

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

MOLÍ DE CUC
Centre de dia - Anglès



Núm
09



04 FEM BALANÇ
DEL 2022

08 L'ENTREVISTA

10 QUÈ M'AGRADA?

18 ACTIVA'T

Va ser l'1 d'abril de 2017 quan vam començar amb les primeres passes d'un nou model d'atenció amb l'objectiu d'oferir a les persones grans d'Anglès més benestar i una millor qualitat de vida.

Acompanyar les persones grans en les diferents etapes d'evolució cap a una situació de dependència, donar suport a la família o la persona cuidadora, i oferir la continuïtat en el desenvolupament de les activitats diàries en el seu entorn immediat, fomentant l'autonomia de cada persona són els principals objectius del nostre model de gestió.

Un model de gestió pioner a Catalunya que ofereix una atenció personalitzada amb una àmplia oferta d'activitats, pensades d'acord als gustos i preferències de les persones per crear un entorn de felicitat proper a la pròpia llar i que ja fa cinc anys que desenvolupem al centre de dia Molí de Cuc.

Al llarg d'aquests cinc anys, malgrat l'impacte de la Covid-19, hem treballat perquè el centre de dia sigui una molt bona alternativa per combatre la solitud casa i passar-se els dies i les setmanes amb molt poca activitat. Una solitud que pot provocar un deteriorament més ràpid de les capacitats físiques i cognitives de la persona gran com malauradament va visibilitzar la pandèmia durant l'aïllament social a què ens va obligar.

Per això, a mesura que la situació epidemiològica ha millorat, no hem escatimat esforços per anar recuperant la normalitat de les activitats i les interaccions socials amb l'entorn que vam iniciar el 2017. Ha calgut un treball intens i extraordinari de tot el personal del centre de dia, però també la predisposició i col·laboració de les persones usuàries i les seves famílies. I des d'aquestes línies, aprofitem l'avinencesa per agrair a tothom la seva aportació, que, tot i les mesures de prevenció i seguretat per evitar contagis encara vigents, ens ha permès recuperar al màxim la normalitat convivencial i les activitats al centre. Una normalitat que queda reflectida en aquest nou número de la revista SUMEM especial pel centre de dia Molí de Cuc.

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 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE:

Ariadna Cervelló

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Benvinguts i benvingudes,

Sembla que la pandèmia que va començar el 2020 i que ha marcat les nostres vides per sempre està més o menys controlada. Crec que les mascaretes i segurament les dosis de record de la vacuna han vingut per quedar-se. Les mascaretes, tot i que ens molesten, no només serveixen per evitar el contagi de per la Covid-19, sinó que també disminueixen els contagis de refredats i grip, que no podem oblidar que, malgrat ens són vells coneguts, també poden provocar afectacions greus, sobretot en la gent més vulnerable. Actualment, per disminuir els contagis es mantenen les mascaretes en espais tancats i petits, com durant el transport.

Com tots sabem, tenim un problema amb l'aigua del pati... S'han fet diferents actuacions per part de la brigada, però no s'acaba de resoldre aquest inconvenient... Per part de l'Ajuntament, intentarem que es pugui anar resolent...

L'última actuació que hem fet ha estat pavimentar els voltants de la porta d'entrada per facilitar el pas de les cadires de rodes. Espero que, amb l'actuació feta, s'hagi aconseguit.

Ens heu demanat poder construir uns horts "urbans", horts sobre plataformes de fusta per facilitar el cultiu sense haver de doblegar massa l'esquena. Estem treballant perquè això sigui possible.

Espero que tots gaudiu de les activitats que esteu realitzant al centre: castanyada, panellets, del programa Apadrina un avi...,

Vaig ser present al concert que ens varen oferir els cantaires dels Cors Alegres per les Gales i vaig poder compartir la vostra alegria, cosa que em va fer especialment feliç.

Gairebé estem a la recta final d'aquest mandat. D'ara fins al final, espero que es puguin anar fent petites millores que us facilitin i facin més agradable el vostre dia a dia al Molí de Cuc.

Estem a punt d'acabar l'any. D'aquí a res, ens trobarem que ha arribat Nadal, menjant torrons i neules i bevent alguna copeta de cava i espero que sigui amb la companyia de les persones estimades.

No sé si tindrem ocasió de desitjar-nos presencialment unes Bones Festes, així que, per si de cas, us vull desitjar que aquest Nadal 2022 sigui un Nadal ple de joia i el pugueu gaudir en companyia dels vostres éssers estimats.

Bon Nadal 2022 i com no, Bon 2023!

Neus Moragas i Fontané

Regidora de Salut, Sanitat i Serveis a les Persones

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC D'ARIADNA CERVELLÓ,
DIRECTORA DEL CENTRE DE DIA

Entre el 2020 i principis del 2022, la Covid-19 ens ha imposat mesures i protocols d'actuació que han afectat directament la manera d'atendre les persones usuàries de Molí de Cuc, tot i l'aposta per un model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), iniciat l'any 2017 amb l'entrada de SUMAR com a entitat gestora, com la majoria de vosaltres segurament ja sabeu.

Durant més de dos anys, hem hagut de fer canvis en el model d'atenció personalitzada per minimitzar el risc de contagi de la nostra gent gran, però, a principis d'aquest 2022, la situació ha millorat i, de mica en mica al llarg d'aquest any, hem pogut anar recuperant dinàmiques que ens ajuden a fomentar i potenciar les habilitats i l'autonomia de les persones usuàries en el seu dia a dia.

I ara ja podem dir que la normalitat ha tornat a Molí de Cuc. Hem recuperat la lliure mobilitat, el fet de compartir coses, hem eliminat les distàncies de seguretat..., L'hora dels àpats, sobretot el dinar, n'és un clar exemple. Tothom col·labora parant i/o desparant taula, pot seure en una mateixa taula amb altres companys, es pot servir un mateix el menjar, pot ajudar a preparar alguns plats com ara l'amanida o les plates amb el pa..., I hem reactivat els tallers de cuina on tothom pot participar a la vegada, sense restriccions.

Un altre pas endavant en relació amb l'atenció centrada en la persona ha estat l'eliminació dels uniformes de les treballadores. Es tracta d'una petita acció amb un impacte molt gran en el model d'atenció perquè afavoreix la percepció d'apropament i d'acompanyament dels professionals cap





a les persones grans, especialment a les persones que presenten un cert grau de deteriorament cognitiu. L'eliminació dels uniformes facilita la percepció del personal com un company més, que ajuda i acompanya en les tasques del dia a dia.

Una altra activitat recuperada són les trobades amb els joves de l'Institut Rafael Campalans i la reactivació del projecte Grans Moments, juntament amb Càritas. Els estudiants venen dos dies a la setmana a Molí de Cuc i amb ells compartim moltes històries, vivències i activitats! I també hem recuperat col·laboracions amb altres col·lectius i entitats del poble com ara la llar d'infants, l'escola i la biblioteca.

Ens encanta rebre visites dels més joves i poder petar la xerrada una estona amb altres persones i per això també han tornat les activitats amb persones voluntàries i les sortides a l'exterior del centre.

Amb la col·laboració de Càritas, compartim estones amb dues voluntàries. Una d'elles ve cada quinze dies i ens acompanya una estona a passejar pels voltants del centre, així mantenim una certa activitat física i sortim de les rutines diàries. I l'altra voluntària ens ajuda en els tallers de cuina. Hem començat amb un taller de panellets a l'octubre i galetes de canyella per Nadal.

I tornem a fer les sortides als mercats que tenim a prop, on aprofitem per comprar productes de proximitat per fer els tallers de cuina o simplement fem un tomb per les zones on havíem voltat de petits.

Mai hem deixat de celebrar les festes més significatives, Setmana Santa, Nadal o les festes del Remei, però la pandèmia ens va cancel·lar les celebracions presencials amb familiars i amics i també les misses. Ho vam recuperar en la darre-ra Festa del Remei, la patrona del poble d'Anglès, i després també a la Festa de Primavera. Va ser molt il·lusionant veure a tothom tornar a entrar al centre i estar tots junts, compartint moments i somriures. I així també han tornat les assemblees

presencials amb les famílies i la possibilitat que entrin a visitar-nos cada dia.

Tot i això, a més a més de la recuperació d'activitats, n'hem introduït de noves. Una d'aquestes és el programa per ordinador Feskits, un tractament de rehabilitació cognitiva personalitzat que permet treballar la ment i que les persones usuàries han valorat molt positivament. I una altra és el projecte "L'any que vaig néixer" que permet treballar la reminiscència a partir d'un recull d'informació del que va succeir l'any que va néixer cadascú i, a la vegada, fa protagonista per un dia cada persona, amb la il·lusió i l'alegria que aquest fet comporta.





Sens dubte aquest 2022 ha sigut un any positiu que ens ha permès la reactivació d'activitats, tant dins el centre com amb la comunitat. De totes maneres som conscients que no podem abaixar el cap perquè la Covid-19 segueix entre nosaltres i això fa que encara hàgim de continuar prudents i mantenir algunes mesures per minimitzar el risc de contagis. Però, ben segur, que si continuem amb l'esforç, la implicació i el compromís per part del personal, les persones usuàries i les seves famílies, que hi ha hagut des d'un primer moment i sobretot durant els períodes més difícils, i que

aprofito per agrair des d'aquestes últimes línies a tothom, continuarem endavant.

L'equipament

Aquest 2022 també ha suposat algunes millores a l'edifici. S'ha pintat la paret del pati i s'hi han col·locat jardineres que vam arreglar i pintar nosaltres mateixos i ens ha quedat un pati preciós on ens agrada molt sortir-hi a passejar i fer-hi activitats a l'aire lliure. També s'ha millorat el terra de l'entrada i ens han instal·lat un nou lavabo adaptat.

L'ENTREVISTA

ARIADNA CERVELLÓ

L'Ariadna Cervelló és la nova directora del Centre de Dia. És educadora social i es va incorporar el 16 de maig d'aquest 2022, fa poc més de mig any. En aquest apartat la coneixerem una mica més.

Ariadna, ens pots explicar què et va empenyer a treballar en el món de la gent gran?

Des de ben petita he apreciat i estimat les persones grans de la meua família. He viscut i m'han criat els meus avis quan els meus pares havien de treballar. Recordo molt bé totes les històries que m'explicaven i això feia que en volgués saber més. Crec que eren les estones quan més parava atenció i em tenien ben quieta. Sempre he sigut una nena molt moguda i inquieta i recordo la seva paciència perseguint-me per tot arreu i fent-me passar unes de les millors estones del dia.

Recordo molt bé quan anava a visitar els meus avis paterns a un poblet molt petit de Lleida. Allà tota la gent del poble es reunia i passaven moltes estones tots plegats. Els meus avis tenien molts amics i constantment venien de visita a casa. Jo em sentia molt estimada sempre que venia algun amic o veïna del carrer. Al sentir jo aquesta estima, el meu afecte i respecte cap a les persones grans va anar en augment.

Quan vaig conèixer el món de l'educació social i vaig saber que un dels seus tants àmbits de treball era la gent gran, no ho vaig dubtar. Vaig aprofitar, durant la carrera, a introduir-me a totes aquelles assignatures relacionades amb la vellesa i la gent gran.

**Què t'aporta el treball amb la gent gran?
Què és el que més valores?**

Treballar amb la gent gran m'aporta obtenir molta experiència. Valoro molt el contacte amb les



persones del centre i estar al servei de les famílies és una de les coses que més m'agrada de la meua feina com a directora.

Pots indicar-nos algun fet que t'hagi cridat l'atenció al incorporar-te a Molí de Cuc

El que més m'ha cridat l'atenció és el model de treball, el model d'Atenció Centrat en la Persona. El fet que cada persona pugui aportar la seva opinió, decidir en tot moment el que vol o no vol fer dins el centre i, sobretot, l'objectiu de fomentar i mantenir l'autonomia de les persones amb les activitats de la vida diària.

També m'agrada molt que sigui un centre petit i això fa que sigui molt familiar. Tots ens coneixem i sabem els nostres gustos i prioritats.

Com t'has sentit acollida?

Des del primer dia que vaig entrar al centre em vaig sentir com a casa! Arribar i que tothom et doni la benvinguda amb un somriure no té preu.

També em sento molt ben acollida per totes les treballadores que formen l'equip i els hi estic molt agraïda per la seva paciència i l'esforç que fan per ajudar-me en la meua adaptació. Jo soc

forastera i elles porten molts anys, són un pilar fonamental perquè tot vagi rodant.

Amb les famílies també m'he sentit ben acollida i valorada a mesura que les he anat coneixent quan venen a portar o a buscar el seu familiar.

Quines han estat les teves primeres passes en el centre?

Tots els inicis i les adaptacions no són fàcils ni ràpides. Tot porta un temps però, mica en mica, les coses van sortint i es van tirant endavant sempre.

La pandèmia ha afectat els centres de gent gran en tots els sentits i una part d'aquesta afectació ha estat la pèrdua de moltes persones. Aquest fet ha provocat que baixés molt l'ocupació, per això una de les meves tasques des del primer dia, ha estat donar a conèixer el servei. Informar a la població de les activitats que portem a terme i també conscienciar-la de la importància d'assistir a un centre de dia quan s'ha perdut un cert grau d'autonomia o es passen moltes hores sol a casa. Venir al centre de dia significa estar més actiu tant a nivell físic com mental i també poder parlar i estar acompanyat de persones.

Actualment el centre té una ocupació força elevada i les persones usuàries han creat uns vincles

molt intensos entre elles, a la vegada que se senten acompanyades i tenen una rutina diària més dinàmica que si es quedessin a casa. Això sí, adaptada a les seves capacitats, gustos i preferències.

Quin consell donaries a una persona que està valorant la possibilitat de venir al centre de dia?

Els hi diria que el centre de dia és un espai per compartir moments i experiències amb altres persones, per sortir de la rutina habitual de casa i sentir-se actiu físicament i mentalment.

A les famílies, els diria que els donem la tranquil·litat de deixar la persona gran en bones mans perquè els oferim una bona atenció i sobretot els acompanyem en tot moment en allò que necessiten.

Anglès és un municipi petit on tothom o gairebé tothom es coneix. I això també ens aporta més caliu al centre perquè moltes vegades l'arribada d'una nova persona usuària suposa el retrobament després de molt de temps amb un conegut o amb un amic de tota la vida. I es tornen a crear aquells vincles que s'havien perdut per diversos motius o bé se'n fan de nous amb noves amistats. Passem moltes hores junts i al final Molí de Cuc acaba sent una gran família.



QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Encarna Aguilar. 86 anys
Anglès

Lloc de naixement: Jaén

Usuària des del 16 de novembre de 2021

Què m'agrada

¡Me encanta venir al centro, ojalá lo hubiese hecho antes! Me gustan todas las actividades que nos ofrecen,

poder ayudar en todo lo que sea necesario y también me gusta jugar a los bolos o a pelota.



Pilar Alsina. 85 anys
Bonmatí

Lloc de naixement: Bonmatí

Usuària des del 30 de juliol de 2021

Què m'agrada

M'ho passo molt bé al centre de dia. Fem moltes activitats i totes m'agraden, però, si n'he de triar alguna, és la musicoteràpia. Poder cantar i ballar m'alegra molt el dia.





Àngela Crehuet. 87 anys Osor

Lloc de naixement: Vidreres
Usuària des del 28 de setembre de 2021

Què m'agrada

M'agrada molt col·laborar en les tasques domèstiques com si fos a casa com, per exemple, ajudar a parar i desparar taula o plegar roba. També m'ho passo molt bé quan posem música i ballem.

Quan puc pintar, també m'agrada molt i em relaxa.

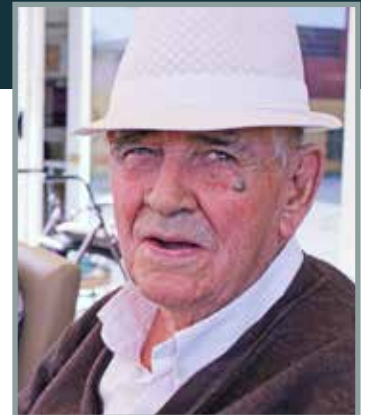


Francisco Fariñas. 89 anys Bonmatí

Lloc de naixement: Extremadura
Usuari des del 30 d'agost de 2022

Què m'agrada

Estoy muy bien en el centro. Me dejan mucha libertad para hacer lo que más me apetezca en cada momento, pero una de las cosas que más me gusta es la comida que nos ofrecen y el hecho que nos tienen en cuenta nuestros gustos.



Anna Font. 80 anys Susqueda

Lloc de naixement: Sant Julià de Vilatorrada
Usuària des del 17 de maig de 2021

Què m'agrada

M'agrada molt quan fem musicoteràpia i que posen la música que més m'agrada. Les cançons dels anys 70 i 80 són les meves preferides. També m'agrada molt sortir a caminar pels voltants amb la voluntària.





Lola Font. 81 anys Anglès

Lloc de naixement: Amer
Usuària des del 2 de març de 2022

Què m'agrada

M'agrada molt poder passar una estoneta del dia al centre. M'agrada pintar, fer el gimnàs i, abans de marxar cap a casa, fer una partida al dòmino amb les companyes.



Bea Hernández. 76 anys La Celler de Ter

Lloc de naixement: Jaén
Usuària des del 2 de març de 2022

Què m'agrada

M'agraden molt les festes que es fan al centre, com ara la Castanyada i Nadal, però també m'agraden molt pintar, jugar a pilota o els tallers de cuina.



Maria Jorquera. 91 anys Anglès

Lloc de naixement: Múrcia
Usuària des del 28 de gener de 2021

Què m'agrada

M'agraden molt les celebracions de dies assenyalats, com ara Nadal i la Castanyada. També poder assistir a les misses, ja que m'agrada molt i ara ja se'm fa molt difícil poder anar a l'església.





Pepita Lloret. 87 anys La Celler de Ter

Lloc de naixement: Amer
Usuària des del 3 d'octubre de 2022

Què m'agrada

No sabia pas què dir. La veritat és que m'agraden força totes les activitats que m'ofereixen al centre de dia. Però si n'he de triar alguna, el gimnàs m'agrada molt i jugar algunes estonetes al dòmino i, si puc, a la Brisca.



Maria Serrat. 91 anys Anglès

Lloc de naixement: Girona
Usuària des del 18 de novembre de 2021

Què m'agrada

M'agrada molt venir al centre. Sempre que puc ajudo les noies a plegar roba o a estendre les estovalles. També m'agrada jugar al dòmino i sortir a passeig pel pati.



Pedro Julian Martir. 87 anys Anglès

Lloc de naixement: Jaén
Usuari des del 3 de març de 2022

Què m'agrada

Siempre que ponen música en el centro me siento muy bien y aprovecho el momento para bailar ¡Me encanta bailar!





Conce Muñoz. 82 anys La Celler de Ter

Lloc de naixement: Màlaga
Usuària des del 9 de gener de 2019

Què m'agrada

Me gusta poder charlar con mis compañeros y compañeras, también pintar algún dibujo, pero sobre todo cantar.



Amadeu Peracaula. 91 anys Anglès

Lloc de naixement: Anglès
Usuari des del 3 d'agost de 2022

Què m'agrada

Vinc al centre amb la meva dona i m'ho passo molt bé! M'agraden molt les activitats que ens fan d'estimulació cognitiva. Ens fan activar la ment i són ben entretingudes.

També m'agrada molt poder jugar al dòmino algunes estones i fer sopes de lletres.



Jordi Porcell. 63 anys Bescanó

Lloc de naixement: Bescanó
Usuari des del 27 d'octubre de 2020

Què m'agrada

M'encanta participar al gimnàs, sobretot quan fem jocs amb pilotes i d'encertar els arcs a uns cons. Estic molt a gust amb els companys i estic molt agraït del tracte de tot el personal.





Montserrat Rabionet. 89 anys Anglès

Lloc de naixement: La Celler de Ter
Usuària des del 3 d'agost de 2022

Què m'agrada

M'agraden totes les activitats que s'ofereixen. Però algunes de les que més m'entretinc són pintar i fer gimnàs. També m'agrada molt poder venir amb el meu home i fer activitats conjuntament.



Pilar Roca. 79 anys Bescanó

Lloc de naixement: Trullàs, Bescanó
Usuària des del 11 de gener de 2021

Què m'agrada

Al centre he utilitzat un ordinador per primera vegada i m'ha agradat molt. És una manera diferent de poder estimular la ment. També m'agrada molt fer sudokus i jugar al dòmino amb els companys.



Paquita Sánchez. 77 anys Anglès

Lloc de naixement: Jaén
Usuària des del 4 de juliol de 2022

Què m'agrada

Estic molt a gust al centre i m'agrada molt jugar al dòmino, pintar a estones i, sobretot, el gimnàs quan utilitzem les pilotes més grans.





Antonia Tejedor. 87 anys Anglès

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del 7 de desembre de 2020

Què m'agrada

Mai havia utilitzat ni un ordinador ni una tauleta, però és el que més m'agrada. Estic molt agraïda que m'hagin ensenyat a fer-ho servir. També m'agrada molt el gimnàs i, sobretot, la música.



Margarita Torrent. 75 anys Anglès

Lloc de naixement: Salt
Usuària des del 30 de setembre de 2021

Què m'agrada

M'agrada molt poder fer tertúlia amb les companyes, però també fer tot tipus d'activitats, com jugar al bingo, el dòmino o, fins i tot, recordar aquelles coses del passat.



Maria Lozano. 84 anys Anglès

Lloc de naixement: Almeria
Usuària des del 12 de setembre de 2022

Què m'agrada

A casa em sentia molt sola i poder estar al centre m'ha fet sentir molt millor. M'agrada molt jugar al dòmino i fer sopes de lletres.

LES PROFESSIONALS

Rosa Sirvent. 54 anys. Anglès.

Lloc de naixement: Figueres, però vaig viure la meua infància a Riumors.

Incorporació al centre de dia: Octubre de 2006, quan va obrir.

Què m'agrada

M'agrada molt caminar a l'aire lliure amb la meua gosseta i llegir llibres de tota mena. A part, m'agrada passar temps amb la meua família i amb els meus amics.



Marta Roca. 49 anys La Celler de Ter

Lloc de naixement: La Celler de Ter

Incorporació al centre de dia: Octubre de 2021

Què m'agrada

Em considero una persona empàtica i amb una actitud positiva en tot el que faig. Sempre que puc m'agrada molt viatjar i, sobretot, estar i gaudir amb la gent que estimo. La meua frase preferida és "que res ni ningú ens tregui la nostra manera de viure la vida".



Angels Cañizares. 64 anys. Vic.

Lloc de naixement: Vic

Incorporació al centre de dia: Maig de 2012

Què m'agrada

M'agrada la música i ballar. M'apassiona gaudir de la família i de les bones amistats i, si m'acompanyen en els meus viatges, millor! M'encanta conèixer món, maneres de viure, de pensar, cultures diferents... Això ens obre la ment! Per això, valoro molt la senzillesa i la simplicitat de la vida, l'empatia i el factor humà de les persones.

Estiraments de maluc

- Per ajudar a mantenir i/o millorar l'estabilitat del cos i la flexibilitat.
- També poden ajudar a alleugerir dolors i patologies de la zona.

EXERCICI 1:

Flexió i extensió. Col·locar-se de peu amb el costat esquerre del cos al costat d'una cadira recolzant la mà esquerra. El braç dret se separa lleugerament del cos. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant.

Aixecar la cama dreta estirada endavant realitzant un moviment de flexió de maluc. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama cap enrere i cap amunt sense flexionar el genoll, fent un moviment d'extensió de maluc. Mantenir la posició breument durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades. Repetir el mateix procés amb la cama esquerra.



EXERCICI 2:

Abducció i adducció. Col·locar-se de peu darrere el respatllet d'una cadira recolzant les dues mans. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant. Aixecar la cama dreta estirada realitzant un moviment d'abducció de dreta cap esquerra. Mantenir la posició durant uns

segons i portar la cama de dreta cap a esquerra fent un moviment d'adducció. Mantenir també la posició durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades de manera lenta, rítmica i contínua. Fer el mateix procés per la cama esquerra.



Molt important: Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 Còpia a la graella de la dreta el que veus a la de l'esquerra

2 Titlla el nombre que és diferent al primer de la fila

6869547	6869547	6869547	6699547	6869547	6869547
5455621	5455621	5455621	5455621	5656621	5455621
3561478	3561478	3561478	3567478	3561478	3561478
6742589	6742589	6742589	6742589	6742589	6742689

3 Llegeix tantes vegades com vulguis, i intenta repetir sense mirar

Plou poc, però per al poc que plou, plou prou

Duc pa sec al sac, m'assec on soc i el suco amb suc.

Una gallina tica-xica-mica, cama-curta i ballarica va tenir set polls tics-xics-mics, cama-curts i ballarics.

A les sis tinc set, el càntir és buit, és nou i encara es deu.

En cap cap cap el que cap en aquest cap.

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació
de Girona

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 DIA

Joan Coromines, 5
17160 Anglès
Tel. 671 400 397
cdangles@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

cdiangles.wordpress.com

@cdMoliCuc



@cd_MoliCuc



L'aïllament social i la soledat poden provocar problemes greus de salut a la gent gran, com per exemple, la depressió

- + El manteniment de les relacions amb familiars i amics i la realització d'activitats aporten moments d'alegria i distracció que ajuden a millorar el benestar i l'autoestima de la persona gran.
- + La inactivitat és un dels pitjors enemics de l'aïllament social. Fer activitats ajuda a mantenir la ment ocupada i és una manera de fer exercici físic.

Accions per combatre l'aïllament social i la inactivitat de la gent gran:

- + Rebre visites i trucades telefòniques o de vídeo sovint.
- + Realitzar activitats que agradin a la persona. No cal que siguin grans activitats però si que han de ser activitats significatives per a la persona: treballs manuals, ganxet, jocs de taula, sortir a passejar, tasques domèstiques, ...
- + Seguir rutines diàries a partir d'un horari preestablert que impliqui el compromís de realitzar una sèrie d'activitats.