

SUMEM

la revista dels serveis de SUMAR

Residència i Centre de Serveis de SANT PERE DE TORELLÓ



6

Activitats

10

Entrevista a... LAIA ROMEU

12

El Racó de... JOSEP COLOMER

14

Activa't! Treball del cos i de la ment

SUMAR
E+ ■ ■ ■

EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Els avis, com la resta de generacions, tenen unes necessitats i els ajuntaments han d'oferir diferents accions per a poder respondre a aquestes necessitats.

A Sant Pere de Torelló hi ha un bon nombre de ciutadans majors de 65 anys, concretament un 18% de la població. Disposar d'un centre de serveis, places de residència i pisos socials per a la gent gran és poder tenir uns equipaments plurals que garanteixen el servei d'atenció a aquest col·lectiu.

Entre els veïns de Sant Pere de Torelló, la Fundació Les Alades i l'Ajuntament hem estat capaços de construir aquests equipaments a 'Les monges'. I com a alcalde del municipi vull agrair enormement la tasca que estan fent per garantir el funcionament de l'equipament a totes les professionals i a les voluntàries. I també la confiança dels usuaris i

dels seus familiars i a tots els veïns del poble que ens donen el seu suport.

Sens dubte, ajudar als altres, sobretot quan hi ha necessitats sense esperar res a canvi, és un dels aspectes més importants de les nostres vides.

La gent gran és un col·lectiu vulnerable que requereix el suport de la nostra societat i de les institucions. Per Sant Pere, disposar d'aquests equipaments que donen resposta a les necessitats dels avis "és un gran què". Ha estat una reivindicació històrica que, finalment, s'ha materialitzat en una realitat i en uns serveis que, com a Ajuntament representant de tot un poble, ens fa sentir contents i satisfets. Endavant, doncs, amb la feina que es fa i sobretot hi hem de creure, som-hi, participem-hi col·lectivament. Només així aconseguirem mantenir el que tenim i avançarem.

Jordi Fàbrega i Colomer
Alcalde de Sant Pere de Torelló

Fa més de tres anys que SUMAR va dissenyar el programa 'Tu decideixes com vols envellir' i va iniciar el procés d'implantació d'un nou model d'atenció gerontològica en la majoria dels centres gestionats.

Basat en un model d'atenció centrada en la persona, pioner tant a Catalunya com a la resta de l'estat espanyol, els resultats positius de la seva implantació es van començar a reflectir des del començament. Un estudi realitzat a mitjans del 2014 destaca que les persones grans milloren el seu estat d'ànim, més del 95% se senten més feliços i, en general, es produeix una millora del seu benestar.

Paral·lelament i també durant el 2014 es va impulsar, conjuntament amb la reconeguda empresa de certificació TÜV Rheinland Group, la creació del certificat 'Tu decideixes com vols envellir'. Es tracta del primer certificat que valida la qualitat de la implantació d'un model de treball basat en l'atenció centrada en la persona en els centres de gent gran.

Així doncs, SUMAR ha estat pionera en el disseny d'un nou programa d'atenció centrada en la persona i en l'impuls

de la certificació de qualitat per a la seva implementació. El certificat identifica i avalua diferents processos organitzatius (estratègics, clau i de suport), i analitza més de 300 estàndards de treball. Per aconseguir la certificació es validen un mínim d'entre 200 i 250 estàndards de treball, i en funció dels estàndards que es compleixen, s'han establert tres nivells de certificació: or, plata i bronze.

El naixement d'aquesta certificació és un pas més endavant en l'atenció a les persones grans. El seu objectiu no és només el de documentar la qualitat de la implantació d'aquest programa d'atenció, sinó que pretén també ser un model de referència per a la millora del benestar i de la qualitat de vida de les persones grans que s'atenen als centres de gent gran. A principis del 2015 es van entregar les primeres certificacions a centres gestionats per SUMAR, la residència de Sant Hilari Sacalm, el centre de dia Les Bernardes de Salt i els centres de serveis d'àmbit rural de Camallera (Alt Empordà) i Santa Maria d'Oló (Moianès) i durant el 2016 se n'han iniciat de noves.

Estanis Vayreda i Puigvert
Director general - SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR empresa d'acció social, S.L.

Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt
www.sumaracciosocial.cat

Abril 2016

Direcció:

Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Coordinació i edició:

Anna Tarafa

Redacció:

Raquel Serra, Anna Tarafa

Fotografies

Arxiu fotogràfic de SUMAR

Disseny gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Semestral

Aquesta publicació de l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social SL està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a

aproximar el recurs que presentem en el seu 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 publicació es pot descarregar gratuïtament a: www.sumaracciosocial.cat.

LA POLÍTICA DE RECURSOS HUMANOS: LES ACCIONS FORMATIVES

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de gestió de persones i organització de SUMAR.

La formació és una part important de la cultura d'empresa de SUMAR.

A tots els treballadors i treballadores, independentment, del lloc i càrrec que ocupen a SUMAR, se'ls dóna l'oportunitat d'anar millorant els seus coneixements i aptituds.

En aquest sentit, aportem un valor diferencial i enfoquem la política de formació i desenvolupament dels nostres professionals, tant des del punt de vista dels coneixements tècnics com de creixement personal i professional. L'impuls i potenciació de les habilitats i competències asso-

ciades al desenvolupament de funcions i l'actualització constant en el compliment de normatives que afecten el nostre sector són la base de la nostra política de recursos humans.

L'eina principal d'aquesta política és el Pla de Formació, que confeccionem periòdicament, detectant i planificant les necessitats formatives a curt, mig i llarg termini, dels diferents recursos i serveis gestionats. Amb una metodologia objectiva i rigorosa vinculada a la missió, visió i valors de Sumar, facilitem un marc favorable pel desenvolupament personal i professional de les nostres persones, amb la finalitat de generar compromís i talent.

Les diferents accions formatives que s'engloben en el Pla de Formació tenen com a principal objectiu ser un espai que permeti generar sinergies que potenciïn la cohesió entre els professionals, així com dotar-los d'eines de treball que els permetin afrontar amb garanties els reptes de futur.

Accions formatives realitzades durant l'any 2015:

En l'àmbit de la gent gran:

- Estratègies i tècniques d'intervenció cognitiva en gent gran
- Musica't: Aplicació pràctica de la musicoteràpia
- Coaching del dol
- Suport vital bàsic
- Definició de les competències personals per treballar amb ACP
- Estimulació basal
- Al·lèrgies i seguretat alimentària

En l'àmbit de la violència de gènere:

- Violència masclista des d'una perspectiva sistèmica
- Intervenció amb fills i filles en situació de violència masclista
- Implicacions del maltractament a la infància en la regulació de les emocions i la psicopatologia de l'adult

En l'àmbit de desenvolupament de competències:

- Lideratge transformador. Treball en equip. Les relacions interpersonals i la gestió de conflictes
- Líders generadors d'estats d'ànim
- Tècniques innovadores de reducció de costos

TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR



Vull sortir a passejar després de dinar, vull posar-me les sabates tot sol, vull...
“Jo vull”, la base del programa ‘Tu decideixes – la felicitat a través de la identitat’.

SUMAR està implementant el programa ‘Tu decideixes com vols envellir’ des de finals del 2009, en major o menor mesura, als diferents centres de gent gran que gestiona.

El programa es desenvolupa a partir de les preferències personals de cada persona i prioritza la gestió de l'autonomia per sobre de la dependència, segons les següents accions:

Conèixer la persona (per entendre-la millor i per conèixer les seves preferències)

1. Estudi i treball de la biografia - història de vida, caixa de records, àlbum d'orientació personal, etc.
2. Aprofundiment en el coneixement de la persona - mapes bàsics, fulls de ruta personals, etc.

La persona atesa decideix (continuadament)

3. Realització de Plans d'Atenció i Vida personalitzats, actualitzats, oberts i participatius incloent-hi elements de futur de l'usuari/a.
4. Afavoriment i facilitació d'una programació individual i personalitzada d'activitats.
5. Garantia del consentiment i l'acceptació de la persona per totes les intervencions tècniques que l'afectin.
6. Afavoriment de l'autoorganització en el protocol alimentari: elecció d'amb qui i quan es vol menjar.



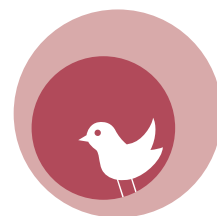
7. Planificació conjunta de decisions de manera anticipada.
8. Garantia de confidencialitat de la persona mitjançant acords individuals.

Implicació de la família i de l'entorn

9. Implicació continuada de les famílies. Assessorament, ajuda i formació en tot el necessari.
10. Incorporació de noves persones en el procés d'atenció: professionals de referència i grups socials de suport i consens.

Amb el programa ‘Tu decideixes com vols envellir’ es busca la felicitat mitjançant la identitat. Es promou l'autonomia de les persones i la continuïtat del seu projecte de vida amb el mateix criteri i realització que quan això es donava per suposat. I també independentment del grau de dependència que presentin i de l'espai on es trobin (a casa, a un centre de serveis, a un centre de dia o a un centre residencial).

ACTIVITATS DEL CENTRE



Les activitats diàries que es duen a terme, tant en el centre de serveis com en la residència, tenen en compte la salut, el benestar psicològic i emocional, i les relacions personals de totes les persones que s'hi atenen. Tot seguit, us n'expliquem algunes.

TREBALLEM LA MEMÒRIA

Fem exercicis d'endevinar paraules com ara el penjat, recordem refranys populars, com era la primavera, les festes majors dels nostres pobles... I llegim el diari.

Cada migdia dediquem una estona a llegir el diari. Després de dinar, totes les persones, les de la residència i les del centre de serveis, ens asseiem al voltant de la sala polivalent i llegim i comentem les principals notícies del dia que surten al diari.

La lectura de la premsa ens serveix per orientar-nos en l'entorn de forma cronològica (saber el dia en què vivim) i geogràfica (saber on vivim i què passa al nostre voltant).

Totes les persones hi poden fer la seva aportació, tant en l'àmbit de coneixements com d'opinió del tema tractat.



L'ACTIVATAT RELIGIOSA DE CADA MES

L'últim divendres de cada mes el capellà del poble, mossèn Anselm, ve a oferir serveis religiosos al centre. Celebra una missa que, normalment, se sol dedicar a persones que eren usuàries i ja no estan amb nosaltres. Tothom valora aquest fet de manera molt positiva i hi assisteixen els residents i els usuaris del centre de serveis.



FEM SORTIDES FORA DEL CENTRE

La sortida setmanal del dijous

Els dijous se celebra el mercat setmanal de Sant Pere i, coincidint amb aquest fet, totes les persones que volem sortim del centre per anar a passejar-hi i fer alguna compra. També "fem el got" i prenem algun tallat, un Cacaolat...

Normalment ens acompanyen dues persones. Gerocultores, familiars d'algú de nosaltres o fins i tot algun voluntari o voluntària del poble.

Aquesta sortida ens acosta i ens permet mantenir el contacte amb l'entorn comunitari que tenim més pròxim que, per la majoria de nosaltres, és part de la nostra vida.



ANEM A VEURE PESSEBRES

L'Agrupació de Pessebristes de Sant Pere ens ha regalat el pessebre que durant les festes nadal·lenques d'aquest any ha estat exposat a l'església del poble i també ens van convidar a visitar els pessebres que fan cada any els membres que formen part de l'entitat.

Així doncs, el 18 de març, abans no s'acabés el

temps d'exposició, un grup de 10 persones vam anar passejant des del centre fins al local dels pessebristes a veure les seves creacions. Ens van atendre en Manel i la Margarida de l'Agrupació de Pessebristes de Sant Pere. N'hi havia 23 de diferents i ens van agradar tant que ja hem quedat per tornar-hi l'any que ve.



FEM EXERCICI FÍSIC

Cada dia, de dilluns a divendres al matí i a la tarda, potenciem el moviment físic de diverses maneres i amb diferents materials com ara pilotes, gomes elàstiques, teles, pals... Intentem que s'activin totes les parts del nostre cos i així mantenir-nos actius.

Fem exercicis en parelles: passar-nos anelles, imitar-nos els uns als altres fent el mirall... I també en grup, fent passar la pilota per paracaigudes, per exemple.



FEM TREBALLS MANUALS I POTENCIEM LA CREATIVITAT

Coixins, caixes amb decopage, braçalets i collarets per la Fira de Primavera

Durant el primer trimestre de l'any hem portat a terme dife-

rents treballs manuals pensant, sobretot, en la Fira de Primavera que se celebra cada any al municipi a mitjans d'abril. A partir de diferents materials hem pre-

parat coixins, caixes amb decopage, braçalets, collarets, que exposarem al costat d'altres parades de productes d'artesanía i entitats del territori.



ACTIVITAT INTERGENERACIONAL AMB ELS NENS DE P4 DE L'ESCOLA XANDRI

Amb l'objectiu de conèixer els serveis que es troben en el carrer de l'escola, el 5 d'abril ens van visitar els nens de P4 de l'Escola Xandri. Els hi vam explicar com és el dia a dia a la residència i al centre de serveis, i les tasques que s'hi realitzen. Vam ensenyar-los els treballs manuals que fem, com són els tallers de memòria i vam portar a terme un exercici físic d'encertar cercols de manera conjunta. També van poder veure una grua i les diferents posicions que poden tenir els llits, mentre els hi explicàvem la seva utilitat.

Finalment, els vam obsequiar amb unes flors de paper fetes per nosaltres mateixos.



EL TALLER DE CUINA

Durant la Setmana Santa hem preparat una mona de Pasqua. La vam fer amb una ensaïmada, combinada amb tres tipus de xocolata: blanca, amb llet i negra. Hi vam afegir dolços de sucre en forma de cor i un pollet d'ornament. I ens en vam llepar els dits!



CELEBREM ELS ANIVERSARIS

En els darrers mesos hem celebrat els aniversaris de la Cati, en Josep P, en Josep C i la Josefa P. A tots ells, per molts anys!



CAP D'ANY



CARNESTOLTES



Entrevista a ... **LAIA ROMEU**

La Laia Romeu és gerocultora del centre de serveis. El seu torn és, normalment, de les 10.00 del matí a les 17.15 hores de la tarda.



Laia, quan fa que treballes al centre de Sant Pere de Torelló?

Vaig començar a treballar-hi quan es va obrir, el setembre del 2008. Aleshores era únicament centre de serveis i recordo que tot feia olor de nou.

Què et va empènyer a treballar en el món de les persones grans?

Va ser una mica per 'egoisme'. Jo creia que tenia molt per donar i que les persones grans necessitaven rebre moltes coses. Al cap de quatre dies ja m'havien donat la primera de moltes lliçons, que he anat rebent amb els

anys. Treballant amb persones grans acostumes a rebre més del que dones.

Què és el que destacaries a l'hora de treballar amb gent gran?

La gent gran et dona diàriament lliçons de vida, et fan canviar, o si més no, plantejar-te l'escala de valors, i t'alteren la perspectiva de moltes coses que les generacions més joves donem, potser, massa importància. Jo diria que el més important en aquesta feina és que t'ensenya a mirar sense jutjar, a acceptar les persones tal com som, sense entrar en valoracions ni prejudicis.

A vegades es cau en el parany de veure les persones grans com si mai haguessin tingut una edat que no fos adulta. Hem de ser conscients que, com nosaltres, han sigut joves i han viscut tota una vida amb anhels, il·lusions i expectatives. I també amb problemes i frustracions. Tot aquest bagatge, totes les seves vivències, els converteixen en grans persones, amb un seguit de necessitats que hem de solucionar per oferir-los una millor qualitat de vida.

La gent gran et dóna diàriament lliçons de vida, et fan canviar, o si més no, plantejar-te l'escala de valors. T'alteren la perspectiva de moltes coses que les generacions més joves donem, potser, massa importància.

Quines són les principals tasques que realitzes?

Atendre les diferents necessitats que es presenten durant la jornada, des d'ajudar a les activitats de la vida diària fins a dur a terme un pla personalitzat i adaptat d'activitats diàries en el que



treballem l'estimulació cognitiva, la realització de diferents treballs manuals, l'exercici físic i també, i molt important, la socialització dels uns amb els altres.

Què és el que trobes més gratificant de la feina?

L'intercanvi de coneixements i experiències del dia a dia. El fet de veure que, al llarg del temps, s'estableixen uns vincles molt bonics, com si tots forméssim part d'una gran família. Per acabar amb una mica d'humor també és molt gratificant el fet que et fan sentir jove cada dia. Per a ells som les nenes i no es cansen de repetir-ho.



EL RACÓ DE... JOSEP COLOMER

En Josep va començar a assistir al centre de serveis al juny del 2013 i al desembre d'aquell mateix any va quedar-se a viure a la residència.

Josep, explica'ns una mica la teva història de vida

El pare es deia Francisco i la mare, Montserrat. Tenia cinc germans: l'Enriqueta, la Rosa, jo, en Joan, en Francisco i en Ramon.

Vam néixer tots al Prat de la Vola, a pagès. Teníem ovelles, vaques, eugues, gallines i porcs. A mi, a 13 anys ja em van posar de pastor amb les ovelles. L'oncle que les portava va haver de marxar i hi vaig anar jo. No havia sortit mai de casa i em va haver de passar la vergonya. N'hi havia 150 o 160



i les portaven cap a la banda de Girona a l'hivern, a Joanetes o a Puigpardines. Al mes de març, com que xaiaven, les pujàvem cap a la casa del Prat i les tancàvem en un corral. M'agradava anar amb les ovelles.

El pare era un home que era una mica 'curadero'. Curava els volta-dits i venia molta gent a curar-se. Em sap greu no saber la fórmula de com feia les cures. La mare era una dona de pagès que li agradava cosir i fer mitja.

Teníem veïns a la casa del Güell. Quan matàvem el porc, cada una de les cases anàvem uns a casa dels altres. I jugàvem amb els fills d'aquesta casa.

Les dues cases vam agafar una mestra de Barcelona pels fills. Ens explicava català i castellà, i vivia un mes al Prat i un altre al Güell. Jo vaig anar amb aquesta mestra des dels 8 anys fins als 13, quan vaig començar a fer de pastor.

Quan feia de pastor, estava a la Masó de Puigpardines. Eren la meua segona família. Només tornava a la casa del Prat quan mataven el porc, normalment 4 o 5 cops a l'any. El Nadal, depèn de com coincidís, estava



a una casa o a una altra. El porc a casa no el mataven, venia un veí a matar-lo perquè els pares tenien feina amb l'altre bestiar. Quan vaig ser gran els matava jo.

Abans de marxar a la mili vam anar tota la família al Sitjar, una altra casa de pagès de la Vola. En aquella època baixàvem els dimecres a mercat a Torelló. Veníem ànecs, conills... Hi anaven el pare i la mare, i els germans ens quedàvem a casa.

Feia temps que coneixia la Carme, la meva dona, quan vam començar a festejar. Ella vivia a Sant Bartomeu, una casa de pagès de Vidrà.

La mili la vaig fer a Berga i al campament de la Molina. A l'abril encara hi havia neu i no vaig tenir gaires permisos per tornar a casa. No ho vaig passar gaire malament, només em queixava pels pocs permisos per anar a casa. Em vaig apuntar per aprendre a llegir i escriure, i per això no tenia tants permisos.

La Carme i jo vam començar a festejar allà els 23 anys. Ens vam casar a Vic en una església petita i de passejada vam anar 8 dies a la ciutat de Barcelona.

De casats ens vam quedar a viure al Sitjar, amb els meus pares i els meus germans. Quan es van casar els meus germans, vam quedar els meus pares i nosaltres, llavors vam tenir les dues filles: l'Assumpció i, al cap de dos anys, la Montse.

Les meves dues filles anaven a escola a Sant Pere. Es quedaven a dormir a casa d'una tieta i venien al Sitjar el cap de setmana. De més grandetes, anaven i tornaven amb un autocar, amb altres nens i nenes de les cases veïnes. Eren força colla.

Entre jo i la Carme vam cuidar els meus pares. Vivíem de conrear els camps i dels animals.



No teníem mai vacances, no se'n parlava d'aquest tema. Els únics viatges que hem fet amb la Carme són els que fem amb el centre. Abans no teníem temps ni podíem deixar la casa de pagès amb els animals.

Tinc tres néts: en Jordi, que és fill de l'Assumpció, i la Sònia i la Mireia, filles de la Montse.

Fins que vaig venir primer al centre i després a la residència, vivíem al Sitjar.



L'estada al centre

Vaig venir a viure a la residència perquè no puc doblegar la cama i m'han d'ajudar. Aquí cada dia em llevo i m'ajuden, però encara faig moltes coses jo. M'afaito, em rento la cara... Llavors esmorzo i arriba la Carme. Ens veiem tot el dia i fem activitats junts.

M'agrada fer activitats. No m'hauria pensat mai que algun dia cosiria i faria activitats manuals. Ara n'estic fent i m'agrada. També m'agrada fer gimnàs perquè així em moc.

M'agrada el que fem, però trobo a faltar estar a pagès, estar en contacte amb la natura. Cada diumenge em vénen a buscar i me'n vaig a casa. Llavors parlo amb els de casa de tot el que he fet al centre i també m'expliquen com estan les vaques, quines han parit, etc.

Estic content. Sóc amic amb tots els de la residència i del centre. I amb les noies hi ha dies que riem perquè ens en passen de bones. M'agrada el dia que mengem pa amb tomàquet per esmorzar, disfruto. El dijous que anem a mercat i a "fer el trago" m'agrada molt. Cada dijous "m'apreta" alguna noia o altra per pujar els carrers tan drets de Sant Pere.

ACTIVA'T!

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

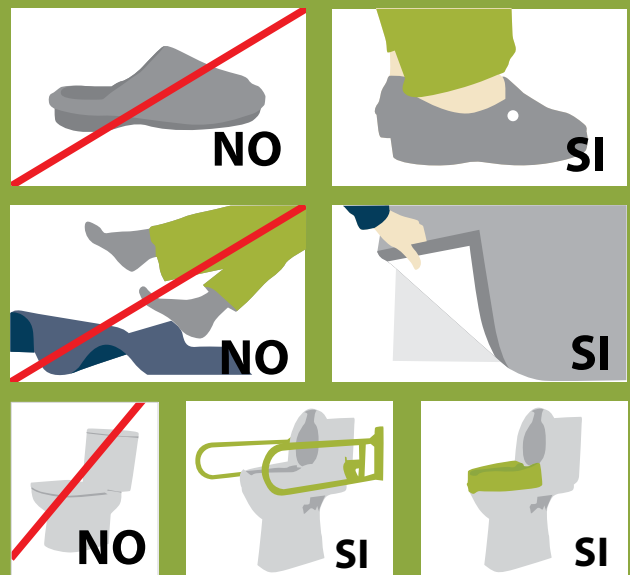
Prevenció de caigudes

Les caigudes són un dels problemes més importants que amenacen l'autonomia de les persones grans i la seva prevenció és un factor clau per evitar-les.

Normalment, es produeixen durant les activitats habituals de la vida diària. Per això us donem alguns consells que us poden ajudar:

- No tenir pressa.
- Vestir-nos i despullar-nos asseguts.
- No aixecar-nos o caminar a les fosques.
- No cedir el pas fent un pas enrere.
- Aixecar-nos del llit en tres etapes: asseure'ns, posar-nos drets i caminar.
- Asseure'ns recolzant-nos primer amb les mans (no deixar-nos caure).
- Tenir molta cura en entrar a la banyera i en sortir-ne.
- Combatre el sedentarisme (passejar i realitzar activitat física de manera regular).
- Saber si som persones amb risc (visita mèdica periòdica i tenir cura de la salut).

- Detectar i corregir els factors de risc de l'entorn. Adequar la llar amb ajudes tècniques (agafadors al bany, alces de WC, baranes al llit...) i assegurar un entorn segur (amb una bona il·luminació, catifes fixades, cablejats amagats, evitar productes de neteja lliscants i mobles amb rodes...)



Factors de l'entorn que calen evitar:

- Catifes sense fixar
- Terra relliscós (humit, encerat...)
- Obstacles de pas i objectes escampats per terra
- Il·luminació (excessiva o deficient)
- Escales amb esglaons massa alts o desgastats
- Manca de passamans o barres de subjecció a passadissos, escales i banys
- Tassa del WC massa baixa
- Llits massa alts o sense protecció
- Mobiliari inestable, cadires amb alçada incorrecta o sense braços
- Roba i calçat inadequats (sabates amb cordons...)

IMPORTANT: les caigudes poden ser a casa i al carrer. Un entorn segur inclou la llar, però cal també estar alerta a l'exterior. Moltes caigudes es podrien evitar. Un bastó, una crosseja o un caminador poder ajudar a evitar una caiguda.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

Sopa de lletres.

Cerca els 15 Centres de Gent Gran gestionats per SUMAR

PORQUERES	SANT SADURNÍ A
OLÓ	LA GRANADELLA
CAMALLERA	SANT HILARI S
BERNARDES	SANT PERE T
MAIALS	AGULLANA
TORRELAVIT	SANT VICENÇ T
PORTBOU	FOGARS
RIUDELLOTS	

B	F	S	A	N	T	E	P	E	R	E	S	T	J
X	S	A	N	T	Q	V	I	C	E	N	Ç	C	T
P	O	R	Q	U	E	R	E	S	M	H	C	P	J
P	O	R	T	B	O	U	V	W	I	E	S	F	W
P	O	R	I	U	D	E	L	L	O	T	S	X	G
S	A	N	T	A	S	A	D	U	R	N	Í	B	A
S	A	N	T	K	H	I	L	A	R	I	X	S	F
L	C	L	O	C	A	M	A	L	L	E	R	A	O
E	M	M	A	I	A	L	S	I	O	I	R	J	M
B	E	R	N	A	R	D	E	S	Z	C	P	C	Q
L	A	Y	G	R	A	N	A	D	E	L	L	A	E
F	O	G	A	R	S	E	O	O	L	Ó	B	R	I
M	T	T	O	R	R	E	L	A	V	I	T	M	U
A	C	N	A	G	U	L	L	A	N	A	F	J	F

Llegeix la carta:

Primer plat	Espàrrecs	8 €
	Meló	7 €
	Llenties	6 €
	Amanida catalana	6 €
Segon plat	Pollastre a la cassola	12 €
	Croquetes de pernil	8 €
	Filet de llenguado	15 €
	Conill a la brasa	9 €
Postres	Pastís de xocolata	5 €
	Pinya amb almívar	3 €
	Flam de la casa	3 €
	Fruita del temps	2,50 €

Tria el teu menú i escriu el preu:

Primer plat		
Segon plat		
Postres		

Quan val tot plegat?

Si pagues amb un bitllet de 50 €, quant et tornaran?

Memoritza aquestes matrícules:



A continuació, sense mirar, series capaç d'escriure-les?



SABIES QUE...?

Una situació de dependència és aquell estat de caràcter permanent en què es troben les persones que, per raons derivades de l'edat, malaltia o discapacitat, i lligades a la falta d'autonomia⁽¹⁾ física, mental, intel·lectual o sensorial, els cal l'atenció d'una o altres persones. Aquestes persones també necessiten ajudes importants per a la realització de les activitats bàsiques de la vida diària⁽²⁾.

- (1) L'autonomia s'entén com la capacitat de controlar, afrontar i prendre, per iniciativa pròpia, decisions personals i de com desenvolupar les activitats bàsiques de la vida diària.
- (2) Les activitats bàsiques de la vida diària són aquelles que permeten desenvolupar-se amb un mínim d'autonomia i independència: la cura personal, les activitats domèstiques bàsiques, la mobilitat essencial, reconèixer persones i objectes, orientar-se, entendre i executar ordres o tasques senzilles.

Graus de dependència

Segons la necessitat d'ajuda que té una persona s'estableixen tres graus de dependència:

Grau I. Dependència moderada

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, almenys una vegada al dia o té necessitats d'ajuda intermitent o limitada per a la seva autonomia personal.

Grau II. Dependència severa

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, dues o tres vegades al dia, però no requereix la presència permanent d'una persona cuidadora o té necessitats d'ajuda extensa per a la seva autonomia personal.

Grau III. Gran dependència

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària unes quantes vegades al dia i, per la seva pèrdua total d'autonomia mental o física, necessita la presència indispensable i contínua d'una altra persona o té necessitat d'ajuda generalitzada per a la seva autonomia personal.

Font: Web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Àmbits d'actuació. Persones amb dependència.



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Sant Pere de Torelló



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

SUMAR: Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat - www.sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA I CENTRE DE SERVEIS SANT PERE DE TORELLÓ:

Josep Badrena, 10 - 1 - 08572 Sant Pere de Torelló - Tel. 938 509 932 - residenciastptorello@sumaracciosocial.cat