

Desembre 2016

SUMEM

núm. 11

la revista dels serveis de SUMAR

SANT HILARI - Residència i Centre de dia per a gent gran

especial
15è Aniversari

4 Complim 15 anys!

7 La setmana de la Festa Major

10 Coneixem els nostres professionals

12 El racó de Teresa Cruañas

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

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2016

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:

Gemma Puig

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

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

MÉS DE 15 ANYS SUMANT PER A LA GENT GRAN. 6 AL COSTAT DE SUMAR

El 9 de juliol de l'any 2001 obria les portes el servei de Residència i centre de dia de Sant Hilari i a partir de l'1 de juliol del 2010, l'Ajuntament de Sant Hilari va confiar la seva gestió a SUMAR, i es va començar a introduir un model de gestió propi, on les persones ateses passaven a ser el centre d'atenció.

Poc després, a principis del 2011, SUMAR iniciava a Sant Hilari la introducció de l'atenció centrada en la persona, un model pioner i innovador que ofereix, de manera consensuada, el que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida i els seus desitjos i preferències. I el centre de Sant Hilari es convertia en el centre residencial pilot per desenvolupar la implementació d'aquest model i fer-lo sostenible, equilibrant la rendibilitat social i econòmica del servei: el programa "Tu Decideixes com vols envellir". Ara, finalitzant el 2016, s'hi està construint la primera unitat de convivència per a gent gran de Catalunya, de la qual us en parlarem en el proper número d'aquesta revista.

Actualment SUMAR gestiona 16 centres per a gent gran arreu de Catalunya on l'atenció centrada en la persona i la millora continua és una constant. I la residència i centre de dia de Sant Hilari s'ha convertit en un referent per tots ells i molts d'altres, públics i privats, d'altres entitats.

El premi ACRA, l'any 2015, a la Millora en la Qualitat en l'atenció a la dependència i promoció de l'autonomia personal, pel programa "Tu decideixes com vols envellir" i la recent designació de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat de Catalunya i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són alguns dels reconeixements a la tasca que es porta a terme.

Moltes gràcies per la vostra confiança !

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.



UN 2017 AMB NOUS PROJECTES DE MILLORA

La residència de Gent Gran de Sant Hilari arrencava aquest 2016 amb la satisfacció, la força i la convicció de la feina ben feta que confirma el reconeixement per la tasca realitzada com és el premi ACRA a la qualitat, rebut a finals de l'any passat. A més, aquest any 2016 ha estat molt especial perquè hem celebrat el 15è aniversari amb els treballadors, les famílies i, en definitiva, amb tot el poble que s'enorgulleix de la tasca que s'ha realitzat durant aquests anys i que ens ha permès consolidar la residència com un model a seguir, sobretot pel que fa a l'atenció a les persones.

Durant aquest any, des de l'Ajuntament hem volgut estar en contacte permanent amb tots els agents implicats en el bon funcionament de la residència; amb SUMAR, per treballar sempre enfocats cap a una millora continuada de totes les parts que formen aquesta gran família; amb l'equip directiu, donant-los el suport necessari en cada moment; i també amb els treballadors i treballadores, i amb les famílies, escoltant i analitzant sempre aquelles propostes de millora que han anat sorgint. A punt de tancar aquest 2016, la residència, amb el suport de l'Ajuntament, està immersa en nous projectes que han de proporcionar millores per a les persones i pels treballadors, que en definitiva són les peces fonamentals d'aquest engranatge.

Així doncs, la posada en marxa de la primera Unitat de Convivència de Catalunya, juntament amb un complement econòmic com a reconeixement cap a la tasca dels treballadors, són les grans apostes d'aquest any que acaba i, al mateix temps, els grans reptes pel 2017. Des de l'Ajuntament volem continuar formant part i acompanyant a la gran família que és la Residència de Gent Gran de Sant Hilari.

Us desitgem un feliç 2017 i en companyia.

Jordi Moragas

Regidor de Benestar Social i Solidaritat Ajuntament de Sant Hilari Sacalm



CELEBREM ELS 15 ANYS DE LA RESIDÈNCIA



El dissabte 9 de juliol vam fer una gran festa de celebració del 15è aniversari de la residència. Durant tot el dia, l'entusiasme i l'alegria van ser presents al centre. Al matí, vam començar fent una mica d'enrenou, movent cadires i taules del menjador, d'aquí cap allà, per deixar un bon espai per les activitats que volíem dur a terme. A les 11, vam celebrar una missa al jardí amb mossèn Carles sota unes carpes que ens emparaven del sol. Tot seguit, van aparèixer sis joves amb una gralla i tambors que van ballar el Ball de Bastons. Renoï, quins salts que feien! Ho van fer molt bé i ens van animar amb la seva música.



Amb tot plegat, ja començàvem a tenir gana i vam parar les taules per dinar. Vam menjar el plat que vam escollir en l'assemblea del mes anterior, peus de porc i de postres, gelat, que ens va anar molt bé per combatre la calor que feia. Després de l'àpat vam reposar una estona per agafar forces per continuar la festa a la tarda.



Arribades les cinc, l'alcalde de Sant Hilari i l'equip directiu de SUMAR ens van explicar el nou projecte de construcció d'una unitat de convivència que s'ha iniciat a la segona planta de l'edifici durant el mes de setembre. Un cop es van acabar els parla-



ments, en Lluís i la Laura, una parella de joves ballarins professionals que anaven molt ben vestits, van captivar-nos amb els balls de saló. Movien tot el cos a ritme de la música: les cames, els braços, el cap... Que bé que ho feien! Va ser espectacular veure'ls en directe i tenir-los tan a prop.



Després de l'espectacle, vam ballar i cantar les nostres cançons, aquelles que hem cantat i ballat tota la vida. Les treballadores, juntament amb els familiars i alguns de nosaltres, vam fer una conga ben llarga que rodejava el jardí i entrava pels menjadors de la casa! Quin tip de ballar! La cosa no es va acabar aquí.... Quan la música va cessar, vam sortir al jardí amb ganes de sopar i vam menjar a la fresca! Sí, sí! Vam sentir-nos molt bé finalitzant la vetllada tots plegats al nostre apreciat jardí.

Dies després, a l'assemblea que vam celebrar el 24 d'agost, vam recollir les opinions sobre la festa, de les quals us en volem fer partícips:

“Va anar molt bé! Molt maca la festa, em va agradar molt. El ballet més”. (Núria Tarrés)



“Els preparatius per adornar vaig gaudir-los molt, la missa, molt bonica i la festa, molt bé. Em va agradar molt i vaig passar un gran dia”. (Àngela Bosch)



“15 anys són molts anys! Per tant, calia fer-ho com ho vam fer, amb una bona festa i un bon àpat!” (Cinta Jordà)



“Vaig riure molt i em vaig fotografiar amb molta gent. Vull posar-les al meu àlbum de fotos de record”. (Antònia Farell)



“Estupendo, només puc dir estupendo. Ho vaig gaudir molt”. (E. Puig)



“Va ser un dia en què m'ho vaig passar molt bé. Tothom parlava amb tothom”. (Maria Pérez)



“La conga, el millor de tot. Que divertida! Hi era tothom!” (Carme Güell)

LA SETMANA DE LA FESTA MAJOR

La setmana de la Festa Major de Sant Hilari la vam dedicar a la Festa Major! Vam decidir, per assemblea, fer-la al nostre gust amb una activitat diferent i animada cada dia. No hi van faltar totes aquelles que més ens agraden: el bingo, el ball, la sortida al poble, els jocs de taula, totes elles pensades perquè tothom pugui participar-hi.



Dilluns

Vam encetar la setmana amb un bingo. Ben emocionats i atents, anàvem escoltant els números que es cantaven i els marcàvem en el cartó, si els teníem! Hem aplaudit i les guanyadores han desembolicat els regals amb il·lusió. També s'han fet una foto amb els premis. De ben segur que han estat molt contentes. Un matí ben divertit!

Dimarts

Vam guarnir diferents racons de la casa amb banderoles de colors i corones de flors de cartolina, ben alegres, que havíem preparat durant el mes d'agost. D'aquesta manera vam desitjar una bona Festa Major a tothom!

Dimecres

Vam començar fent l'assemblea del mes d'agost a les 10 del matí, en què vam refrescar la sortida al concert de la Festa Major, vam acordar una activi-

tat per fer amb motiu de la Diada de Catalunya i ens van proposar fer una sortida al poble per veure una exposició de fotografies en què apareixíem molts de nosaltres, a Can Rovira. Alguns van optar per anar a veure l'exposició i alguns altres van muntar un concurs de jocs de taula amb premi inclòs.



Dijous

Ja es respirava un aire de més festa i vam començar el dia amb un ball sota el porxo! A les 10 del matí ja sonava en Georgie Dann al jardí i no ens vam poder resistir a moure el cap, les mans i els peus! Hi va haver molt bona participació i junts vam continuar el ritme de la música cantant les lletres i ballant. Conga, tango, pasdoble i, per acabar, una gran sardana! Vam passar un matí d'allò més animat!



Divendres

Ja estàvem oficialment de Festa Major i l'àpat va acabar de fer-nos-en adonar: pica-pica festiu, ànec amb peres, un bon catalanet de postres i, per acabar, un brindis amb una copa de cava ben fresca. Després ens esperava el concert de l'orquestra Nova Saturn. Ben arregladets, amb els llavis pintats, els cabells retocats o amb una mica de colònia, vam pujar al trenet que ens va portar al poliesportiu fent una volta per veure l'ambient del mig del poble. En el trenet i en el concert ens van acompanyar familiars i voluntaris. Vam seure a primera fila. Un dels cantants va baixar de l'escenari i es va apropar a nosaltres per dedicar-nos 'La Gavina'. Va ser un moment molt emocionant!



Dissabte

A mitja tarda, estava programada la 35a baixada de carretons i tots estàvem preparats i entusiasmats per sortir als balcons a veure'ls baixar pel carrer del costat.



Diumenge

Vam començar el darrer dia de la Festa Major amb la visita d'en Bernat, la Blanca i un cap-gros que els acompanyava al ritme de les gralles. A les 11 del matí ens trucaven a la porta! Ens van fer un parell de balls al jardí i un altre al tercer pis. La Blanca, abans de marxar, va regalar el seu ram, que vam deixar a l'entrada de la casa perquè lluis. Vam acabar la Festa Major amb un altre bon àpat: vermut, entremès, canelons i pastís de Festa Major amb la foto dels dos gegants de xocolata! D'aquesta manera ens vam acomiadar fins a l'any vinent!



El nostre jardí vertical



Hem creat un jardí vertical en el tercer pis del centre, del qual gaudim molt quan les temperatures acompanyen. És un espai tranquil, de reunió amb els companys i companyes, amb els familiars que ens visiten, on passem molt bones estones! Destaca la vista a la plaça de la Casa de la Vila, que ens fa sentir a prop i, alhora, part del poble. Des del jardí veiem passar gent del poble i també de fora i saludem a aquells que coneixem.



L'hem creat utilitzant palets, envernissats per en Bartomeu, i testos i jardineres que vam anar a comprar al poble.

Nosaltres mateixos vam fer de jardineros i vam crear el jardí. Tothom qui va voler, va col·laborar de manera ben organitzada; uns desplaçaven les flors, altres posàvem terra a les jardineres, hi havia qui adobava la terra i, finalment, qui les plantava. Per acabar, amb les jardineres llestes, vam decidir entre tots on les col·locàvem. L'esforç va valer la pena! Ha quedat molt bonic i ve molt de gust passar-hi estones! El cuidem cada dia perquè no perdi l'essència i el bon aspecte del primer dia.

Un àpat diferent! El secret està en la massa!



La proposta va sorgir en una assemblea tot parlant de menús de tardor. Volíem menjar pizza, però no una qualsevol. La volíem fer nosaltres! També vam decidir que ens la volíem menjar un divendres, un dia habitual!

Dit i fet. Pel divendres d'aquella setmana vam organitzar un taller de pizza. Al matí vam anar al supermercat a comprar els ingredients: formatge, pernil dolç, xampinyons, pinya, tonyina, salsa de tomàquet... tot allò que necessitàvem per fer la massa i omplir-la! A la tarda, després de berenar, ens vam posar els davantals, els guants i vam muntar una taula llarga. I vam posar 'les mans a la massa! Vam anar preparant les bases amb el corró i vam quedar tots ben enfarinats! Tot seguit, tothom va escollir els seus ingredients preferits i es va preparar la pizza al seu gust. Mentre eren al forn, sentíem l'olor des del menjador i la gana se'ns anava despertant cada cop més... Va ser una experiència nova que volem repetir ben aviat.



ENTREVISTA A...

MARTA MONTASELL BACHS

Infermera

La Marta és diplomada en Infermeria per la Universitat de Vic i té un postgrau en infermeria geriàtrico-gerontològica de l'EUI Sant Pau. També ha fet de cooperant realitzant tasques sanitàries durant un any al Perú, a les ciutats d'Arequipa (fent atenció primària en barris perifèrics), Ayaviri (a la llar de noies de Maria Auxiliadora) i a Lima (treballant amb gent gran en el centre que el Hogar de Cristo té al barri de San Miguel).



Quina va ser la teva primera feina?

La primera feina que vaig fer va ser en els supermercats que tenia el meu pare amb uns socis. Anàvem allà alguna tarda i endreçàvem estants, classificàvem els envasos retornables, plegàvem caixes de cartó... Més tard també vaig treballar a la carnisseria d'un dels supermercats. En l'àmbit d'infermeria, la primera feina la vaig tenir quan vaig viure al Perú, de cooperant en el Hogar de Cristo. Recollíem gent gran del carrer, d'entre 50 i 60 anys, i cuidava dels residents del centre, tot i que no havia acabat la diplomatura, juntament amb una monja infermera que venia dos dies a fer suport. Passava consulta amb el metge, preparava la medicació perquè el cuidador la repartís, endreçava la medicació de les donacions, els acompanyava als especialistes...

Per què vas estudiar infermeria?

De jove havia estat molt vinculada a activitats socials i de voluntariat: menjadors socials, escoltisme, cooperació internacional. No tenia molt clar què volia fer, però la vida m'hi va anar portant. En un primer moment volia fer medicina perquè em semblava més interessant, però per qüestió de notes no hi vaig entrar i vaig estar un any estudiant químiques. Durant aquell curs vaig anar-me informant, reflexionant... i quan vaig tornar a fer la sol·licitud ja vaig optar per infermeria. Em semblava més proper a les persones.

És un món que si t'agrada, t'enganxa. Aprens coses que no pots aprendre a cap altre lloc; maneres de ser, relacions familiars, emocions i sentiments...

I després, on vas treballar?

Un cop vaig tornar, vaig treballar per ETT en aquelles feines que em sorgien, també en algunes residències geriàtriques com a gerocultora mentre em treia les assignatures que em faltaven.



Quan fa que treballes a la residència?

Des del març del 2007, una mica més de 9 anys.

Perquè vas decidir treballar amb gent gran?

De fet no ho vaig decidir, el destí m'hi va anar portant. Des del Perú fins avui en dia. És un món que si t'agrada, t'enganxa. Aprens coses que no pots aprendre a cap altre lloc; maneres de ser, relacions familiars, emocions i sentiments...

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

Tenir un contacte directe amb les persones, amb el seu dia a dia, m'agrada molt. A més, no saps mai què passarà, tot i tractar-se de les mateixes persones. Cada dia ens han passat coses noves, hem viscut coses diferents, hem sentit emocions diverses... això fa que cada dia sigui una aventura. Moltes vegades riem quan ens adonem que allò que havíem previst de fer no ho podem fer perquè s'ha capgirat tot. Acabem fent coses totalment diferents o noves. El que menys m'agrada és que es parli malament de la nostra feina perquè tots, des de la neteja fins a la direcció, hi dediquem moltes hores, paciència i alegria.

Explica'ns alguna anècdota de la teva feina...

Sempre diem que se'n podria escriure un llibre de totes les anècdotes que ens passen! En recordo una que ens va fer riure molt: un dia van trucar per demanar informació i van començar sol·licitant si ens aniria bé un cap de setmana en concret, però després ja van preguntar quan cobràvem i, a conti-

nuació, fins quan tenien temps per fer... una reserva per a quatre persones! Aquí ja vaig veure que alguna cosa no anava bé... Resulta que es pensaven que trucaven a un hotel del poble!

Treballar amb gent gran t'ha fet veure algunes coses de manera diferent?

Sí, he pogut entreveure que darrere les reaccions incomprensibles s'hi amaguen experiències del passat, situacions complicades del dia a dia. Que un somriure, una cançó o els infants, fan petits miracles en les relacions personals, en l'estat de salut, encara que sigui per un breu instant. Que cada família té uns rols i unes inèrcies que de vegades es desmunten quan el familiar té alguna malaltia, com ara l'Alzheimer, que els canvia la manera de ser i de comportar-se. I això fa que la família s'hagi d'adaptar al nou paradigma i sol provocar moltes tensions i inseguretats que hem d'ajudar a gestionar. No és fàcil i aquest és un aspecte que intento millorar.

El model centrat en la persona fa veure la gent gran com a persones. Una cosa tan simple com preguntar als avis què volem per esmorzar... En altres residències hi ha el que toca, i punt

Què destacades del model centrat en la persona?

És un model que fa veure la gent gran com a persones, això tan obvi que sembla que no ho és tant, d'obvi, sobretot si has treballat en models diferents. Una cosa tan simple com decidir què vols per esmorzar fins i tot als nens se'ls hi pregunta, però quan es tracta de persones grans... A la majoria de residències hi ha el que toca, i punt. I com aquest exemple n'hi ha molts. Hem fet molt camí amb aquest model, però jo encara el vull millor per pur egoisme, perquè quan sigui gran vull el millor per mi i per la meva família. Vull ser tractada com una persona.

TERESA CRUAÑAS

La Teresa Cruañas té 89 anys i és una persona molt activa. De fet, ella es defineix com una persona molt arriada. Li agrada molt parlar i relacionar-se amb altres persones. Fa més d'un any que assisteix al centre de dia.



Explica'ns una mica la teva història de vida?

El meu nom complet és Teresa Cruañas Marés. Els meus pares es deien Aniseto i Maria, i tinc una germana, l'Enriqueta. La meva família és de Cadaqués, però jo sóc cubana. Vaig néixer a una illa de Cuba, Jucaro. El meu pare treballava en el transport de sucre a Jucaro i la mare es va quedar embarassada en aquella època. No obstant això, només vaig estar-m'hi fins als 3 anys, ja que la família va haver de tornar a Cadaqués a causa d'una revolta. Només teníem dues opcions: o fer-nos ciutadans cubans o tornar a Catalunya. Vam decidir-nos per la segona opció i vam començar de nou. El pare es va comprar un llagut, una barqueta, i es guanyava la vida pescant. La mare venia peix i arreglava les xarxes.

Què recordes de la teva infantesa i joventut?

Tinc molts bons records de quan era petita. Cadaqués era un poble de pescadors molt petit. Ara ha canviat molt! Abans no hi havia turistes. Recordo les amigues, quan juntes anàvem a l'escola del poble. També quan anava a la platja a banyar-me, a berenar amb les amigues i, de tant en tant, menjàvem un aliment molt típic, les grotes! De fet, vaig conèixer al meu marit a la platja. Ell era un guàrdia civil extremeny destinat a Cadaqués. La platja on jo anava era al costat de la caserna, i amb les amigues sempre els miràvem. Fins que va arribar el dia que vam començar a parlar i fèiem algun passeig junts. A partir d'aquí, vam començar a festejar. Fins que vam casar-nos, jo amb 20 anys.

Les noies sempre em busquen activitats que m'agradin i pugui fer. Faig treballs manuals, jugo al bingo, canto a la coral, surto a passejar pel poble, parlo amb la gent... I quan puc, ajudo amb el dinar





De què treballaves?

Amb 14 anys vaig posar-me a treballar a l'Hotel Estrac de Caldetes amb el meu tiet, que era metge. Vaig fer de cambrera fins que em vaig casar. Aleshores, van destinar el meu marit a Begur i vam anar-nos-en cap allà. Poc després el van destinar a Sant Hilari i ens hi vam estar fins a la seva jubilació. Hem fet pràcticament tota la vida aquí, on jo he treballat de perruquera, i hem tingut tres fills.

Ens pots explicar alguna anècdota o moment que recordis especialment i t'agradi?

M'agrada recordar la meua joventut. Amb les amigues, sortint de l'escola que anàvem a collir olives. Ens agradava perquè ens donaven un jornal. Tot i que també t'haig de dir que era molt petit i l'entregàvem a casa. Però m'agrada ajudar.

Quan fa que vens al centre de dia?

Fa més d'un any. Va ser dit i fet. Els fills treballen i jo no volia estar sola a casa. No m'hi veig massa i tampoc podia fer massa res a casa. Una amiga em va parlar de la residència i vaig proposar-ho als fills. Un dia em van acompanyar a visitar-la i des del primer moment vaig decidir que vindria. Vinc els dilluns, dimecres i divendres al matí, i el meu gendre m'hi acompanya i em ve a buscar.



Quines activitats hi fas aquí?

Faig tot el que puc. Tinc molocopatia, una malaltia que no em deixa veure gens bé, però tinc molta voluntat per fer coses. Les noies sempre em busquen activitats que m'agradin i pugui fer. Faig treballs manuals, jugo al bingo, canto a la coral, surto a passejar pel poble, parlo amb la gent... I quan puc, ajudo amb el dinar. Vaja, una mica de tot! Quan fa sol, també m'agrada sortir al jardí a passejar amb altres dones. No m'estic quieta en tot el matí. Estic molt bé aquí! Fins i tot animo a les amigues a què vinguin. Alguna ja m'ha fet cas. Estic molt ben acompanyada i m'hi sento molt bé.

Estic molt bé aquí! Fins i tot animo a les amigues a què vinguin. Alguna ja m'ha fet cas. Estic molt ben acompanyada i m'hi sento molt bé

ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

L'espatlla dolorosa

L'espatlla dolorosa sovint és causada per una tendinitis que provoca dolor i discapacitat a l'espatlla i a la part superior del braç.

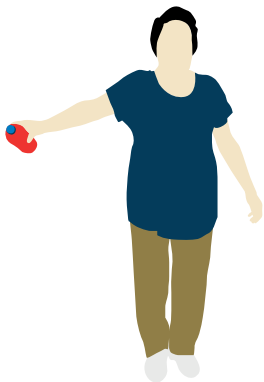
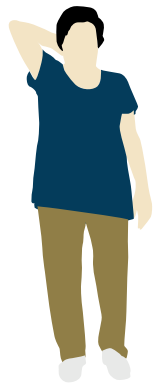
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espatlla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

Per reduir el dolor es poden fer un seguit d'exercicis en dies alterns que afavoreixen l'enfortiment i l'estirament de tota la musculatura que envolta l'espatlla.

Exercici 1: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada i avançar lleugerament l'espatlla. És un estirament i s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 4: Col·locar el braç afectat sobre el cap, o fins on es pugui arribar, amb la mà estirada en direcció cap a l'altra espatlla. Portar el colze cap enrere molt a poc a poc. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 2: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. El dit polze ha de mirar cap a terra. Elevar el braç fins a un angle de 45°, aproximadament, i fins allà on ens permeti el dolor.

Exercici 5: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. Dret i amb el cos lleugerament endavant, es deixa caure el braç afectat amb la pesa fent un pèndol i fent cercles petits cap a un costat i cap a l'altre. La mà de l'espatlla sana es pot recolzar en una cadira.



Exercici 3: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada per darrere l'esquena. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió en el moment d'avançar lleugerament cap endavant l'espatlla afectada.



Aquests exercicis es poden dur a terme una vegada s'hagi tractat la inflamació i prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de ruptura del tendó. Un cop fets, és aconsellable aplicar gel sobre la zona dolorosa.

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.

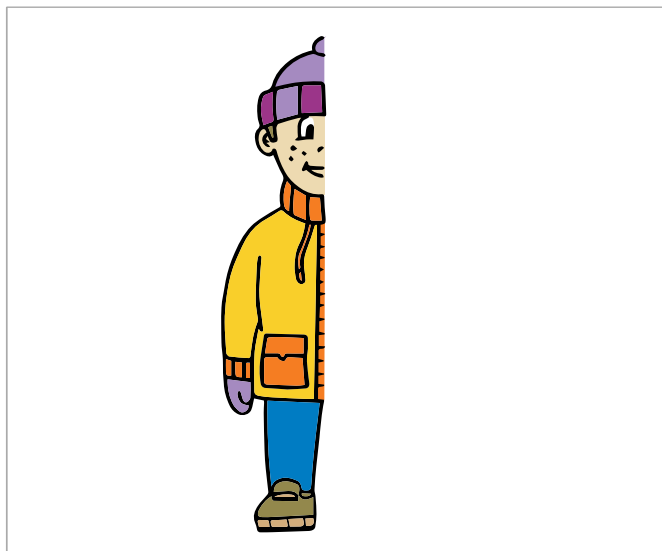
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

PREFERÈNCIES	CAPACITATS	ACTIVITAT
DRETS	FELICITAT	DESITJOS
COM A CASA	DIGNITAT	GENT GRAN
INTIMITAT	DECIDIR	IDENTITAT
BENESTAR	AUTONOMIA	

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

Completa la figura i pinta-la:



Aquí tens una cita del mes de novembre, canvia els símbols per les lletres corresponents:

A	D	P	E	N	O
V	M	R	I	L	T
U	F	C	J	D	R

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

- > El dia 9 de juliol del 2001 , la Residència , va obrir les seves portes i aquest any hem fet 15 anys.
- > Hem acompanyat i cuidat a més de 350 persones i famílies en el seu camí.
- > Vàrem començar amb 24 persones i en aquests moments som 77.
- > La persona més jove tenia 46 anys i la més gran 101 anys.
- > En aquests moment, la Sra. Ascensió té 98 anys.
- > La Sra. Núria fa 15 anys que viu a la residència.
- > Ens agrada participar de les festes , de les visites de les diferents entitats i de la companyia del jovent del poble.
- > En aquests moments treballem 47 persones.
- > Acompanyem i cuidem per viure. Respectem l'autonomia i donem valor a les capacitats.
- > Tenim un blog on poden anar seguint les activitats més destacades que fem al centre:
santhilariblog.wordpress.com



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

SUMAR, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA - Passeig 14 d'Abril, 1 - 17403 Sant Hilari Sacalm - Tel. 972 872 800 - residenciaggshs@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat