Fisioterapeuta de Can Comelles

En Xavi és el fisioterapeuta de Can Comelles des de fa 15 anys. Va començar el novembre de 2004, a jornada parcial, i al cap d'un any, coincidint amb la inauguració de la Residència nova, s'incorpora a jornada completa. Té un postgrau de tècnica ortopèdica, un de geriatria i un de direcció i gestió de centres gerontològics.



Xavi, 15 anys a Can Comelles. Com ha evolucionat el servei de fisioteràpia que ofereixes a la gent gran?

"Quan vaig començar, la gent gran era molt autònoma i hi havia poca gent amb deteriorament cognitiu. Ara és al revés. Cada vegada hi ha més persones amb problemes de demència i aquest fet també ha suposat un canvi en els serveis que ofereixo. Fa uns anys el servei de fisioteràpia era més clínic. Hi havia, sobretot, problemes físics i lesions, i potenciava la psicomotricitat de les persones grans per tractar aquests problemes, també des d'un vessant preventiu. No hi havia tanta especialització i una barreja dels di-

ferents nivells cognitius a l'hora de programar les activitats. També, la direcció del centre era diferent i compaginava la fisioteràpia amb tasques de suport a la direcció. Avui, el meu perfil de treball ha variat una mica. Em centro més a fer seguiment i en la coordinació de les activitats físiques, i no tant a portar a terme l'activitat. La realització de les activitats la gestionen les auxiliars de geriatria i jo faig el seguiment i la supervisió. Indico les pautes que s'han de seguir i coordino els exercicis, la prevenció de caigudes i les subjeccions. Per la mateixa evolució de les persones, s'intervé des d'una altra visió, més enfocada des del punt de vista de les capacitats, i no tant des del problema físic en si".

Fisioteràpia i gent gran. Per què?

"Decideixo estudiar fisioteràpia perquè tenia molt clar que volia formar-me en estudis que incorporessin un vessant sanitari. I de mica en mica, també s'hi barreja un vessant social. Sempre m'ha agradat ajudar a les persones i, durant la carrera, també em va cridar molt l'atenció l'àmbit de la geriatria. Potser també perquè la meua àvia va ser una de les persones més importants de la meua vida".

Què t'aporta la feina que realitzes cada dia a Can Comelles?

"Doncs molta satisfacció a nivell humà i personal. Em sento molt realitzat com a persona. Amb l'entrada de SUMAR, valoro que hem guanyat en formació, Libera -Care, projecte d'eliminació de subjeccions... i que aprofundim més en molts àmbits. També tenim l'oportunitat de treballar amb persones del mateix sector, d'altres centres, amb qui podem intercanviar informacions, experiències".



És molt gratificant ajudar i que després també t'ho valorin. A Can Comelles som una gran família i em sento molt afortunat de poder ajudar amb els meus coneixements a les persones. A vegades, n'hi ha prou només escoltant i parlant.

Pots explicar-nos algun moment que recordis especialment?

"De moments especials n'hi ha molts. En l'àmbit professional, per a mi són moments molt grans quan, després d'una fractura o d'una intervenció, fem equip amb la persona gran i l'ajudo a retornar a la normalitat o a apropar-nos-hi al màxim possible. O l'agraïment que rebo quan m'apropo a una persona que m'està esperant per fer una activitat. Can Comelles és part de la meua vida. Arribo amb 23 anys i ara en tinc 37. Vaig acabar la carrera al juny i al setembre ja m'incorporava aquí. Amb gran part de l'equip som molt més que companys, som amics. I amb algunes persones grans i amb algunes famílies, també. Sobretot amb aquelles que porten també més de 10 o 15 anys al centre"

Per acabar, quin consell donaries a una persona que vol venir a viure a Can Comelles?

"A la família els diria que no enganyin a la persona gran i que prenguin la decisió conjuntament amb tota la informació possible, després de valorar els pros i els contra. I que a Can Comelles hi trobarà un grup de professionals que intentarem que la persona gran pugui continuar amb el seu projecte de vida, a gust i feliç"



EL RACÓ DE... JAUME JULIÀ

En Jaume és un manetes, sobretot amb les coses manuals. Sempre està disposat a ajudar: per arreglar coses d'altres residents o en les diferents activitats del centre, com per exemple enganxar les roses pel certamen literari de Sant Jordi o fer la creu per l'enterrament de la sardina. Fa tres anys que en Jaume viu a Can Comelles. Va arribar el 6 de juny del 2016.



Fa molts anys que és vidu i té tres fills: en Lluís, en Jaume i en Cinto. La seva dona era de Jaén i es van conèixer a Sant Just Desvern, població on vivia ella i on, durant 7 anys, va ser l'entrenador d'un equip de futbol d'infants. És una etapa molt feliç que recorda.

En l'àmbit professional, ha treballat de lampista-electricista, fent reparacions i manteniment a Can Sedó, i es va jubilar a Sant Just, a l'empresa del senyor Jordi Bach. De Can Sedó ens explica que anava a treballar a les 5 del matí.

La seva passió és el futbol, tot i que també li agrada el "baloncesto". A més d'entrenador de futbol va ser durant 8 anys àrbitre d'equips infantils a la Federació Catalana. Confessa que és del Barça i, tot i no tenir carnet, ens explica que va anar a veure molts partits dels blaugrana, ja que fent d'entrenador li regalaven entrades gratis.

Història de vida

En Jaume va néixer a Esparreguera l'any 1938. Els seus pares eren en Jacint i la Magdalena. En Jacint treballava a Can Sedó, en una secció en què s'encarregaven de portar els telers de la roba que sortia a blanquejar. I la mare feia feines. Va néixer amb un germà bessó, però va viure només ell (d'això ens diu que ho va saber ja de gran).

De la infància recorda molta gana, però que va ser dels afortunats que va anar a escola. "I la de les monges", ens diu. L'Escola Montserrat amb la senyoreta Rosa Pijoan. També recorda les Festes de Can Sedó i, especialment, la de Reis, en què els propietaris de la Colònia feien regals als nens dels treballadors. I que els treballadors de la Colònia tenien preus especials per comprar el vellut i els llençols que fabricaven.





Li agrada molt fer maquetes i està molt content perquè té el temps i el seu raconet de treball per poder-ne fer.

Una altra afició que té és la sarsuela. Ens diu que li ve del seu pare perquè el portava a veure la sarsuela de la Festa Major a l'Ateneu. N'hi agraden moltes, però recorda especialment la de Doña Francisquita.

També ha participat en la Passió durant 5 o 6 anys. Li van intentar donar alguns papers petits, però sempre va voler fer de poble.

L'estada a Can Comelles

En Jaume decideix venir a Can Comelles perquè ell és d'aquí, d'Esparreguera, però troba que actualment hi ha poca gent del poble.

Li agrada molt fer maquetes i està molt content perquè té el temps i el seu raconet de treball per poder-ne fer. I va ser la primera persona que va exposar en el 'Racó de l'usuari'. Amb la seva col·lecció de maquetes, és clar.

El menjar el fa molt feliç i li agrada especialment la paella d'arròs. Si és ben feta, ens comenta, perquè n'havia fet fins i tot per 20 persones, sobretot pels amics que tenia a Sant Just.



EL RACÓ DE... ISABEL PAREDES

La Isabel va entrar al centre de dia l'any 2005 i des del 26 d'abril de 2014 viu a la residència nova. La seva arribada a Can Comelles va coincidir amb la seva participació i la de la seva família en el programa 'Efecte Mirall' de TV3, una sèrie documental que mostra la vida de persones de diferents perfils.



Història de vida

Isabel, de Cartagena a Catalunya. ¿Nos cuentas un poquito tu vida?

"Nací en Cartagena (Murcia), en el año 1935. Mis padres eran José y Dorotea, y tenía un hermano que se llamaba Antonio. Mi padre era vigilante en una fábrica y vino manco de la guerra. También tenía ganado. Cabras, y vendíamos leche".

"De pequeña fui un poco al colegio de monjas, la Misericordia. Y con 14 años vine a trabajar a la Pirelli, haciendo zapatillas y bambas. Fuimos a vivir a Cornellà y los fines de semana iba a bailar a Sant Boi".

"En la fiesta de Santa Eulalia conocí a mi marido Pelayo y nos fuimos a vivir a l'Hospitalet. Tuvimos 3 hijos: Isabel, María Teresa y Pelayo".

La família ens comenta que li agradava molt el cava i que a les celebracions familiars no hi falta mai. Tampoc els caps de setmanes quan es reunien amb famílies i amics, amb qui feia moltes sortides. Tenia un bon cercle d'amics i era molt sociable. Era molt més participativa, xerraire i bromista. Quan anava al mercat, tothom la coneixia.

Ha viatjat per Espanya i una de les seves passions de sempre ha estat el mar. Havia anat molt a Peníscola i, de fet, quan es va jubilar el seu home, van anar a viure allà. Passejar, posar-se el biquini, ficar-se al mar, encara que no sabia nedar, eren de les coses que més l'hi agradaven.

També ens diuen de la Isabel que li agradava cuidar-se i tenir cura de la seva imatge personal, i la dels seus fills. Els massatges, la depilació, les cremes... eren molt importants per a ella. Una de les seves amigues, la Pili, era esteticista i sempre estava molt per ella. Quan sortia, ho feia sempre molt arreglada i sempre de perruqueria.





Li encanta el color vermell i molta de la roba que es comprava era d'aquest color.

L'estada a Can Comelles

"Nos trasladamos a vivir con mi hija María Teresa en Collbató y entonces buscamos venir al centro de día de Can Comelles. Y después de unos años me quedé a dormir".

Durant tots aquests anys, la Isabel ha passat per diferents etapes: sola en el centre de dia, residència amb el seu marit durant 2 anys en el centre de dia i, actualment, resident. "Aquí estoy bien y tranquila", explica.

Li agrada que li facin bromes, parlar de la seva família, tocar i agafar la mà. També li agrada molt l'activitat musical i, especialment, l'Antonio Machín. Amb molta freqüència busca la mirada i l'atenció de les cuidadores, que l'aprecien molt. Recorda alguns noms, com ara el de la Susanna, en Xavi i també el de la Natàlia, a qui li té una preferència especial, doncs fa molts anys que l'acompanya. Quan la Isabel es va incorporar al centre de dia, la Natàlia fins i tot havia anat a casa seva a ajudar-la a l'hora d'aixecar-se.

La família de la Isabel la ve a buscar gairebé cada dia a la tarda i la porten a casa, igual que el cap de setmana. Passa bones estones amb la família i per ella aquestes trobades són molt importants.

Una de les coses de menjar que més l'hi agraden és l'arròs. Li encanta una bona paella. De fet, sempre han tingut la tradició de menjar la paella que feia ella els caps de setmana i, avui dia, ho continua fent a casa de les filles.



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta del Centre de Serveis de Porqueres.

El circuit! Una manera diferent i variada de fer activitat física

El circuit permet realitzar exercicis diferents i variats adaptats a les necessitats de cada persona. Els circuits engloben moltes àrees, a més de l'activitat física. Treballar la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació, permeten potenciar les capacitats cognitives, com ara l'atenció, la memòria i l'aprenentatge, i les sensorials (treball de consciència corporal, de millora dels sentits i/o de percepció).

Les pautes a seguir:

- > Accions clares.
- > Abans d'iniciar el circuit, una persona professional realitzarà els exercicis i la persona gran observarà què s'ha de fer.
- > Respectar el ritme de cada persona i la no participació en alguns dels exercicis.
- > Adaptar el circuit a les persones que fan ús de bastó i/o caminador.
- > Si la persona té dificultats d'equilibri i/o mobilitat, una persona professional l'ha d'acompanyar per evitar caigudes.

Proposta de circuit

EXERCICI 1: col·locar cercols a terra i anar d'un a l'altre fent passos coordinats sense sortir del cercol. El professional guiarà sobre la direcció a seguir en funció de la seva col·locació.

Variants de l'exercici: seguir un ordre en funció del color dels cercols, fer una flexió de genolls aixecant els braços dins de cada cercol, etc.



EXERCICI 2: col·locar una fila de cons a terra i anar-los esquivant fent ziga-zagues.

Variants de l'exercici: portar una pilota a la mà durant l'exercici.



EXERCICI 3: passar obstacles.

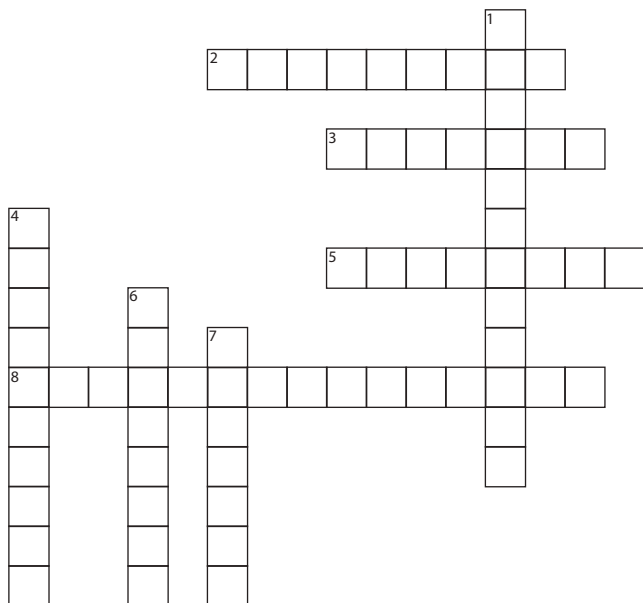
Variants de l'exercici: anar incrementant els obstacles de menys a més dificultat. Per exemple, col·locar un objecte a terra com una corda i anar augmentant l'altura.



ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antònia López**, treballadora social i directora del Centre de Serveis i l'Oficina d'Atenció a la Gent Gran dels Hostalets de Pierola (Anoia)

Col·loca els valors de SUMAR en el lloc que li corresponen



Acompanyar
Actitud
Dignitat

Felicitat
Respecte
Innovació

Personalització
Participació

Escriu 10 objectes que tinguin una part de vidre

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Busca les sumes amagades en el requadre

1

2 + 2 = 4

5

1

3

7

2

3

6

9

8

3

6

6

12

8

4

2

6

1

4

5

8

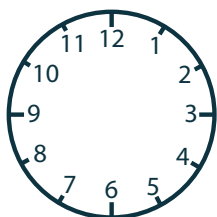
2

10

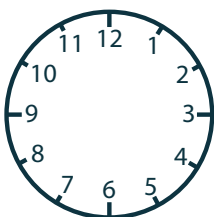
9

Dibuixa les manetes del rellotge a l'hora que t'agradaria fer les accions següents:

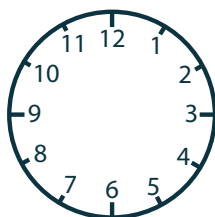
AIXECAR-SE



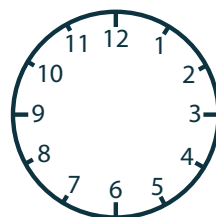
ESMORZAR



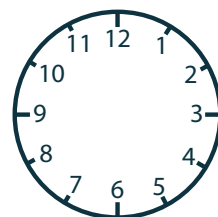
DINAR



SOPAR



ANR-TE'N A DORMIR



SABIES QUE...?

L'Alzheimer és una malaltia del cervell que:

- > Principalment, comporta problemes de memòria i de comportament.
- > Va empitjorant amb el temps i, de moment, no té cura.
- > A mesura que avança, els oblits són més freqüents i importants.
- > Amb el temps, les persones tenen problemes per recordar les coses bàsiques, com ara:
 - Noms i cares de membres de la família.
 - Menjar un plat de sopa.
 - No saber qui són ells mateixos.

Altres símptomes:

- > Veure o escoltar coses que no hi són.
- > Perdre's en llocs que coneixien bé.
- > Tenir problemes per dormir.
- > Dir o fer les mateixes coses tota l'estona, una vegada i una altra.
- > Tenir problemes per parlar o escriure.
- > Reaccions emocionals sense motiu (de sobte, posar-se a riure o a plorar, estar confús, tenir por, posar-se nerviós, enfadar-se...)



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT
D'ESPARREGUERA

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 CAN COMELLES - Camí de Can Comelles, s/n - 08292 Esparreguera - Tel. 937 771 097 - rggcancomelles@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat