

Juny 2018

# SUMEM

núm. **2**

la revista dels serveis de SUMAR

**MOLÍ DE CUC - Anglès**  
Centre de dia per a gent gran



**4** SUMAR: el model d'intervenció

**6** Les activitats del centre

**14** Coneixem els nostres professionals

**16** El racó de Josep Vila

**18** 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  
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta  
17003 Girona  
Tel. 972 439 168  
info@sumaracciosocial.cat  
www.sumaracciosocial.cat

JUNY 2018

**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)

**DIRECTORA DEL CENTRE:**  
Tina Galofré

**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](http://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](http://www.sumaracciosocial.cat).

## EDITORIAL

Fa poc més d'un any que SUMAR gestiona el Centre de dia El Molí de Cuc i vull aprofitar aquest espai per reflexionar sobre la missió i la visió de la nostra entitat envers aquest equipament, i envers totes les persones que en formen part: gent gran, familiars, treballadors...

Tot el que fem i el camí que seguim al Molí de Cuc des de l'1 d'abril de 2017 tenen com a objectiu aconseguir més felicitat i qualitat de vida per a les persones grans. Perseguim la millora contínua del centre d'acord amb la missió de SUMAR de desenvolupar serveis socials de qualitat i proximitat que incorporin, a la vegada, elements innovadors tant en la gestió del servei com en l'atenció a les persones.

I també, la nostra política corporativa es caracteritza per valors com ara el compromís amb el talent, la transformació i l'impacte social, la rendibilitat social, la cultura del detall, la transparència, la cooperació social i el compromís amb el benestar de les persones.

Al centre de dia El Molí de Cuc, com a la resta d'equipaments per a gent gran que gestionem des de SUMAR, hem iniciat un procés de transformació i canvi amb visió de futur que busca l'equilibri social del servei, en què els avis són el centre de totes les decisions i accions. Un procés que ajudi a optimitzar la qualitat assistencial i que s'acompanya d'altres inversions per posar al dia l'equipament.

Dia rere dia treballem per millorar el servei que s'ofereix al Molí de Cuc, però ho podem fer millor si ho fem plegats. Per això estem a la vostra disposició, per escoltar i comentar tot allò que creieu convenient. Sobretot allò que penseu que cal polir i millorar per aconseguir el nostre principal objectiu: oferir més felicitat i més qualitat de vida a les persones grans que utilitzen el servei.

Espero que us agradi aquest segon número de la revista.

**Estanis Vayreda i Puigvert**

Director General

SUMAR, Serveis públics d'acció social de Catalunya

Com a Regidora de Benestar Social, he tingut el plaer de viure de prop la realitat del Centre de Dia Molí de Cuc del nostre poble, així com col·laborar en el seu funcionament. Val a dir que el sector de la gent gran és un àmbit que m'apassiona. Tant és així que des de fa uns quants anys, també m'hi dedico professionalment.

Al llarg d'aquests anys he estat testimoni del canvi que ha sofert aquest sector en alguns aspectes. Durant anys, el creixent índex d'envelliment, acompanyat de canvis socials i culturals, ha fet que l'atenció a la gent gran s'encaminés bàsicament a la cobertura de necessitats, generant models rígids de funcionament dels centres en què no s'ha tingut en compte l'heterogeneïtat dels seus usuaris. Actualment, i gràcies als nous models d'atenció, com és el cas de l'Atenció Centrada a la Persona, el centre d'atenció passa a ser el benestar de la persona. Es tenen en compte les particularitats dels usuaris i les seves preferències i desitjos passant a ser una atenció molt més personalitzada.

L'Ajuntament d'Anglès, fa una mica més d'un any, va confiar la gestió del Centre de Dia Molí de Cuc a SUMAR, qui aporta com a garantia, l'aplicació d'aquest model d'atenció centrat en la persona, en el marc del programa anomenat "Tu decideixes com vols envellir". Amb SUMAR doncs, l'Ajuntament d'Anglès fa una aposta clara per millorar la qualitat de vida i la felicitat dels usuaris del Centre de Dia Molí de Cuc, que tal com ens explica l'Estanis Vayreda en la seva presentació, són els objectius prioritaris de la seva missió.

Val a dir que confiem plenament amb el compromís de la direcció i els professionals del Centre de Dia, pel que fa a la seva contribució en la millora contínua del servei. Les bones pràctiques en l'atenció diària, la introducció de noves activitats i nous professionals, ... així ens ho fan percebre.

Som conscients que el Centre de Dia compta amb el suport de la ciutadania i que es fomenta la participació comunitària, aspectes també importantíssims en aquest camí.

I per suposat, des de l'Ajuntament, estem oberts a escoltar qualsevol proposta que pugui contribuir en el benestar i la dignitat de la gent gran que utilitza el servei del Centre de Dia Molí de Cuc.

### **Marta Triadó Margarit**

Regidora Benestar Social, Sanitat i Salut  
Ajuntament d'Anglès





# EL MODEL D'INTERVENCIÓ

## *Accions més significatives que s'han dut a terme*

A SUMAR creiem en la necessitat de generar nous models d'intervenció que permetin envellir tal com s'ha viscut i com vol cada persona. Per aquest motiu, ja fa temps que apostem per l'aplicació del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) en els nostres centres.

Un dels nostres objectius és avançar cap a un model homogeni d'intervenció que permeti acompanyar les persones i les seves famílies, i donar-los el suport necessari per millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida. I per acompanyar-los correctament, a més d'una bona atenció, calen professionals que sàpiguen dur a terme aquesta tasca i que els espais i els ambients siguin, en aquest sentit, els adequats.

Atendre a una persona gran implica acompanyar-la i donar resposta a les seves necessitats. No es tracta únicament d'oferir uns serveis de qualitat amb un tracte adequat. I aquesta és la línia que seguim en totes les accions que duem a terme.

## PRINCIPALS ACCIONS QUE HEM INICIAT AL MOLÍ DE CUC

Durant aquest primer any de gestió de SUMAR s'han anat realitzant avaluacions, millores i canvis en molts aspectes per millorar l'atenció a les persones usuàries i a les seves famílies. Millorar l'atenció directa, optimitzar l'espai i dotar de més equipament al centre en són alguns exemples.

## Millores en la intervenció tècnica

### **Servei de fisioteràpia**

A càrrec de la Dolors Orri.

S'ha incrementat el servei de 4 a 9 hores setmanals.

L'horari actual és de les 9:30 a les 12.30h, els dilluns, dimecres i divendres.

### **Servei de psicologia**

A càrrec de la Raquel Vidal.

S'ha introduït aquest nou servei, els dilluns i dijous, de les 14 a les 17h.

### **Servei d'infermeria**

A càrrec de la Lúdia Vilar.

S'han augmentat les hores d'infermeria a 7 hores setmanals, els dimarts i dijous, de les 15:30 a les 19 hores. La Lúdia és també la responsable higienicosanitària.

### **L'equip gerocultor**

Rosa Sirvent, Àngels Cañizares, Fàtima Al Ahmadi i Gemma Molins

S'ha incorporat una persona més de suport, mitja jornada als matins.

### **La direcció del centre.**

A càrrec de Tina Galofré.

La direcció del centre s'ha incrementat a 40 hores setmanals, i es compagina amb tasques de treball social.

### **Pinzellades del Model ACP**

Tots els professionals del centre han començat a compartir l'hora dels àpats amb les persones usuàries. Mengem tots conjunts a la mateixa taula i compartim bons moments, a més d'enriquir-nos mútuament, fent sobretaula.

## Millores en la infraestructura i l'equipament

- > Adquisició de material tècnic per fer exercici físic (una espatllera, cintes elàstiques, pedals de bicicleta, pilotes de rehabilitació, joc de petanca, cubells per facilitar exercicis de mans i peus dins de l'aigua...)
- > Adquisició d'una làmpada d'infrarojos pel servei de fisioteràpia.
- > Adquisició de material d'infermeria, com ara un pulsíoxímetre i un tensiòmetre.
- > Adquisició de nous electrodomèstics, com ara una assecadora de roba, una nevera, un microones, un rentaplats semi industrial, un bullidor d'aigua i un televisor.

- > Adquisició de 8 butaques reclinables.

Reparació i re-condicionament de la furgoneta per al transport adaptat.

- > Pintat, redistribució i decoració d'espais per aconseguir ambients més harmònics i funcionals.

- > Així mateix, pròximament i amb el suport de l'Ajuntament d'Anglès, titular de l'equipament i del servei, s'ha previst la remodelació del pati del centre de dia per fer-lo més accessible.



# ACTIVITATS I CELEBRACIONS

**El programa d'activitats diàries que es duu a terme té l'objectiu de potenciar i millorar les capacitats de les persones, i afavorir la recuperació i el manteniment de la seva autonomia personal i social.**

## El projecte REMI: treballem la memòria tot recordant

El projecte REMI és una nova activitat que s'ha iniciat a principis del 2018. Es tracta d'una iniciativa de la Fundació Salut i Envel·liment (FSiE) de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), que participa en un estudi europeu sobre la reminiscència en persones amb demència. Té el suport de l'Associació ACRA i ens permet treballar l'estimulació cognitiva tot pensant i compartint en grup les experiències i records del passat.

Al Molí de Cuc duem a terme el projecte a través de tallers de reminiscència en què s'utilitzen estímuls visuals i auditius per recordar èpoques o moments viscuts. Amb el suport de materials gràfics com ara fotografies, vídeos o objectes antics, cantem cançons, visualitzem vídeos de curta durada o mirem, toquem i comentem objectes antics.

A les sessions que duem a terme cada dijous a la tarda hi participem un mínim de 8 persones per sessió i ja hem recordat molts fets destacables. L'arribada de l'home a la lluna, oficis que han desaparegut com ara el de telegrafista, fragments del programa de televisió No-Do, quan va arribar la minifaldilla o els biquinis o quan el SEAT 600 omplia les nostres carreteres. També hem parlat de personatges molt diferents que han marcat la nostra història, com ara Franco, Marujita Díaz, Sofia Loren, Lina Morgan o el Papa Joan Pau II.

La música sempre ens fa reviure moments nostàlgics, sovint molt emotius. Ens remou i ens fa aflorar sentiments profunds, però els dies de música són molt benvinguts. Escoltem i cantem cançons de cantants que enyorem com en José Guardiola, l'Antonio Machín, en Nino Bravo, la Massiel, en Juanito Valderrama, la Concha Piquer o en Peret.

*El programa REMI és una proposta d'intervenció psicosocial que pretén contribuir a la prevenció del deteriorament cognitiu en persones grans amb dependència, o a la reducció dels símptomes en aquelles que ja el tenen.*

*Estimula la memòria, la socialització, l'estat d'ànim i l'autoestima, d'acord amb la Teràpia de Reminiscència, i ens fa passar una bona estona.*





Durant la vellesa recordem amb més freqüència els fets del passat que no pas els presents. Aquells que hem viscut o que tenen una càrrega emocional es recorden millor i la tècnica de la reminiscència reactiva aquest passat i ajuda a mantenir la identitat personal.

Estimular els records i treballar amb aquests pot ajudar a persones amb algun tipus de demència, si bé només pot ser eficaç si no tenen problemes de llenguatge.

## Aspectes positius de la reminiscència

- > Millora l'autoestima
- > És una ocasió per parlar d'experiències viscudes
- > Facilita les relacions interpersonals i millora la comunicació





## ACTIVITATS DEL DIA A DIA

### Respectem preferències



### Activem la ment



### Estimulació cognitiva



### Activitats de la vida diària



### Classes de zumba





## Psicomotricitat fina



## Ballem sardanes



## Pintem



## Trobades intergeneracionals



## Taller de galetes





## El ball dels divendres



## Sortim al jardí a prendre el sol



## Sortida a La Fageda



## Hort





## LES CELEBRACIONS

### Cap d'any



### Visita del patge reial



### Carnestoltes



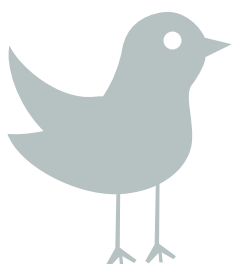
### Dijous Llarder



### Calçotada



### Setmana Santa





## Celebrem els aniversaris





## Sant Jordi

Eldilluns 23 d'abril, amb el suport de l'Ajuntament d'Anglès, vam instal·lar una paradeta a la Plaça Catalunya del municipi en què vam exposar treballs manuals fets per nosaltres mateixos.

Roses de feltre, vermelles i grogues, amb agulla i amb un imant per a la nevera. Clauers amb la senyera, centres de roses i punts de llibre amb infinites combinacions, sempre dedicades a Sant Jordi i a Catalunya.

Va venir a veure'ns molta gent que quedava bocabadada amb tot el que havíem fet. Això ens va agradar molt i ens ha motivat i il·lusionat per pensar ja amb la parada de l'any que ve.

Gairebé tots vam passar per la parada algun moment o altre del dia i molts també vam gaudir d'un emotiu concert de sardanes amb ball inclòs.

Dins del centre també vam dur a terme altres activitats relacionades amb aquesta Diada: lectura de poesia, fullejar llibres nous, aprendre a dibuixar roses realistes o fer un pastís decorat amb motius de la Diada que després ens vam menjar.



## ENTREVISTA A...

# RAQUEL VIDAL

Psicòloga

La Raquel és llicenciada en Psicologia per la Universitat de Girona (UdG) i té un post-grau de Psicopatologia Clínica per la Universitat de Barcelona (UB). Treballa al Molí de Cuc des del mes de juny del 2007, feina que compagina amb la residència municipal de gent gran de Sant Hilari Sacalm que també gestiona SUMAR.



Faig un treball en l'àmbit cognitiu i també en l'àmbit emocional. Valoracions cognitives (testos psicològics), activitats de memòria (adaptades a les capacitats i preferències de cada persona), escolta activa, història de vida...

### Quins canvis has viscut al centre durant aquest temps?

Al llarg d'aquests 11 anys he estat de manera intermitent al centre, ja que vaig plegar durant un temps per continuar estudiant. Per tant, he viscut diverses etapes. De canvis sempre n'hi ha hagut, tot i que ara en major mesura, i sempre en benefici de la persona gran i enfocats a la seva cura. Un dels canvis més significatius actualment és el de participació i activació. Ara es potencien molt més les activitats (sempre tenint en compte capacitats i preferències) i sempre n'hi ha de disponibles durant el dia. A l'hora dels àpats, els professionals mengen juntament amb les persones, un detall que els avis i les famílies ho han valorat molt positivament.

### Ens pots explicar quina és la teva feina al centre? Quines són les principals tasques que desenvolupes?

Com a psicòloga, tinc diverses tasques: n'hi ha les que tenen més a veure amb un despatx i les que suposen un tracte directe amb les persones. Aquesta última és la que, especialment, més m'agrada i gaudeixo.

### Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valores?

M'agrada molt la feina que faig. La majoria de demències provoquen alteracions cognitives que afecten, entre d'altres, les capacitats de les persones. Valoro molt ajudar a adaptar-se a aquests canvis i a acompanyar-los en el seu camí.



## Es crea un vincle molt bonic amb les persones.

**Què et va empenyer a treballar en el món de les persones grans? Quan vas tenir clar que volies dedicar-te a aquesta professió?**

Des de sempre he tingut molt clar que el meu futur professional demanava treballar amb persones. L'interès i la curiositat per les conductes, emocions i, en general, el cervell humà van fer que escollís Psicologia. Ja des del primer any de carrera vaig sentir que realment no m'havia equivocat. Mentre estudiava, els caps de setmana vaig treballar en un centre d'acollida de menors i també en un centre psicopedagògic amb persones amb discapacitat. La veritat és que no em vaig plantejar treballar amb persones grans fins que em va sortir l'oportunitat, fa 11 anys! Es diu de pressa. Per tant, si avui dia continuo en aquest sector, volen dir moltes coses. M'agrada i m'enriqueix.

**Ens pots explicar alguna vivència viscuda al centre que recordis especialment?**

Moments per explicar n'hi ha una pila, molts, però potser em quedo amb les bones converses que mantenim amb els avis durant els dinars. Cada dilluns arribo una mica abans de dinar amb ells.

Crec que conservar aquests moments i tenir la possibilitat de gaudir d'aquests espais és molt positiu.

**Per acabar, quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?**

Que no ho dubti ni un sol moment! Ho fem tot de la millor manera que sabem i sempre estem disposats a millorar.

**Som una petita família que cuidem i acompanyem a les persones grans. En el centre som molt actius, fem activitats i potenciem sempre el millor de cada persona**



## EL RACÓ DE... JOSEP VILA SARSANEDAS

En aquest número coneixerem una mica més en Josep Vila. Té un esperit de superació molt gran i ens ho demostra cada dia, sobretot a les sessions de fisioteràpia. Ve al centre de dia des del 24 de març del 2015 i li agrada molt la música i el futbol. De fet, es considera molt culer.

### DADES PERSONALS

**Lloc i data de naixement:** La Celler de Ter, 09/08/1945

**Lloc de residència:** Anglès, des del 1972 (quan es va casar)

**Nom del pare i de la mare:** Joaquim i Rosa

**Germans:** Maria Sales i Jesús

**Fills:** 2, Quim i Marta

**Aficions:** Les motos i el cant coral



### Explica'ns una mica la teva història...

Vaig néixer el dia 9 d'agost de l'any 1945 a la Celler de Ter. Quan en tenia 6, d'anys, em van portar a l'escola de monges i dels 7 fins als 14 anys vaig entrar als nacionals.

Un cop vaig acabar els estudis em van donar el certificat corresponent i vaig començar a treballar a les Indústries Burés, on vaig estar fins als 18 anys. Com que veia que a la fàbrica no hi tindria futur, vaig aprendre un ofici, el de pintor. En un inici compaginava les dues coses. En aquell temps també vaig fer el servei militar a Saragossa.

Quan tenia 25 anys vaig conèixer la Maria, la meva dona. Ens vam conèixer ballant i l'any següent ja ens casàvem i vivíem junts. Sóc pare de dos fills, en Quim i la Marta.

Des de sempre m'han agradat molt les motos. De fet, n'he tingut unes quantes!

Una de les meves grans aficions era cantar i ho vaig fer durant força anys. Primer, a la Coral de Bescanó i

després, a la de la Celler 'El Rossinyol de Sales'. Tinc molts bons records d'aquests anys i encara ara hi penso molt. Vaig fer molta amistat amb els altres companys. En aquella època voltava molt.





## Explica'ns alguna anècdota o moment que recordis especialment.

Tinc molt bon record d'un viatge que vam fer per Europa. Tot va començar en un dinar, en una festa. Estàvem units per celebrar el nostre 25è aniversari de casament i la família ens va fer aquest regal.

Era una ocasió per celebrar i així ho vàrem fer. Durant aquells dies vam fer molta amistat amb altres persones que viatjaven amb nosaltres.



## Com et trobes actualment en el centre de dia? Ens pots explicar una mica què hi fas?

Bé, hi estic molt bé. M'agrada venir. Si no m'agradés, no vindria. Em respecten molt el que necessito en tot moment. A estones faig activitats, llegeixo el diari, faig alguna cosa per potenciar la memòria, parlem amb altres companys del centre, cantem i fins i tot fem alguna sortida. Això és fantàstic!

## I la família, com veieu en Joan en el centre? (responen la dona i la germana d'en Joan)

El veiem molt tranquil, aquí al centre. Per la nostra part, tot ens sembla molt bé -comenta la seva dona-. Sempre que algú m'ho pregunta, explico que el centre ha millorat moltíssim des del canvi d'empresa. Es nota que els que hi treballau, viviu per a la gent que hi teniu. N'esteu molt pendents

i també esteu pendents de les famílies, i això és d'agrair.

Vinc cada setmana dos o tres dies -ens diu la germana. Aquí no hi ha horaris i tinc la porta oberta sempre que vull. Sempre ha estat així.

Si fa bon temps, sempre sortim a passejar una estona pel passeig. Allà hi trobem coneguts i a en Joan li agrada. I si no podem sortir, ens quedem al centre i parlem una estona. Algun dia fins i tot m'he incorporat en alguna activitat de memòria!

Veig que sempre que vinc fan moltes activitats i estan molt ben cuidats, això està molt bé. En general, estem molt contents que estigui aquí i recomanariem el centre a tothom que preguntés.



# ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del Centre de Serveis i de la Residència de Sant Vicenç de Torelló, i del Centre de Dia de Sant Hilari Sacalm.

## Caminem una estona cada dia

### Beneficis. Caminar ajuda a:

- > Millorar la circulació de la sang i de l'estat del cor, i a prevenir malalties com ara la diabetis, el colesterol i la hipertensió.
- > Consolidar els ossos i a reduir el risc d'osteoporosis.
- > Enfortir la musculatura i a tenir més resistència física.
- > Augmentar la capacitat pulmonar i a reduir la sensació de cansament.
- > Aporta benestar emocional perquè ajuda a reduir l'ansietat i millora l'estat d'ànim.
- > Mantenir l'autonomia.

Caminar posa en marxa tot el cos i ajuda a tolerar més qualsevol esforç, com per exemple pujar i baixar escales, caminar en pendents o anar a fer la compra.

### Precaucions:

- > Si no sou caminadors habituals, cal començar a poc a poc.
- > Sortiu a caminar quan us trobeu bé físicament, no sortiu amb febre ni quan us trobeu malament.
- > No feu exercici en dejú i espereu una estona després de menjar. També heu d'estar ben hidratats.
- > Mireu el temps que fa abans de sortir a caminar. No sortiu en dies ni hores de molta calor i d'exposició al sol. Tampoc si hi ha previsió de pluges o es presenta un dia molt emboirat o ventós.
- > Doneu temps al refredament; no pareu de cop, aneu reduint la intensitat.
- > Una bona manera de mesurar la intensitat és la parla. Si trobeu que no podeu parlar, aflixeu el ritme.
- > No espereu a esgotar-vos per parar.

### Recomanacions:

- > Caminar uns 30 minuts o 1 hora al dia. Es pot fer en 2 vegades, al matí i a la tarda.
- > Aprofitar per treballar els braços:
  1. Doblegar els colzes de manera rítmica.
  2. Encreuar un braç per davant i l'altre per l'esquena.
  3. Aixecar el braç recte fins a l'altura de l'espatlla.Podeu augmentar la força fent aquests exercicis agafant amb la mà un parell de pedres, amb més o menys pes.
- > Penseu en aixecar bé els genolls i els peus, així reforçareu més les cames.
- > Hi podeu anar sols, però és més divertit en grup.
- > Sigueu constants i així anirà en augment el vostre benestar físic.

**Moure's és molt important perquè ens aporta molts beneficis.** Cal que ens traiem la mandra del damunt i que caminem, encara que sigui per dins de casa o pel jardí.

En l'àmbit local, també podeu consultar al CAP les rutes saludables del vostre municipi dins el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), coordinat per la Generalitat de Catalunya.





# ACTIVA LA TEVA MENT!

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

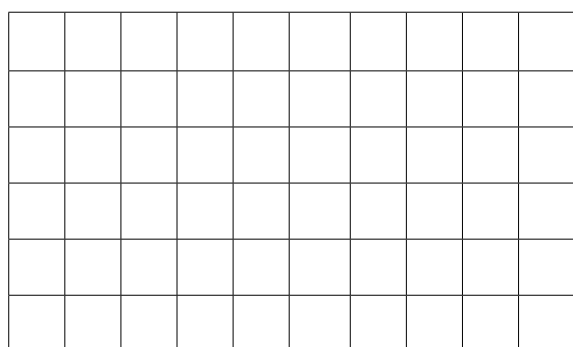
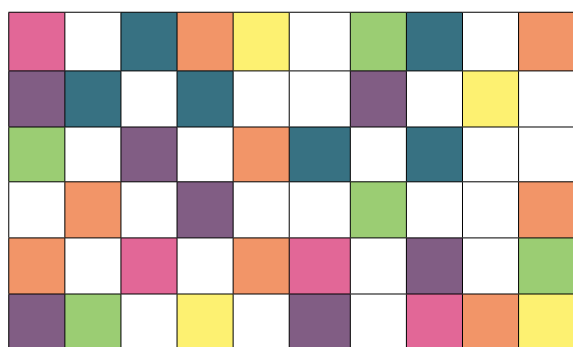
## Sudoku

Per jugar al sudoku només hi ha una norma; heu d'omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□□□) i cada requadre (□□□□) han de contenir totes les xifres de l'1 al 9, una sola vegada.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 |   | 7 | 6 | 4 |   |   | 5 | 1 |
|   | 8 | 3 |   | 5 | 9 | 6 | 7 | 4 |
| 4 | 5 |   | 7 |   |   | 9 |   |   |
| 3 | 4 | 9 |   | 2 | 5 | 1 | 6 | 7 |
|   | 6 | 8 | 1 |   | 4 | 2 |   | 5 |
| 5 |   | 2 |   | 6 |   | 4 | 8 |   |
| 6 | 7 | 1 |   |   | 2 | 5 | 4 | 9 |
|   |   | 5 |   | 7 | 6 |   | 1 | 2 |
| 8 | 2 |   | 5 | 9 | 1 | 7 |   | 6 |

## Dibuix

Fes un dibuix simètric, pintant la quadrícula de baix dels mateixos colors que la de dalt.



## Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Escriu-les:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## Calcula i pinta

Pinta de colors segons els resultats de les operacions:

1=groc; 2=verd; 5=marró; 7=taronja; 8=vermell; 9=lila; 11=gris



# SABIES QUE...?

## És possible recuperar l'optimisme i la il·lusió quan ens fem grans?

Fragments del llibre *Optimisme vital*, de Bernabé Tierno.  
Psicòleg, pedagog i escriptor.

La vida m'ha demostrat que sempre és possible enganxar-se a l'alegria i al goig per viure, a qualsevol edat, per més que les experiències pessimistes hagin estat constants en la llar, les actituds i les formes.

No estic dient que sigui fàcil transformar a una persona pessimista i depressiva en una optimista i vital, sobretot si durant molts anys ha viscut tancada en unes idees, pensaments i sentiments recurrents, com ara: "la vida és patiment", "jo no tinc remei", "és inútil intentar alguna cosa perquè sempre acabo sentint-me enfonsat", "ningú pot fer res per mi", "a ningú l'importo", "no vull viure", "no aguanto més"...

Per descomptat, si no es fa res, si no es canvia res en la vida d'aquestes persones, res canviarà. És necessari que despertin l'atenció a les experiències positives de qui ha aconseguit millorar la seva vida encara que poden trobar-se en una situació igual o pitjor. O bé, poden veure's influïdes aquestes persones per determinades accions positives, com sortir, fer exercici més sovint, anar a ballar, o qualsevol altra activitat que demostrï que és possible, almenys durant unes hores, deixar les queixes i el negativisme. Qualsevol experiència positiva que introdueixi al pessimista a canviar d'actitud pot fer el 'miracle' d'iniciar el procés de canvi d'actitud.

Mai és massa tard i sempre és possible tornar a experimentar estats afectius gratificants i convertir-nos en persones optimistes i deixar de ser persones pessimistes. El secret no és un altre que: voler de veritat! I passar a l'acció, portant a la nostra vida quotidiana les actituds conscientment positives, el llenguatge i les activitats que tenen en comú les persones positives.



Amb el suport de:



SUMAR - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - [info@sumaracciosocial.cat](mailto:info@sumaracciosocial.cat) - [@sumar\\_asc](https://www.sumarasc.cat)

MOLÍ DE CUC - Joan Coromines, 5 - 17160 Anglès - Tel. 972 421 108 - [cdangles@sumaracciosocial.cat](mailto:cdangles@sumaracciosocial.cat) - [@cd\\_MoliCuc](https://www.cd_molicuc.cat)

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)