

la revista dels serveis de SUMAR

Residència i Centre de Serveis de Sant Pere de Torelló



- 4 L'atenció centrada en la persona
- 6 Les activitats del centre
- 9 Espai d'opinió
- 10 Coneixem els nostres professionals
- 12 El racó de Ramon Jordana
- 14 Activa't! Treball del cos i de la ment



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA, S.L.

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

DESEMBRE 2017

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)

COORDINADORA DEL CENTRE:
Raquel Serra

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.

SER FELIÇ EN LA TERCERA EDAT

Les persones som molt més felices si, a més de rebre les atencions que necessitem, podem mantenir el control sobre el nostre dia a dia, decidir tot el que ens afecta i viure d'acord amb els nostres valors de vida, preferències i desitjos.

Podem afirmar aquest fet després de comprovar-ho dia rere dia amb les persones que atenem. I així ens ho demostren els resultats de les diverses accions i activitats que duem a terme en els recursos i serveis que gestionem per a persones grans.

D'un temps ençà, per assolir aquesta fita, la implantació de l'ACP (Atenció Centrada en la Persona) i del programa 'Tu decideixes com vols envellir' ens marquen el camí a seguir. L'atenció personalitzada, els entorns amb significat, els espais envoltats d'allò que ens aporta sentit, la promoció de l'autonomia personal, l'ajuda quan ho necessites, la cultura del detall i el respecte a la intimitat, sense deixar de banda el suport familiar i l'equip humà que cohesiona tot això, són elements clau que ens permeten millorar la qualitat de vida de les persones que requereixen assistència en la seva vida diària i fan ús dels nostres serveis. I aquesta millora es tradueix també en un increment del seu benestar i de la seva felicitat.

La felicitat és un dels grans objectius vitals de totes les persones. I aquest és un dels principals objectius pel qual treballem en els centres i serveis que gestionem.

Aquest número torna a ser una edició especial i única pel centre de serveis. Hi trobareu un recull de les principals activitats que s'han dut a terme durant el 2017. Tot allò que identifica el centre de serveis i a les persones que en formen part. Tot allò que agrada fer o que, entre tots els que en formeu part, heu escollit fer. Tot allò que fa feliç a la gent del centre i forma part de la seva personalitat.

Espero que us agradi.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.

Quan vaig a l'equipament per a la gent gran del nostre poble em genera una grata satisfacció personal observar que al final de la vida estem acompanyats d'unes professionals i una administració (que per aquestes coses hi som) que té cura de nosaltres, que ens atenen i que estan pendents que estiguem al màxim de bé possible.

Gràcies a l'estreta col·laboració que hi ha entre l'Ajuntament, els usuaris, les famílies, els professionals i SUMAR, aquest model d'assistència a la gent gran funciona i perdura, tenint en compte que cada dia conviuen unes 50 persones utilitzant els serveis de centre i residència, pisos de gent gran i tallers. Hem aconseguit tenir un projecte exemplar, molts altres municipis ens vénen a veure per aplicar-lo també allà. El nostre equipament disposa de bons serveis, sempre amb ganes de millorar i s'escolta als familiars i persones que hi assisteixen per fer-ho tot més bé en el dia a dia.

És d'agrair que, entre tots, donem resposta a la gent que ho necessita del poble, és una tranquil·litat per a nosaltres mateixos que l'administració local, l'Ajuntament, aposti per cuidar la gent gran que ha lluitat tota la vida per tirar endavant amb moltes dificultats, lluitat pels fills i pels néts, i contribuint a enriquir la societat. És lògic, doncs, que aquesta faci un retorn cap a la gent gran, assistint-los.

Mirem de veure el got mig ple i no mig buit, en el sentit que puguem créixer dels nostres fets de cada dia. Cal tenir molt en compte que en un poble petit com el nostre trobar-hi un equipament on, des del punt de vista econòmic, les persones que hi viuen només paguen la seva pensió, sense suposar cap càrrega econòmica per als fills, i amb una atenció tan professional com la que tenim i amb un servei tan directe com el que fem, costa molt de trobar.

Per tant, com alcalde demano que estiguem orgullosos d'un equipament com el que tenim, que costa molt d'aconseguir, i agraïm a tots els professionals, usuaris i familiars pel seu bon funcionament. I també que no defallim mai, perquè avui ho fem per als nostres avis, però pensem que demà pot ser que el necessitem nosaltres mateixos, i desitjo que, tant de bo, sigui aquest mateix servei.

Endavant!

Jordi Fàbrega i Colomer

Alcalde de Sant Pere de Torelló

“Les nostres persones grans són molt més felices si poden decidir”



Un dels grans pilars del model d'atenció gerontològica centrada en la persona és fer tot el possible perquè la persona doni continuïtat al seu projecte de vida, fent allò que li agrada sense renunciar a tot allò que forma part de la seva personalitat.

El model ajusta les activitats del dia a dia a les necessitats, preferències i desitjos de la gent gran i treballa constantment per fer-los la vida més agradable i més feliç.

Nosaltres tenim molt clar que tothom ha de poder decidir com vol envellir perquè el poder de decisió multiplica el nivell de benestar i la felicitat, i per aconseguir-ho utilitzem diferents pautes:

> Potenciem l'autonomia:

Per a nosaltres, l'autonomia és la capacitat de decidir sobre el dia a dia i sobre la mateixa vida. Preguntem i escoltem a la persona gran perquè pugui decidir i ho fem acompanyant-la en tot allò que necessita i li interessa. Ens esforcem perquè el dia a dia s'ajusti el màxim possible a què vol cada persona, escoltant també si ella no pot decidir a les persones més properes.

> Creem entorns amb significat:

Realitzem activitats escollides pels usuaris i creem espais envoltats de tot allò que és important per a cada persona.

> Busquem el detall:

Parlem amb tothom per conèixer què vol, què li agrada o què necessita per sentir-se bé o millor. Busquem com adaptar-nos a cada persona per donar una atenció personalitzada i a mida.

> Respectem la intimitat i la privacitat:

Valorem i respectem els valors i principis de cada persona. Per a nosaltres, la intimitat i la privacitat inclouen sentiments, maneres de pensar, informació sobre la salut, les cures corporals, la sexualitat, les relacions interpersonals... Tot allò que la persona considera íntim i privat.

> Involucrem la família i l'entorn més proper:

Pensem que és molt important que també formin part del nostre centre la família, amics i totes les persones que són importants per a la persona gran i que s'inclouen en el seu projecte de vida.

Obrim el centre perquè la família i l'entorn més proper participin i col·laborin en el nostre dia a dia i els acompanyem en tot allò que necessitin.





QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Maig - Desembre 2017

CALENDARI D'ACTIVITATS

Activitats domèstiques



Gimnàstica



Trobades intergeneracionals



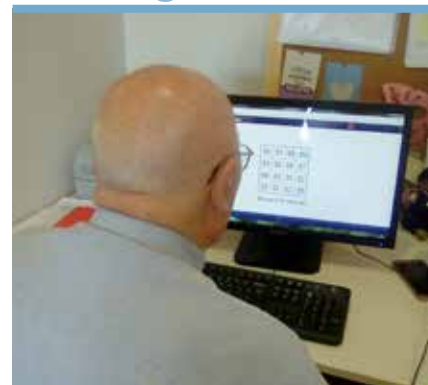
Estimulació individual



Lectura



Ús de les noves tecnologies



Taller de memòria



Concurs punt de llibre de Sant Jordi



Jocs de taula



Cuinem



La florista del dijous



Assemblea de famílies



LES CELEBRACIONS

Els aniversaris



Setmana Santa



Sant Jordi



Festa de Primavera



Festa Major



La Castanyada



ESPAI D'OPINIÓ

Què opinen els nostres usuaris i usuàries i les seves famílies?

Introduïm aquest nou apartat amb l'objectiu de conèixer una mica més què pensen els nostres usuaris i usuàries, i les seves famílies, dels serveis que els oferim.

Lucrecia / Resident

M'hi trobo molt bé, i tant de bo hagués vingut abans. A casa estava sola i aquí tinc companyia, i la família em ve a veure, els néts, els fills... Per mi tot està bé i el personal fa tot el que pot perquè vagi tot bé i estiguem bé. És una residència petita i no m'agradaria que la fessin més gran. Ara s'hi està molt bé. No tornaria a casa, aquí hi ha gent que conec de tota la vida.

Montserrat / Resident

M'hi trobo molt a gust. Per mi està tot bé, molt bé. M'agrada viure aquí, ja fa un any que hi sóc i m'agrada que pugui estar a Sant Pere. Potser m'agradaria que l'espai fos més gran, alguns espais són petits, com per exemple allà on fem gimnàstica. Milloraria els espais per fer més activitats en grup. No canviaria les noies, són molt maques i m'estimen molt. I jo també me les estimo molt.

Conxita / Usuària del centre de serveis

M'agrada molt venir. Vaig demanar-ho jo, així em distrec i faig moltes coses. Amb les companyes m'hi trobo molt a gust, tothom és molt bona gent. També penso que el local hauria de ser més gran, així podria venir més gent.

Joan / Usuari del centre de serveis

Les estones que passo aquí m'agraden i m'hi sento a gust. Estic molt content de venir. M'agrada tot, del centre. He estat en altres visitant amics i no m'agraden tant, veig que hi ha molta llibertat i això m'agrada. El menjar en general està bé, però milloraria la qualitat del peix i del pollastre. El peix perquè no sóc 'peixetero' i al pollastre hi posaria més condiment.

Familiars de Montserrat Bonay

La valoració que fem és excel·lent. Des de la neteja, el menjar, l'atenció que rep del personal i les nombroses activitats que s'organitzen, a les quals els familiars sempre tenim la possibilitat de participar. Sempre hi ha coses per millorar si es mira bé, però de moment no tenim cap queixa de cap tipus.

Familiars d'en Josep Sala

Valorem molt positivament tots els serveis que s'ofereixen. Estem orgullosos de què un poble petit com Sant Pere tingui una nombrosa oferta de serveis per atendre a les persones grans o amb necessitats. Volem destacar la professionalitat del personal que els atén, així com el seu tracte humà i la dedicació vocacional. Continueu així, moltes gràcies.

Familiar de la Presen Rico

Valoro positivament els serveis, ja que intenten integrar totes les característiques de l'usuari i respecten el seu espai personal i hàbits, la qual cosa fa que l'usuari pugui trobar una llar i caliu per realitzar la seva vida. Els usuaris poden comptar i explicar sentiments i experiències a les cuidadores i establir una relació de confiança. Crec que es fan moltes activitats, però crec que es podrien fer tallers sobre els costums de cada usuari i de la seva procedència. Ho suggereixo personalment, ja que crec que la meua Tata, que és originària d'Andalusia, segur que li agradaria fer algunes de les tasques que feia quan era jove i vivia allà. Potser ho feu, però no n'estic segura.

ENTREVISTA A...

LILIANA PANIAGUA SÁNCHEZ

Gerocultora de l'espai de residència

La Liliana Paniagua té formació en atenció socio sanitària a institucions i treballa a la Residència i Centre de Serveis de Sant Pere de Torelló des del març del 2011.



Liliana, quina és la teva principal tasca al centre?

Jo treballo al torn de nit i la meva tasca principal és vetllar pel descans de les persones usuàries de la residència. És molt important assegurar-se que les persones residents estiguin còmodes al seu llit o a la seva habitació perquè puguin descansar bé. Sempre he pensat que tenir un bon dia va lligat amb tenir una bona nit. Acompanyo alguns dels usuaris al llit, administro les medicacions, faig els canvis posturals necessaris i les higiènes que convingui. També atenc les seves demandes quan es troben malament o si volen beure o menjar alguna cosa, els acompanyo al servei i fins i tot xerro amb ells si no poden dormir. Per descomptat, també preparo la seva roba i tot el necessari per a la seva higiene l'endemà. I per últim, preparo l'esmorzar de tots.

Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valors del treball que realitzes?

M'aporta una gran satisfacció saber que estic posant el meu granet de sorra a contribuir que les persones residents tinguin una millor qualitat de vida, que se sentin acompanyats, ben cuidats

Treballar amb gent gran ens enriqueix moltíssim, ja que sempre hi ha alguna cosa que aprenem d'ells. Per mi són uns grans mestres de vida!

i estimats. A més, penso que treballar amb gent gran ens enriqueix moltíssim, ja que sempre hi ha alguna cosa que podem aprendre d'ells. Per mi són uns grans mestres de vida! Sens dubte, el que em resulta més gratificant d'aquesta feina és que les persones residents acaben reconeixent i agraïnt tot allò que fas per ells. El treball de gerocultora és totalment vocacional, ja que és una feina molt dura i cansada tant físicament com psicològicament. Tot i el desgast, és veritablement important estimar allò que fas i sentir-te còmode en el teu lloc de treball.

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis viscut al centre?

Bé, la veritat és que no sabria descriure un moment en concret, però he de dir que em resulta molt emotiu veure la felicitat i l'alegria a les cares dels nostres avis residents a l'hora de fer alguna activitat diferent. Com per exemple, quan sortim del centre i anem d'excursió. Em provoca

Em resulta molt emotiu veure la felicitat i l'alegria a les cares dels nostres avis a l'hora de fer alguna activitat diferent.

moltíssima emoció veure com s'ho passen de bé i com el seu humor canvia en positiu. I veure com col·laboren i conviuen entre ells. Moments com aquests reafirmen l'ambient de família i de benestar que volem que hi hagi a la residència.

Quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

Tot i que és difícil prendre una decisió com aquesta, és realment important que aquells que estan valorant aquesta opció tinguin en compte que, a vegades, hi ha atencions necessàries que no són del tot possibles donar-les a casa i, en canvi, a la residència sí. Hi ha una atenció constant, les 24 hores del dia, i també es duen a terme activitats i exercicis que ajuden a la socialització i a mantenir un bon estat físic i mental.



EL RACÓ DE... RAMON JORDANA I MORA

En aquest número entrevistem en Ramón Jordana, un dels residents més actius que hi ha actualment al nostre centre, i també a la seva filla, la Maria Carme.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Sant Pere de Torelló, 28/11/1925

Lloc de residència: Sant Pere de Torelló

Nom del pare i de la mare: Piu i Josefa

Germans: 3, Teresa, Pere i Dolors

Fills: 1, Maria Carme

Néts: 2, Marta i Arnau

Ofici: Taxista a Barcelona

Data d'arribada al centre: Juliol 2015 (centre de serveis)
28/11/2016 (residència)



Ramon, pots fer-nos una pinzellada de la teva història de vida?

De petit, a Sant Pere, vaig anar a escola. Primer, al carrer doctor Casas amb el mossèn Severí que no m'agradava; i més tard, al Centre Parroquial amb el senyor Tenas, un mestre molt bo que m'agradava com ensenyava matemàtiques i geografia. De més gran vam passar a l'escola Xandri. La vam inaugurar i els nens vam portar a braços les cadires i taules de l'antiga escola.

Les meves aficions eren anar a caçar i el futbol. Jugava amb la Unió Esportiva Santperenca. A mi el futbol m'agrada molt, sobretot el Barça. Aquella època també em vaig comprar un cavall, el Xato, i fèiem carreres per la carretera de la vola fins al poble. La mili la vaig fer primer a Mataró i després a Sort, on vaig estar molt bé. Erem tres santperencs i la senyora del comandant volia aprendre a ballar sardanes. Jo en sabia ballar i n'hi vaig ensenyar i així vaig aconseguir que em tinguessin un tracte especial, fins i tot vaig fer de 'cabo'.

Vaig conèixer la Teresa, la que seria la meva senyora, a Sant Pere de Torelló quan va venir per un casament i ens vam enamorar. Quan tenia 28 anys vaig marxar de Sant Pere per anar a treballar en un magatzem de Barcelona amb un noi de Torelló. Allà anàvem quedant amb la Teresa fins que ens



vam casar i vam anar a viure a casa seva, prop del mercat de Santa Caterina. El casament va ser a Sant Pere i em vaig casar amb gairebé 30 anys. Deia que si no em casava amb 30 anys em faria frare, fins i tot vaig anar a un convent per si m'hi volien.

El 1957 va néixer la Maria Carme, la meva filla. Aleshores vaig deixar el treball al magatzem i me'n vaig anar a fer de taxista. N'he fet 31 anys! Fins a l'any 1990 que em vaig jubilar. Estava tot el dia al taxi i, si podia, feia 4 o 5 dies de vacances!

Ja de jubilat, em vaig dedicar a estar a l'entrada de casa del barri gòtic de Barcelona parlant amb els veïns i llegint el diari i passejant el meu nét, l'Arnau, per les obres de les Olimpíades. Veníem a Sant Pere el cap de setmana al pis que havíem comprat, fins que ens hi vam instal·lar definitivament. La Teresa va morir i jo vaig venir al cap d'un temps al centre, en el mes de juliol de 2015. Més tard vaig venir a residir-hi de dia i de nit, al mes de novembre del 2016.

I ara, com et trobes al centre? Què hi fas?

A la residència vaig entrar en una habitació del segon pis, les vam estrenar, però al cap de poc al company li entrava la seva senyora i els van posar junts a l'habitació. Llavors me'n vaig anar a una habitació sol, on encara estic. Cada dia em llevo al matí i em preparo la torrada amb all, xoriç i llongonissa. Em miren el sucre un cop per setmana, si m'enxampen abans que em mengi l'esmorzar! Si no, ho hem de deixar per l'endemà. Sort en tinc que sóc molt amic de la infermera, la Montse.

Després d'esmorzar me'n vaig a fer un cigaló al bar del poble. Torno al centre i faig memòria: càlcul, ordinador... A l'hora de dinar baixo al menjador. L'ambient m'agrada i riem molt. Després de dinar miro les notícies del dia i La Riera. A la tarda faig coses més artístiques: pinto o faig sopes de lletres.

Abans de sopar, paro la taula i ajudo a la cuina. I després de sopar quan el menjador és net ajudo a deixar a punt les taules per a l'esmorzar de l'endemà. Miro les notícies de final del dia i cap a 2/4 d'11 de la nit me'n vaig a dormir. M'agrada molt

ajudar als companys a moure's pel centre, tot i que a vegades em diuen les noies que no ho he de fer perquè no ens passés alguna cosa a tots dos. També m'agrada molt sortir al jardí a cuidar les plantes.

Hi ha molta gent que demana poder venir a aquesta residència. És en un lloc molt bonic i a prop de l'escola. M'encanta saludar cada dia al matí als nens de l'escola mentre fan la fila. Ells també ho esperen.

Maria Carme, com valoreu l'estada a la residència del teu pare?

La família està molt contenta de veure que el pare està feliç a la residència. Està molt content amb les noies i les estima molt.

Ell mateix va prendre la decisió d'anar-se'n del pis de Sant Pere de Torelló a venir a viure a la residència perquè vivia sol i va tenir algun problema de salut. Nosaltres vivim a Barcelona i només pugem a Sant Pere algun cap de setmana. No podíem estar per ell i el fet que estigui a la residència ens aporta molta tranquil·litat, sobretot pel fet que ell hi està molt bé. Quan venim el cap de setmana, ens estem al seu pis i a ell li agrada venir a passar el cap de setmana amb nosaltres.

El meu pare entra i surt del centre quan li ve de gust, va a comprar-se coses, a esmorzar amb els amics... Ell aquí és feliç.



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.

Eliminem estigmes

El bastó i les crosses, ajudes per mantenir i millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments

A mesura que ens fem grans, podem notar que ens flauegen les cames o els genolls (o tots), que a vegades perdem l'equilibri i que necessitem agafar-nos de la barana per pujar i baixar escales. Pot ser que ens passi després d'una fractura o bé simplement pel fet de sumar anys a les nostres espatlles.

El nostre objectiu en aquest número és mostrar-vos i demostrar-vos que l'ús d'ajudes tècniques, com ara el bastó i les crosse, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

Principals característiques per optimitzar l'ús del bastó i les crosses

El bastó

El puny ha de ser suficientment ample per recolzar bé la mà, i ens ha d'arribar a l'alçada del cap del fèmur. Ha de portar un tac de goma perquè no ens rellisqui.



Bastó de puny ample



Bastó amb tac de goma



Les crosses

El puny també ha d'arribar al cap del fèmur i el tac ha de ser de goma. El reposabraços ha de quedar 2 o 3 dits per sota del colze.

Si utilitzem una sola crosseja és per lesió o per dolor, l'hem de portar al costat contrari de la cama afectada, a menys que el metge o professional que ens controla la lesió ens indiqui el contrari.



Crosses amb tac de goma

Principals avantatges de l'ús del bastó o de les crosses

- > Manteniment de l'autonomia personal en els desplaçaments i de les activitats que ens agraden: sortir a passejar, anar al poble a comprar, quedar amb les amistats, anar a l'església...

> Reducció del risc de patir caigudes i fer-nos mal. Ens donen seguretat en el desplaçament i ens permeten anar més tranquils pel carrer. Ens ajuden a descarregar el pes de les cames i a repartir el pes del cos cap als braços i el pit. I a millorar l'equilibri, perquè incorporem un punt de suport.

En els darrers anys s'ha posat de moda la marxa nòrdica (caminar amb bastons) i cada cop hi ha més persones i més joves que fan ús del bastó per tots els avantatges que us hem explicat. Per això us animem a incorporar-lo al vostre dia a dia, sense vergonya!

Veureu com us hi acostumeu de seguida i com us ajuda a desplaçar-vos molt millor!

Exemple de cas real

“Jo mateixa vaig demanar si podia agafar el bastó, fa uns 16 anys, ja que me n’anava de costat i em feia por caure. Així vaig poder continuar anant amb l’IMSESO. Al principi el portava plegat al bolso i el treia en moments puntuals, ara no sé sortir de casa sense ell”

Conxita, 88 anys

ACTIVA LA TEVA MENT!

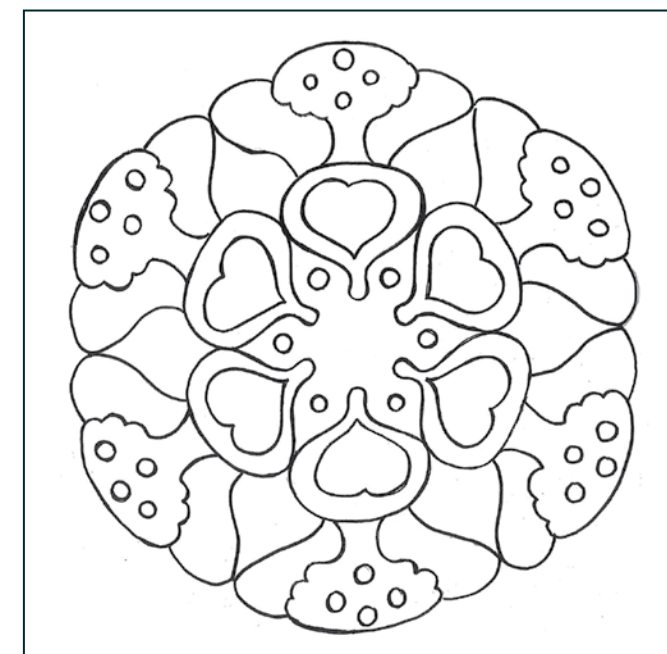
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

Sudoku

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

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

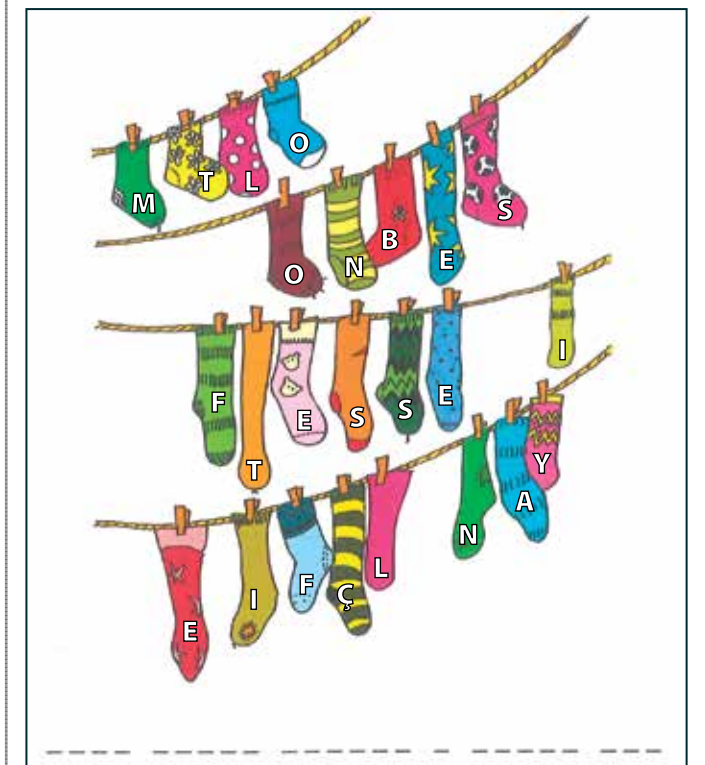
Pinta aquest mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila.



Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell
e	os	o

L'estenedor porta un missatge, per llegir-lo has d'ordenar els mitjons.



SABIES QUE...?

> Ens preocupem molt per la salut en la tercera edat, però que sabem que no hem de deixar de banda la dimensió psicològica de les persones grans, tan important com la física i íntimament relacionada amb aquesta.

> La tercera edat és una etapa on sorgeixen preocupacions que poden generar sensacions com ara perdre el control sobre la mateixa vida i causar tristesa o fins i tot depressió.

> És important mantenir un bon benestar anímic i intentar ser tan feliç com sigui possible per minimitzar els símptomes de tristesa que poden aparèixer.

> 10 consells per ser feliç en la tercera edat

1. Cuida el teu aspecte
2. Fes exercici
3. Surt de casa cada dia
4. Sigues optimista i busca l'humor
5. Reconeix els teus mèrits
6. Sigues útil als altres
7. Estigues ocupat
8. Cuida les relacions socials
9. Gaudeix el present
10. Comparteix les teves preocupacions

Font: www.firagran.com

<http://firagran.com/consells-basics-per-a-que-una-persona-gran-pugui-ser-felic/>



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Sant Pere de Torelló

Amb el suport de:



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

www.sumaracciosocial.cat