

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Les Garrigues



Núm
19



04 La vacunació
contra la COVID-19

07 Activitats
al centre

18 El racó de la
nostra gent gran

21 Activa't!
Treball del cos
i de la ment



Després del malson del 2020 començàvem el 2021 amb l'esperança de la vacuna i la il·lusió de tornar aviat a la normalitat. L'activitat i les ganes de fer coses tornaven amb força al centre de serveis tot i les restriccions i les mesures de seguretat vigents.

L'arribada de la vacuna per fer front a la COVID-19 ha permès reduir el nombre de contagis i la millora de la situació epidemiològica també ha posat fi a la majoria de restriccions.

La COVID-19 ha condicionat el funcionament del centre i la seva distribució. Després d'un any de les primeres vacunes la pandèmia ha perdut força però no s'ha acabat. S'està subministrant la tercera dosi i les famílies encara han de seguir les activitats i celebracions del centre a distància, sense poder entrar a l'interior, ni tant sols per acompanyar a la persona gran a l'arribada o sortida del centre.

Tot i la pandèmia seguim fomentant accions i activitats per potenciar l'autonomia de cada persona. Cada dia busquem i trobem alternatives per equilibrar les mesures de seguretat i prevenció contra la COVID-19 amb el benestar de les persones grans. Així ho hem fet i així ho seguirem fent.

Ens cal encara molta prudència i la mascareta, la higiene de mans i la ventilació segueixen presents en el nostre dia a dia i més a prop de les persones grans, un dels col·lectius més afectats i vulnerables al virus.

Tot i això, no defallim i acabem el 2021 amb l'esperança d'un molt millor 2022.

Bones festes!

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

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 2021

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:

Cristina Teixidó

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



Benvolgudes, benvolguts,

Poc ens pensàvem ara fa 10 anys que el Centre de Serveis de la Gent Gran de les Garrigues (CSIGG) seria un centre de referència arreu del territori.

Un centre que, amb una gran dosi d'il·lusió i esforç, vam tirar endavant els set ajuntaments i el Consell Comarcal, amb el suport de la Generalitat.

Han vingut i venen molts ajuntaments i consells comarcals a conèixer el seu funcionament per implementar-ho a casa seva.

Les persones grans de la Granadella, Bellaguarda, Bovera, Granyena, Juncosa, el Soleràs i els Torms, sou afortunades de tenir aquest servei. I des del Consell i els ajuntaments us diem que continuarem abocant-hi tots els esforços necessaris perquè us ho mereixeu.

Des d'aquí volem agrair també la seva tasca al personal i a SUMAR que fan que rutlli dia a dia, essent aquest un equipament d'excel·lència. I sobretot agrair a totes les persones grans que hi assistiu perquè amb la vostra confiança i amb el vostre bon fer, aconseguíu que sigui un espai agradable i acollidor. I com no, a les vostres famílies per l'acompanyament.

Deixeu que acabi felicitant-vos per la iniciativa d'escriure el llibre 'Els nostres pobles, la nostra història', una autèntica joia que recull petites grans històries de la vida dels nostres pobles. Un llibre que s'ha teixit recollint la memòria oral de les persones que ompliu de vida cada dia aquest centre i de les associacions de gent gran. Un llibre que s'ha convertit en un llegat únic per a les generacions que venim al vostre darrere.

Gràcies infinites i bones festes!

Jaume Setó i Cornadó

President del Consell Comarcal de les Garrigues

LA VACUNACIÓ CONTRA LA COVID-19

Objectiu

La vacunació contra la COVID-19 té com a finalitat arribar a la immunitat de grup, fonamental per minimitzar els efectes de la pandèmia. *Quan una part de la població ja té els **anticossos proporcionats per la vacuna, el virus queda bloquejat, baixa la seva propagació i els contagis es redueixen fins a un nombre residual.***

Avui en dia, la vacuna contra la COVID-19 és la principal eina per fer front a la pandèmia, sense oblidar mesures com ara la distància de seguretat, la higiene de mans, la mascareta i la ventilació d'espais tancats.



La campanya de vacunació va començar a Catalunya el 27 de desembre de 2020.

Les vacunes administrades

Pfizer/BioNTech

Moderna/Lonza

Oxford/AstraZeneca

Johnson&Johnson/Janssen

Les 4 vacunes estan autoritzades per l'Agència Europea de Medicaments (EMA) i són segures i efectives per a la prevenció de la COVID-19. Malgrat són diferents, totes protegeixen contra la COVID-19 greu.



Les pautes de vacunació i la seva finalització

Les pautes de vacunació són diferents segons la vacuna, l'edat o si hem estat un cas positiu de COVID-19.

Si una persona no ha patit la COVID-19 abans de la vacunació: Segons la vacuna, la pauta de vacunació estarà finalitzada:

- **Pfizer/BioNTech**, 7 dies després de la segona dosi.
- **Moderna/Lonza** i **Oxford/AstraZeneca**, 14 dies després de la segona dosi.
- **J&J/Janssen**, 14 dies després de la primera i única dosi.



Si una persona ha patit la COVID-19 abans de la vacunació de la primera dosi:

- Si té 65 anys o menys, solament necessitarà una única dosi de la vacuna per arribar a la pauta vacunal completada, 2 mesos després de ser un cas positiu de COVID-19.
- Si té més de 65 anys, necessitarà dues dosis, una vegada estigui recuperada de la COVID-19.

Si una persona ha patit la COVID-19 durant el seu procés vacunal, és a dir, després de la primera dosi i abans de la segona dosi:

- Si té 65 anys o menys, s'administrarà una segona dosi 2 mesos després d'haver passat la malaltia o del diagnòstic de la infecció.
- Si té més de 65 anys, es completarà la pauta amb una segona dosi quan la persona estigui completament recuperada i hagi finalitzat el període d'aïllament.

La dosi adicional

- Durant el mes d'octubre del 2021, s'ha començat a administrar una tercera dosi de la vacuna a les persones majors de 70 anys. La tercera dosi pretén reforçar la resposta immunitària de la persona contra el virus.

La immunitat enfront de la COVID-19 s'assoleix gràcies a la pauta de vacunació completada; per això és tan important la finalització del nostre procés vacunal.

Les persones que han assolit la pauta vacunal completada poden demanar el certificat digital COVID de la UE.

Les mesures de protecció i control en els serveis d'atenció diürna

Mascareta – Higiene de mans – Ventilació – Neteja i desinfecció

L'activitat diària

Activitat grupal

- Si la cobertura vacunal de les persones ateses és igual o superior al 85%, es pot mantenir l'activitat a una distància mínima d'1 metre entre persones amb les corresponents mesures de protecció (mascareta quirúrgica, higiene de mans i espai ventilat).

En cas contrari, la distància ha de ser d'1,5 metres i s'ha de garantir un espai de 2,5 m²/persona en qualsevol de les activitats i serveis grupals que es duen a terme a l'interior del centre.

- Es garanteix la ventilació suficient en cadascun dels espais habilitats per a les activitats grupals.
- S'organitza l'atenció presencial en "grups estables" de persones ateses i de professionals.



Control i gestió de casos sospitosos de COVID-19

- Cada dia es fa un qüestionari a les persones usuàries amb l'objectiu d'identificar símptomes relacionats amb la COVID-19. Es té en compte la simptomatologia de la variant Delta amb presència de símptomes de refredat comú (mucositat, mal de coll, mal de cap, etc.) o valorant que la persona no hagi estat un contacte estret en cap cas sospitós, probable o confirmat de COVID-19 en els darrers 14 dies.
- Si s'identifica una persona usuària amb símptomes compatibles amb la COVID-19, se suspèn la seva assistència al centre i s'aïlla fins que algú la vingui a buscar en una habitació ben ventilada on no hi hagi altres persones i se li facilita una mascareta quirúrgica.

En el cas d'un/a professional, aquest/a es retirarà del lloc de treball.

Manteniment de l'activitat diària en situació d'un cas/brot de COVID-19

Es mantindrà l'activitat si la sectorització del centre ho permet i si l'organització de l'activitat en grups estables o unitats de convivència ho fa possible.

l'assistència de persones usuàries que siguin contacte estret d'un cas confirmat dependrà de la pauta de vacunació de cadascú i del protocol establert per la normativa vigent en el moment en què es produeixi el positiu.



Novetats a partir d'octubre 2021

Participació de voluntariat

Les persones voluntàries correctament vacunades poden reincorporar-se als centres de dia per col·laborar en la realització d'activitats.

Servei de transport adaptat

S'elimina la limitació del número de persones usuàries en el servei de transport adaptat, sempre i quan es compleixin les mesures d'autoprotecció.

Cribatges a professionals

Als professionals, voluntaris habituals o alumnes en pràctiques correctament vacunats i asimptomàtics, o que han passat la malaltia en els 6 mesos previs, es

realitzarà un test PCR en mostra nasal quinzenal de forma periòdica.

Als professionals no vacunats o incorrectament vacunats i que no hagin passat la malaltia en els 6 mesos previs, es realitzaran tres cribatges setmanals amb automostra nasal i a dies alterns. I almenys una de les proves haurà de ser una PCR.

Als professionals externs com podòlegs, fisioterapeutes o perruquers així com altres col·laboradors i voluntaris esporàdics, que tinguin un contacte directe amb les persones usuàries, es realitzarà sempre un TAR abans d'entrar al centre de dia amb independència del seu estat vacunal.

Fonts:

<https://canalsalut.gencat.cat/> Campanya de vacunació contra la COVID-19

Pla d'intensificació de les mesures de control en centres de dia i centres i serveis d'atenció diürna. Setembre 2021. /Salut. Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya.

PER FI TENIM EL LLIBRE!

‘Els nostres pobles, la nostra història’

L'any 2019 vam iniciar aquest projecte innovador que va sorgir després de consensuar-ho amb diferents assemblees.

Les persones usuàries són molt riques en experiències i coneixements sobre el territori, tenen històries pròpies, en saben d'altres i coneixen moltes peculiaritats no escrites. Tot aquest

coneixement no el perceben com un bé, sinó més aviat com quelcom normal i poc interessant, però tot el que expliquen té molt valor per a les noves generacions. Aquestes vivències són part fonamental de la vida del nostre centre perquè sovint i en gran part de les nostres activitats fem referència al passat. A través del record, les persones mantenen la seva pròpia identitat personal i durant el procés de recordar també s'exercita la memòria. Compartir tot el que hem viscut ens connecta i ens fa crear un vincle de grup amb moltes històries que ens identifiquen.

I d'aquí sorgeix el llibre ‘Els nostres pobles, la nostra història’. Un llibre que pretén recollir molta d'aquesta informació i posar en valor la història de vida de cada persona usuària. Una vida plena de vivències personals que ningú més ha tingut i d'una riquesa digna de ser explicada. Les seves històries són un gran bé per a la comunitat, els seus descendents i la cultura local, en general.

Vam iniciar el projecte l'any 2019 enregistrant entrevistes amb les persones usuàries del servei de tallers i amb persones grans de les associacions de jubilats dels pobles adscrits al centre, que van ajudar-nos a recaptar més relats i dades interessants. I també vam recaptar fotos per il·lustrar el que ens anaven explicant.

Amb tota la documentació ens vam posar en contacte amb Xavier Franch, periodista vinculat familiarment al centre, que ens va ajudar a estructurar el llibre i la informació de manera voluntària. En aquest impàs, va venir la pandèmia i el projecte va quedar totalment aturat fins a principis del 2021 quan vam tornar a posar fil a l'agulla.

En els darrers mesos hem tingut també el suport de la Diputació de Lleida per dissenyar i imprimir el document i finalment el 27 de novembre s'ha presentat.

No cal dir que estem molt emocionats de poder-lo tenir a les nostres mans.



EL CENTRE FA 10 ANYS



Al mes de juny d'aquest any, el centre ha celebrat els 10 anys des de la seva obertura.

Vam començar el projecte amb molta il·lusió i avui estem molt orgullosos de poder dir que continuem amb el mateix entusiasme, acompanyant les persones grans i les seves famílies.

La quantitat de població envellida per la zona i la dispersió territorial feia molt necessària la seva existència i l'exemple és que, al cap de 10 anys, el centre és un projecte consolidat al territori.

A les persones que han vingut al llarg d'aquest anys, el centre de serveis els ha permès donar continuïtat al seu projecte de vida a prop de casa seva i dels seus, evitant el desplaçament a nuclis urbans més allunyats.

L'opinió generalitzada de moltes persones usuàries del servei d'estada, de tallers o de la resta de serveis que oferim és que el centre els hi ha facilitat poder mantenir la seva autonomia fent activitats amb gent propera i moltes vegades coneguda, evitant l'aïllament i la solitud d'estar sol a casa.

Tradicionalment, i fins a l'arribada de la pandèmia, hem celebrat l'aniversari al mes de juny aprofitant la festa de la primavera. Fèiem un dinar popular al Centre 1 d'Octubre i compartíem l'àpat amb les famílies i les persones vinculades al centre que volien assistir-hi, a més de les autoritats locals i comarcals.

L'any passat no va ser possible i aquest any ho hem pogut celebrar, però en un format reduït per les restriccions per la COVID-19.

Desitgem poder estar molts anys més acompanyant-vos i tornar a celebrar l'aniversari com abans.



EL CALENDARI D'ACTIVITATS

MÉS D'UN ANY DESAFIANT LA COVID-19



EL DIA A DIA

Tasques domèstiques



Dia de la Dona



Activem la ment



Hort



FESKITS



Detall de benvinguda



Jocs



Activitats intergeneracionals



Labors



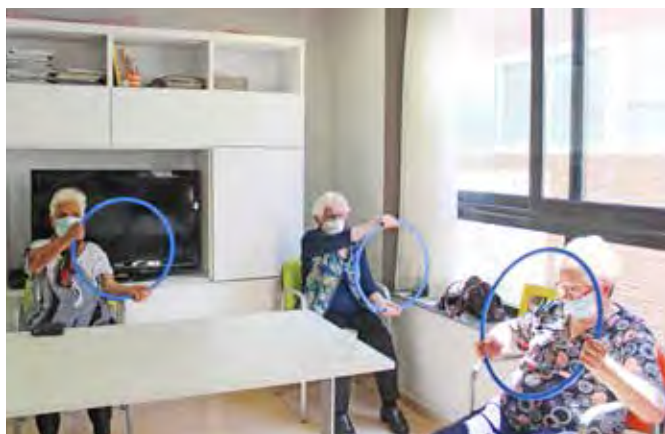
Balls



Manualitats



Gimnàs



Tallers



Assemblees



Música



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Carnestoltes



Pasqua



Sant Jordi



Sant Joan



Festa Major



Castanyada





EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

BARTOMEU SAS ROMEU



Data de naixement: 04/05/1947

Lloc de naixement: La Granadella

Fills: 2. Elisenda i Heribert

Nets: Eduard

Ofici: Fuster

Data d'arribada al centre de serveis:
05/05/2021

La família d'en Bartomeu ens explica que des de que ha començat al Centre, sempre s'ha mostrat molt content i expressa que s'hi troba molt a gust, que hi pot realitzar tot d'activitats que li agraden molt.

Destaquen que per en Bartomeu, venir al centre li ha suposat adquirir unes rutines diàries saludables, i poder realitzar tot d'activitats, tan individuals com grupals, que sempre s'adeqüen a les seves preferències i al que més li agrada, o també en el que hi té major destresa.

Bartomeu, ens pots parlar una mica de la teva vida...

Vaig néixer a La Granadella. Hi he viscut gairebé sempre, excepte quan era jove i vaig marxar uns mesos a fer unes practiques de fusteria i ebenisteria a Barcelona.

Vivia amb els meus pares i amb el padrí. Tota la família eren fusters, també el meu germà i el meu oncle. Tots. Vaig tenir una infància normal, jugant al carrer amb tots els amics del poble, ven acoblats. No m'agradava gens estudiar! A més els mestres no eren apropiats pel que acabàvem de passar, eren temps de postguerra.



Als 15 anys vaig estar a Lleida per cuidar al meu padrí. Vaig fer amics allí i sortíem i jugàvem plegats. Més tard la cosa va canviar i vaig començar a aprendre l'ofici de fuster. Em vaig desenvolupar molt bé. Vaig anar a fer pràctiques a Barcelona i vaig aprendre molt, en poc temps vaig agafar el ritme. Als 23 anys vaig anar a la mili i recordo que en aquella època no podíem expressar-nos amb llibertat, encara estava tot molt controlat pel règim.

Jo era molt aficionat a sortir amb bicicleta, conduir, ballar i sortir. A la meua dona, la M^a Carmen, la vaig conèixer en una festa major del poble. Ella era de Sidamon i allí ens vam casar al cap de 2 anys. Vam tenir 2 fills, l'Elisenda i l'Heribert.



Com et trobes al centre? Què hi fas?

Al centre m'hi trobo bé. Ara que ho conec, si no vingués trobaria que em falta alguna cosa. Jo em prenc aquesta etapa com una altra diferent de la vida, que l'has d'anar trampejant. Aquí estic bé amb tothom i faig moltes coses. Venir aquí va ser una novetat, estar en un centre com aquest també fa que la gent de fora preguntí com va, com ho tenim...i jo sempre explico que aquí tenim molta llibertat, tots fem el que volem. La gent és reticent a col·locar-se en un centre d'aquest tipus, però jo fa 5 mesos que hi soc i m'agrada. És important tenir la ment oberta a



venir al centre perquè sempre et pots trobar que ho necessitis. És una forma diferent de vida que si ens quedéssim a casa, però ho fem a gust.

Aquí participo en tot. M'agrada pintar i fer treballs manuals i coses per mantenir la ment activa, com el tangram, les fitxes de fer memòria, pedalar per mantenir la forma... Tot el que faig ara és un benefici per a mi i en soc conscient. El centre m'ha rebut jubilat i jo encara tinc moltes ganes de fer coses.

Com t'ha afectat la pandèmia?

Jo vaig iniciar la meua estada al centre quan hi havia les mesures i no es fa pesat. Tots les seguim i sinó ens ho recorden, i em sento molt segur.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

ÀNGELS VIDAL CERVELLÓ



Data de naixement: 17/01/1947

Lloc de naixement: Terrassa, però molt vinculada a Granyena i El Soleràs.

Data d'arribada a Granyena: 2003

Fills: 2. Eva i Marc

Nets: 6. Ernest, Aleix, Ariadna, Jordi, Pol i Dàmaris.

Ofici: Cosidora.

Data d'arribada al centre: 15/09/2021

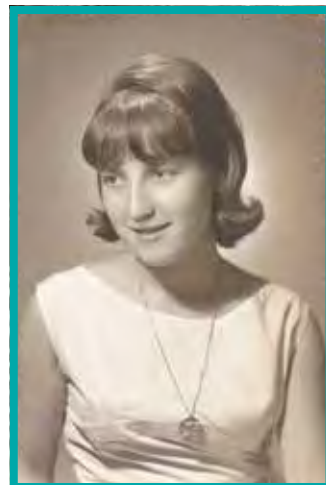
L'Àngels s'ha incorporat fa pocs mesos al centre. Va passar l'inici de la pandèmia al seu domicili habitual a Terrassa. La família ja tenia previst que tornés a Granyena i així ho van fer.

Àngels, què ens pots explicar de la teva vida ...

El pare era fill de Granyena i la mare del Soleràs. Van marxar a la postguerra per treballar a les indústries de la zona de Terrassa. Vivíem al costat del cementiri, hi tenia una amiga i veïna, la Pepita. Teníem un pati i allí jugàvem a nines, a córrer,... sempre les dues juntes, fins i tot a l'escola. La meua infància dins les limitacions era feliç. La joventut també la vaig passar a Terrassa i els estius veníem a Granyena un mes o quinze dies, i a mi sempre m'encantava.

Abans de casar-me vaig treballar de cosidora de rades. Em vaig casar amb el meu marit a Terrassa i vam tenir 2 fills, l'Eva i el Marc. Fins que em vaig casar, a mi m'agradava sortir i passar-m'ho bé. Els diumenges fèiem balls particulars i "guateques" amb els amics. A Granyena anàvem al cine i estàvem molt al carrer, sota un arbre a cosir o fer ganxet i per això m'agradava tant.

Al 2003 vam decidir anar a viure a Granyena amb el meu marit. I encara que fa poc que m'he incorporat al centre, vaig estar-hi quan es va obrir al setembre del 2011. En tenia molt bon record i sem-



pre m'hi he trobat molt bé. Vaig plegar perquè quan el meu home es va morir, jo no podia quedar-me sola a casa i vaig anar a viure amb la meua filla Eva a Terrassa. Fins aleshores vivíem amb el meu fill, però per feina no podia estar amb mi, i jo llavors necessitava més suport, ja que havia patit un ictus l'abril del 2011.

Com et trobes al centre? Què hi fas?

Vinc amb el transport cada matí sobre les 9 i no paro de fer coses. Faig totes les activitats dirigides, que són entretingudes i fan activar la ment. Faig moltes manualitats i labors, que a mi m'encanten i fan moure els dits, les mans... sempre trobem coses adaptades al que jo puc fer. Aquí sempre comento que estic millor que a casa, ja que a casa estic sola tot el dia, i aquí estic molt ben acompanyada i sempre tinc alguna cosa a fer, estic distreta amb la feina i les companyes.

Com t'has adaptat a la nova situació de la COVID-19?

Estic cansada d'anar amb mascareta, ha sigut molt pesada la pandèmia. Al centre ja ens aneu recordant les mesures a cada moment, però no es fa feixuc perquè ja portem molt temps amb això. El tancament l'hem passat a Granyena. Vam marxar abans del primer confinament i la veritat és que ho hem passat millor aquí que a Terrassa. El meu vici a casa és la tauleta, jugo a jocs.

L'opinió de la família

L'Àngels està més animada, més activa. Té iniciativa perquè cada dia s'ha d'alçar per venir al centre. A casa estava més desanimada perquè no pot sortir sola, i més ara cara a l'hivern, la cosa era més complicada.

Totes les sortides que feu, fomentar la relació amb el poble i veure altres coses, i tota l'activitat en general, l'ajuda a socialitzar-se amb altra gent i a casa tot això no ho tenia i és molt positiu per a ella. El centre és un tot que li va molt bé.

Veiem molt positiu que la gent que està vídua i sola es pugui ajuntar i xerrar de la seva vida. Parlar del passat és positiu i poder compartir les seves vivències els dona vida.

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

En aquest espai us facilitem un seguit d'exercicis per moure el cos i estimular la ment, que tenen l'objectiu de fomentar un envelliment més actiu i saludable.

Són exercicis que pretenen ajudar a preservar els canvis que es produeixen a mesura que augmenta l'edat i que poden ser beneficiosos tant per a la salut física com la mental.

Els exercicis físics pretenen ajudar a mantenir una millor flexibilitat i els d'estimulació mental a mantenir funcions com la memòria, la comprensió, l'orientació o el llenguatge. Són beneficiosos per a la salut i ajuden a preservar les habilitats físiques i comunicatives, facilitant l'adaptació a l'entorn.



Estiraments de tronc i cap

El cos té flexibilitat quan es mou amb facilitat, sense esforç i sense lesions. Amb el pas del temps anem adoptant una postura incorrecta, el cos es desplaça endavant i va canviant la corba de la columna. És en aquest moment quan comencen a aparèixer dolors i molèsties.

Els estiraments poden afavorir la flexibilitat i el benestar físic i emocional. S'han de realitzar de manera suau i lenta, sense anar més enllà dels propis límits. No ha d'aparèixer dolor i és essencial tenir consciència del propi cos i la pròpia respiració. Us en facilitem alguns:

EXERCICI 1:

Flexió i extensió de coll.

Realitzar una inspiració pel nas i, en el moment d'expulsar l'aire per la boca, sense moure l'esquena, inclinem el cap endavant

amb la barbeta en direcció al tòrax. Tornem a inspirar, aixecant el cap a poc a poc, i el portarem cap enrere fins a un punt còmode, sense forçar. Repetir l'exercici de 6 a 10 vegades. I si existeix vertigen, es pot fer amb els ulls tancats.



EXERCICI 2:

Flexió i extensió de tronc.

Col·locar-se en una cadira, el més endavant possible sense recolzar l'esquena. El cap ha d'estar recte i en línia amb el tronc, els peus lleugerament separats mirant endavant, les mans sobre els genolls i la mandíbula relaxada.

Col·locar les mans amb els dits mirant cap endins, realitzar una inspiració pel nas i, expulsant l'aire per la boca, anem flexionant l'esquena mentre el cap va baixant. Al tornar a inspirar aixequem el cap i estirem la columna. Repetir de 6 a 10 vegades.



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 A la graella envolta amb un cercle:

La lletra anterior a la **R**

La lletra posterior a la **C**

La lletra que està sota de la **P**

La lletra que es troba damunt de la **G**

Contesta la preguntes:

Quantes lletres **L** has trobat? _____

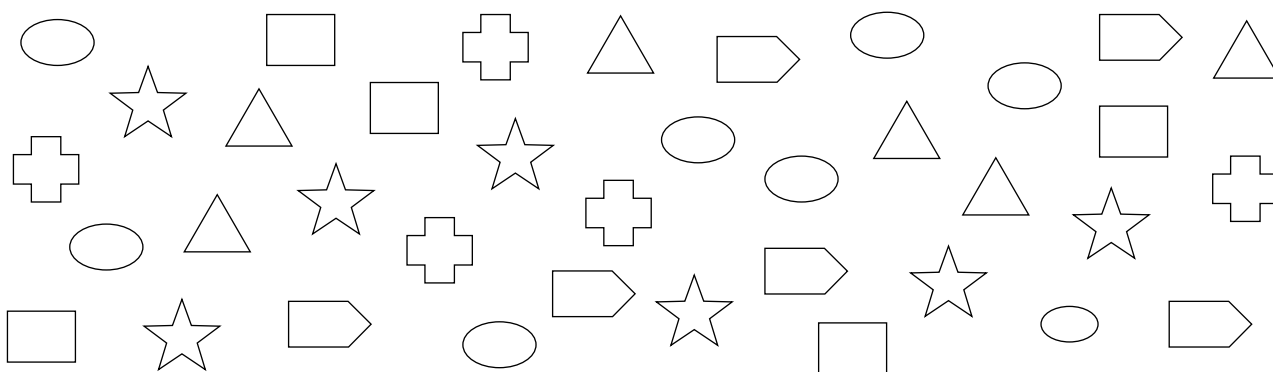
Quantes lletres **I** has trobat? _____

Quantes lletres **V** has trobat? _____

Quantes lletres **A** has trobat? _____

B	A	N	U	J	V	U	G	M	A
P	Y	B	F	E	A	I	O	L	P
G	N	C	Z	O	L	V	J	Y	S
L	F	I	D	J	Y	D	A	B	R
L	K	R	S	A	B	S	F	I	I
N	J	G	H	V	K	L	K	R	V

2 Pinta les figures del color de la mostra



3 Tapa la imatge i intenta respondre les preguntes següents:

Hi havia estrelles? _____

De quin color és el triangle? _____

Quins colors hi trobem? _____

SABIES QUE...?



Consell Comarcal
de les Garrigues

Ajuntaments de La Granadella,
Bellaguarda, Bovera, Els Torms,
Granyena de les Garrigues,
Juncosa, El Soleràs

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya

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

cslesgarrigues.wordpress.com

@csiglesgarrigues 

@csigg_garrigues 

+ Continuem decidint el que volem fer i com ho volem fer.

+ Estem junts passant una bona estona tot i les restriccions.

+ Amb la higiene de mans i la mascareta ens movem pel centre amb normalitat i anem a buscar les nostres feines i labors.

+ Hem escrit un llibre.

+ Anem poc a poc reiniciant activitats com la coral "La Força" o el club de lectura amb la Biblioteca de La Granadella.

+ Mengem enciams del nostre hort gairebé tot l'any.