

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Camallera



Núm
17



04 ACP-SUMAR

10 Què fem?

18 El racó
de la nostra
gent gran

20 Coneix
les nostres
professionals

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

"Col-laboro en tot el que puc i m'agrada que em tingueu en compte per tot", ens comenta l'Encarna. "A mi m'agrada que em demaneu la meua opinió i tingueu en compte el que jo penso", comenta en Joan. I en Pep precisa: "I si organitzem nosaltres el bingo, ens ho passem molt millor!"

Que diferent que és poder decidir quines activitats vull fer i quines no! Per això, des d'un primer moment, a SUMAR s'ha tingut molt clar que, a més de cuidar a la gent, s'ha d'escoltar.

A la Paquita li agrada estendre la roba, posar les rentadores, escombrar, ajudar a desparar la taula, netejar les tovalles, plegar-les... Són feines que ha fet tota la vida i poder-les fer, encara que d'una manera diferent de com ho havia fet en el passat, a més d'ajudar-la a sentir-se útil i activa, li comporten altres beneficis importants en la seva salut, com ara la millora de l'autoestima i del seu estat anímic.

L'experiència acumulada dels darrers 10 anys en la gestió d'equipaments i serveis públics, així com un estudi comparatiu sobre l'impacte positiu de l'Atenció Centrada en la Persona (ACP) sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones, ens permet afirmar amb contundència que anem pel bon camí i que estem liderant un canvi de paradigma en els models d'atenció a la gent gran.

El nostre model d'atenció centrada en la persona és una oportunitat per donar resposta a les preferències i expectatives de les nostres persones grans i de les noves generacions que hi arribaran. I en aquest número trobareu, una vegada més, un reflex.

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.

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 2019

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

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:

Anna Isern

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

SEGUIM SUMANT



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampàies

És un plaer dirigir-me un any més a vosaltres com a alcalde de Saus, Camallera i Llampàies. Haver revalidat la confiança dels veïns i veïnes del nostre municipi i poder continuar treballant pels nostres pobles representa un gran honor i una enorme satisfacció, ja que significa que la feina feta els darrers quatre anys ha donat els seus fruits i que les propostes que vam presentar en el programa electoral les podrem fer realitat.

En aquest sentit, el nostre consistori continuarà apostant per millorar la vida de la gran família que és el Centre de Serveis de la Gent Gran de Camallera, realitzant diferents actuacions que ens demanen els usuaris i el personal del centre per augmentar-ne el confort i perquè continuï sent un referent del nostre territori i un lloc on tothom se senti el més a gust possible.

Per a l'Ajuntament, el centre de serveis és una prioritat, ja que dona resposta a la necessitat de la gent gran de disposar d'un espai on s'ofereixi un envelliment de qualitat amb una atenció personalitzada. El fet que el nostre centre sigui un referent a la zona i un exemple a seguir es deu, sobretot, a la bona gestió que en fa l'empresa SUMAR, oferint un servei de proximitat i dinàmic. També pel gran equip humà que cada dia cuida dels usuaris, escoltant-los i fent tot el possible perquè estiguin contents i orgullosos de pertànyer a aquesta gran família que és el Centre de Serveis de la Gent Gran de Camallera.

Esperem i desitgem que tot continuï igual de bé, amb aquesta dinàmica de millora constant i aquest bon servei que s'ofereix, i aprofitem per recordar-vos que estem a la vostra disposició per a qualsevol proposta de millora referent al centre.

Moltes gràcies a tots i que passeu unes bones festes nadalenques!

Esteve Gironès i Hernández

Alcalde de Saus, Camallera i Llampàies

RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

Conxita Mas 88 anys - Vilaür

La Conxita està contenta de venir, ja que a casa està sola i li agrada la companyia. Li agrada l'organització que veu i "seguir una rutina", com quan feia de mestre, que hi ha un temps per a tot: per fer coses, per decidir el que es vol fer, per descansar quan vol, per servir-se el menjar que vol, per seure on vol...

Per a ella és significatiu tenir les coses ordenades: la seva safata, el seu pot de fils, la seva labor... I també poder ajudar molt a la gent que té al seu voltant. És una persona amb una pura vocació de servei. Ajuda a repartir el dinar, vigila que a ningú li falti de res o qualsevol altra cosa que vegi al centre.



Quan arriba es prepara l'esmorzar a la cuina i es pren la medicació amb un cafè amb llet i unes galetes. I després, "a treballar", com ella diu.

Li agrada fer activitats. Fer labors, com ara la reixa i el fil, llegir, fer exercicis de memòria, pintar... I és molt meticulosa a l'hora de fer treballs manuals. També li agrada molt la gimnàstica i donar menjar al gat que ens visita al pati cada dia a l'hora de dinar. Sempre separa les sobres per donar-li i, a còpia de dies, sembla que el gat ja ens coneix i sap a quina hora ens posem a dinar.

A la Conxita també li agrada seure en el mateix lloc al costat dels companys, allà on se sent més segura. Però com ella diu, també li agrada parlar amb tothom i, si ha de dir la seva, la diu.

Juanita Esteba 84 anys - Sant Pere Pescador

Cada matí, quan sent el clàxon de la furgoneta de la Creu Roja, la Juanita li diu a la Lúdia, la seva filla, "Anem! Afanya't!"

La Juanita sempre està disposada a sortir i anar a passeig amb cotxe, i venir al centre li ha donat l'oportunitat de mantenir rutines que feia abans amb el seu marit. Com per exemple, el fet de dutxar-se i arreglar-se per sortir de casa.

Malauradament, quan torna a casa a la tarda i la família li pregunta com ha anat a Camallera, la seva resposta és sempre la mateixa: "A Camallera? Jo poc hi he anat pas a Camallera!"



La Juanita no sap explicar res del que fa o a qui sent més proper, però quan repassa la revista del centre i veu les imatges, per la seva expressió, i per com riu, la seva filla, la Lúdia, ens explica que "sap que aquí s'hi troba tan bé com a casa".

Montserrat Puigvert 78 anys - Vilaür

La Montserrat és una persona molt alegre. Ve cada dia a les tardes i l'acompanya el seu marit, en Pere. Sempre té un somriure a la cara i, si no el té, és perquè està xerrant i explicant a alguna companya o amiga qualsevol cosa. Li agrada participar en totes les activitats que se li proposen i que s'organitzen al centre.

Li agrada venir perquè es troba amb altres companys i fa moltes coses: labors, excursions, gimnàstica, jocs de taula, dinars i berenars tots junts.

Les labors i els treballs manuals són les activitats que més li agraden. "Me les emporto a casa per ensenyar a la família, que sempre em diuen que sóc molt treballadora!".

També li agrada cantar cançons tradicionals que li recorden als balls que anava quan era jove.

Li agrada ajudar amb les tasques que se li demanen i que fa amb molt de gust. També ens explica que està molt satisfeta de venir cada tarda al centre perquè "em sento molt a gust de tenir companyia, de compartir experiències, de conviure amb persones que abans no coneixia i que, de mica en mica, hem anat fent amistat."





Paquita Òdena Oliveras 88 anys - Bàscara (Urbanització les Roques)

Estic molt bé aquí al centre perquè a casa tothom treballa i estaria sola. Ja no tinc ganes de fer res, m'avorriria molt i aquí em distrec. Fem moltes coses que em van molt bé per activar una mica la memòria, que la tinc perduda; el que passa ara i el que va passar ahir sí que ho recordo, però el que va passar fa més temps, no. I no sé per què!



Aquí al centre m'agrada molt dedicar una estona a fer mitja. Estic fent unes mantes per les netes. També m'agrada que fem una mica de gimnàstica i també m'agrada sortir a caminar al pati. Les altres coses que fem també m'agraden; tant si pintem com si fem treballs manuals, o bé el taller d'art o quan llegim el diari entre tots.

Les noies, no sé com explicar-ho, són molt curoses i agradables. Totes.

Els companys són bona gent, tothom és com és.

PROGRAMA D'ACTIVITATS*

GENER - DESEMBRE 2019

QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Assemblees i activitat de salut



Activitats quotidianes



Activitats individualitzades



Hort



Taller de cuina



Activitat amb mascotes



Bingo



Treballs manuals



Taller d'herbes aromàtiques



Ens movem



Trobades intergeneracionals



Feskits



Fem labors



Detall de benvinguda



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Carnestoltes



Vella Quaresma



Pasqua



Sant Jordi



Festa del 8è aniversari



Comiat de la doctora



Revetlla de Sant Joan



La castanyada



QUÈ FEM?

LES SORTIDES

Excursió



Sortida a l'escola



Sortida al supermercat



Sortida al Restaurant Avi Pep



Festa de la mainada



ESPAI D'OPINIÓ

LA MOBILITAT AL CENTRE

En el centre, el fet de moure'ns és una constant perquè sabem que és important per a la salut. Ens movem de moltes maneres i potenciem que aquesta mobilitat s'integri en el nostre dia a dia.

Fem gimnàstica molt variada, amb molts tipus d'exercicis, i activitats de moviment amb aparells que fan els exercicis més dinàmics (paracaigudes, anelles, barres, ampolles plenes de sal que ens fan de peses, etc.), passejos pels voltants del centre i utilitzem el parc de salut sempre que la climatologia ens ho permet.

Ara bé, no només ens limitem a potenciar la mobilitat mitjançant aquestes activitats dirigides, sinó que l'integrem en la vida diària. Fem que cadascú vagi a buscar allò que vol o necessiti per si mateix o amb el nostre acompanyament, sempre que sigui possible, i tothom qui vol participa de les diferents tasques domèstiques (parar i desparar taula, recollir, endreçar, escombrar, plegar roba, estendre i recollir-la, eixugar gots i coberts, netejar el jardí, regar les plantes, aixecar-se a buscar el cafè i fer-se'l...). Totes aquestes activitats són molt ben rebudes i fan del centre un lloc més dinàmic i casolà.

Així ens ho expliquen algunes persones del centre.

Maria Cos



Usuària des del març de 2018

Caminar.- No camino gaire al centre, però d'anar i venir de casa aquí, sí que ho faig.

Gimnàstica.- Jo només vinc a les tardes i gairebé cada dia fem una estona de gimnàstica. Fem exercicis per moure el cos durant una bona estona, fem anar els braços, les cames, tot una mica... No estic mai molta estona asseguda.

Activitats de la vida diària.- Paro taula per berenar o endreço coses que hi ha a les taules o ajudo a les companyes portant-los coses que necessiten. Ajudo a fer pa amb tomàquet o a preparar el que hi hagi i també a recollir la taula, passar-hi el drap... Faig el que s'hagi de fer, m'agrada ajudar.

Ballar.- M'agradava molt anar a ballar, però ara no ballo gaire perquè tinc por de caure. Sóc molt moguda, sempre em bellugo.

Teresa Batlle



Usuària des del 2018

Caminar.- Cada dia faig la meva passejadeta. El metge em va receptar fer dos o tres passejades al dia mínim. I aquí puc fer-ho perquè tinc un pati molt ampli. Ara camino quan puc, quan em sento bé. Tot i que sempre intento fer les meves caminades ja que em van molt i molt bé.

Gimnàs.- Fem exercicis de gimnàs molt especials que no els faria pas a casa. I està molt bé quan fem els exercicis a fora al pati amb el bon temps. A vegades, fem exercicis amb pilotes, amb cercles, etc. Trobo que la mobilitat del gimnàs està molt ben pensada.

Activitats de la vida diària.- A l'hora dels àpats col·laboro asseguda amb tot el que puc. Vaig tenir un accident fa un temps i m'han quedat seqüeles que fan que no em pugui aixecar amb facilitat per això ajudo com puc dins les meves possibilitats.

Estic molta estona asseguda perquè no puc estar gaire estona de peu. Em canso molt ràpid. Tot i així, sempre faig alguna cosa o altre.

Lola Giralt



Usuària des del maig de 2017

Caminar.- Camino pel centre, tot i que també m'agrada sortir a caminar un parell de voltes a fora. Em penso que, més o menys, estic asseguda el mateix temps que camino cada dia.

Gimnàstica.- Fem cada dia gimnàstica. Explico a tall d'anècdota que encara puc estirar-me a terra de casa i puc aixecar-me molt bé sola. En sóc molt, d'àgil jo. Sóc àgil i camino de pressa als meus 94 anys, a punt de fer-ne 95. Sempre s'adapten els exercicis perquè tothom els pugui fer.

Activitats de la vida diària.- Ajudo a parar i a desparar taula, però no m'agrada servir als altres. Netejar les estovalles i estendre-les també ho faig cada dia.

Les plantes.- M'agraden les plantes i cuidar-les, també; sobretot, les de casa. Sempre que veig que tenen alguna flor passada o fulles seques, les trec.

Ballar.- Normalment, ballem en les celebracions o quan escoltem música. Ens posem a ballar i ens ho passem molt bé.

Rosa Ferrer



Usuària des del 2013

Caminar.- Abans caminava més però últimament les meves cames no funcionen com abans. Ara vaig amb un caminador i em costa molt però per dins el centre camino bastant.

Gimnàstica.- Cada dia fem almenys mitja hora de gimnàs. Moguem el cap i el coll, els braços, les cames i els turmells. També fem exercicis amb cercles de diferents colors i així també treballem la memòria. És una activitat que m'agrada molt de fer perquè moguem totes les parts del cos.

Activitats de la vida diària.- Abans ajudava a parar i desparar taula, però ara em costa molt per les cames. Però participo a la meua manera. Ajudo a apilonar els plats i coberts i també netejo les tovalles en funció d'allà on arribo.

Les plantes.- M'agrada molt cuidar plantes i l'hort i també hi participo a la meua manera, intentant fer el que puc. En moltes ocasions m'aporta bons records del meu passat.

Ballar.- M'agradava molt ballar però ara no puc ballar gaire. M'agrada venir al centre perquè em moc més del que faria. I fem activitats que ens fan moure el cos i no només gimnàs.

Carme Oliva



Usuària des del gener de 2017

Caminar.- Camino pel centre perquè sóc una persona inquieta i no puc està asseguda massa temps sense fer res. També m'agrada sortir una estona pel nostre jardí i parc de salut. M'agrada sortir a caminar després de fer gimnàstica. També a ben dinat i a la tarda, abans d'anar a casa.

Gimnàstica.- Fem gimnàstica cada dia. Tinc el braç esquerre operat de fa molt temps i encara no el puc moure gaire. Faig el moviment ajudant-me de l'altre braç i així també es mou. Fem estiraments, treballem moltes parts del cos, com ara les mans, els ditets, el coll, els braços.

Activitats de la vida diària.- Sóc de les que m'aixeco ràpidament per servir les taules. Aquí, entre tots, ens ajudem. Paro i desparo taula, poso les estovalles.

Sovint escombro, però poques vegades. M'agrada treure les fulles seques i veure com va l'hort. Sovint ajudo a regar amb la mànega.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

NEUS BORRELL GUARDIA



Data de naixement: 13/08/1923

Lloc de naixement: Sant Llorenç Savall

Pares: Josep i Maria

Germans: Té dos germanastres, en Jaume i la Núria. Quan la seva mare va morir, el seu pare es va casar amb una altra dona

Filles i fill: Rosa, Carme, Nuri i Carles

Netes: Maria, Clàudia, Regina i Marina

Nets: Martí, Ramon, Josep Maria i Vicenç

Besnets: Pol, Adrià, Marc, Oriol i Èric

Besnetes: Nerea i Lara

Ofici: Botiga de llanes

Data d'arribada al centre de serveis:
20/03/2018

LA HISTÒRIA DE VIDA DE LA NEUS

Explica'ns una mica la teva vida...

Sí, i tant! Jo vivia en un poble prop de Sabadell que es diu Sant Llorenç Savall. La meva infància va ser força bona, ja que vivia en una casa en la qual s'estava molt bé. La meva família tenia una botiga de roba on venien de tot. Al cap de 5 anys es va morir la meva mare i aquest fet em va marcar molt. Al cap d'uns anys, el meu pare va conèixer una altra dona i s'hi va casar. I cap als 10 anys em van portar a un col·legi intern, el millor de tot Barcelona, però només menjava els panets del matí i el pa amb xocolata de l'hora de berenar. No menjava res més! Quan era petita, era bastant moguda.

De jove vaig fer un curs de tall i confecció; abans, totes les dones apreníem a cosir.

Un dia de Festa Major a Sant Llorenç Savall vaig conèixer qui va ser el meu futur marit, en Carlos. Era al meu poble perquè hi tenia un amic de la 'mili'. Ens vam casar a Sant Llorenç Savall i al cap d'un temps vam anar a viure a Sabadell.

El meu pare no volia que em casés perquè era pagès i em va dir que, si ho feia i amb ell, que no calia que tornés a casa. I així va ser. A Sabadell vam decidir muntar una botiga de queviures amb en Carlos, però de seguida ens vam adonar que era molt difícil guanyar-nos la vida amb comestibles i vam decidir anar a viure a Barcelona amb les tres nenes que teníem. El meu marit es va comprar un taxi i es va fer taxista. I jo vaig decidir obrir un negoci de llanes. Comprava les llanes que ningú volia -les que estaven enredades- perquè me les deixaven més barates i les arreglava abans de vendre-les. Va ser un negoci que va començar a





funcionar molt i molt bé, fins al punt que no paraven d'arribar i arribar camions per descarregar llanes perquè la gent no parava d'encarregar comandes. I allà va néixer el fill petit, en Carles.

Quan ens vam jubilar amb el meu marit, vam anar a viure a Torroella de Fluvià, el poble on visc actualment. Ell era d'allà i sempre hi havíem anat els caps de setmana, per festes, etc.

En el meu temps lliure m'agradava molt fer col·leccions, sobretot de nines antigues, vestits antics, complements de vestits antics, sans i santes antigues... El que més m'agradava fer quan era joveneta era dibuixar i pintar. M'haguera agradat molt poder dedicar-me a pintar i decorar al llarg de la meua vida, però el meu pare s'hi va negar; ell volia que fos mestre. En aquell temps les dones no aspiràvem a gaires més professions.

I ara, com et trobes al centre? Què hi fas? Què t'agrada fer-hi?

Al centre m'hi trobo molt bé. Hi ha un ambient agradable que et convida a sentir-te com a casa. El meu dia a dia normal és arribar amb el transport de la Creu Roja i, seguidament, m'agrada seure'm a la taula i llegir el diari de cada dia. Després, fem alguna activitat. Depèn del dia i del que ens proposen participo o no, però el que m'agrada més és llegir revistes o pintar algun mandala. També fem gimnàstica, a vegades dins i a vegades fora al pati. Seguidament, ja dinem. Després m'agrada descansar una estona abans que em vinguin a buscar. Sovint aprofito també per mirar revistes i em poso darrere la vidriera perquè em toqui el sol a les cames.

Hi ha unes quantes activitats que m'agraden molt i molt: pintar i dibuixar. També fer gimnàstica, tot i que a vegades em cansa molt, però trobo que va molt bé. El que no m'agrada gaire és quan fem fitxes, però les faig per fer treballar la memòria.

L'OPINIÓ DE LA FAMÍLIA

Maria Carme i Maria Rosa, com valoreu l'estada al centre de la vostra mare?

Molt bé! És una sort que la mare pugui venir al centre. A ella li interessa venir, li agrada tant el transport amb la Creu Roja com el tracte que rep aquí.

A més a més, l'estada fa que la mare es pugui sentir una mica més independent de nosaltres; a l'hora de dinar, per exemple, dina amb dues seves parentes i això li agrada molt.



Quins aspectes positius destacaríeu en contraposició a quedar-se a casa?

D'aspectes positius n'hi ha molts. En primer lloc, la mobilitat. Fa exercici, es mou més que quan està a casa. En segon lloc, treballa l'agilitat mental. I en tercer lloc, fomenta l'àmbit social, és a dir, es relaciona amb gent, canvia l'àmbit al qual està acostumada. Aquí hi té dues amigues que feia temps que no es veien i a la Rosa, que veia a missa. És important també aquest caire aollidor que té el centre.

Si haguéssiu de proposar alguna millora, quina diríeu?

En general, tot està bé, però si haguéssim de proposar alguna millora, seria que l'animessin a caminar una mica més. Fomentar la part física, tot i que fan gimnàstica i la mare es mou amb caminador per dins del centre. Sabem que és complicat perquè ella no vol moure's i té por a caure, i cal insistir molt. I així i tot, ella no vol.

CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

**ROSA LÓPEZ
i TERESA TARRIDA**



Téciques en atenció a persones en situació de dependència.

Teresa i Rosa. Quina és la vostra tasca al centre?

Teresa: Acompanyar i dinamitzar (dissenyar, crear i dur a terme) activitats que es van materialitzant en el dia a dia, que o bé sorgeixen d'idees de les mateixes persones que venen al centre o bé són proposades per l'equip de treball i pactades en assemblea. També aportar diversió, moments únics i, sobretot, escoltar el que et volen comunicar les persones creant un vincle molt familiar i especial.

Rosa: Sí, acompanyar, escoltar, parlar, fer activitats, tallers, atendre les AVD, fer-les sentir com si estiguessin a casa seva.

Què us aporta aquesta feina? Què és el que més valoreu del vostre treball?

Teresa: Diria que m'aporta saviesa, caliu, afecte i diversió en molts moments, tot i que també hi ha moments més durs perquè vas veient que les persones pateixen un deteriorament. Tot plegat es nota quan abans podien fer algunes activitats i ara ja no les realitzen d'igual manera. Nosaltres estem aquí per ajudar-les en aquest camí i valoro molt l'equip que formem entre totes les companyes, així com l'esforç de SUMAR en el disseny dels plans de formació perquè sempre tinguem eines per realitzar una bona feina.

Rosa: M'enriqueix com a persona, sento satisfacció i la tranquil·litat d'arribar a casa sabent que has fet la feina ben feta. El que més valoro és que rebo amb escreix el que dono, veure que entre tots formem un entorn altruista, de respecte i d'empoderament de cada persona, veure que les persones grans venen

amb il·lusió, que formem part de les seves vides i elles i ells, doncs de la meua.

Podeu explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordeu especialment?

Teresa: Me'n recordo especialment d'una persona que va marxar a un centre residencial per un problema de deteriorament cognitiu. Em va emocionar pensar, en el moment del comiat, que en poc temps no se'n recordaria de nosaltres. I no voldria oblidar-me de moments molt especials, com ara veure compartir jocs i cançons amb els nens de l'escola, balls o escoltar els acudits que ens explica la Teresita. Hi ha tants moments...



Rosa: Recordo quan vaig passar a mitja jornada. Ho vaig comunicar i la Montse Pedragós es va posar a plorar pensant que havia perdut la feina. La vaig abraçar i li vaig explicar que ens continuàvem veient cada dia, però una estoneta menys. I es va quedar més tranquil·la. Són moments que no tenen preu!



Com valoreu el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona (ACP)?

Teresa: Excel·lent. Som persones i crec que aquesta filosofia és la que ens servirà perquè la persona tingui un benestar en tots els aspectes, així com amb les famílies. La comunicació crec que és fonamental, ha de ser recíproca. Els elements que la diferencien són la llibertat, la dignitat, la personalització, el poder de decisió... Hi ha tants elements que fomenten la comunicació natural entre les persones, però, això sí, respectant les decisions i el respecte cap a la persona.

Rosa: Molt positivament. Rebre una atenció personalitzada, conèixer la història de vida de cada persona, els seus gustos, costums i preferències, preservar la seva autonomia, fer créixer la seva autoestima, en un entorn professional que alhora els fa sentir com a casa, és un èxit assegurat. També cal destacar que, al centre, rebem formació continua per millorar la nostra feina. Tot el que he esmentat queda lluny de l'atenció convencional.

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

Teresa: Que vingui amb ganes de compartir experiències, vivències, de passar-ho bé, que ens expliquin acudits, que ens ensenyi les seves habilitats, hobbies, però sobretot que vingui amb ganes de viure com vulgui aquestes estones. Ella decideix i nosaltres hi som. I segur que es trobarà molt ben acompanyada entre tots. Perquè, al final, el que busquem és sentir-nos a gust en un lloc on ens sentim estimats, reconeguts i acompanyats.

Rosa: Que estigui tranquil·la, que tingui plena confiança en nosaltres, que a poc a poc ens anirem coneixent millor, podrà escollir les activitats que li agradin i vulgui fer, que l'acompanyarem en tot moment i en pocs dies la farem sentir com a casa.

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

ACTIVA EL TEU COS

Exercicis per controlar la posició del cos i millorar l'estabilitat

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

Amb l'edat poden aparèixer dificultats visuals que poden fer augmentar la inestabilitat mentre es camina, així com problemes musculoesquelètics com ara atròfia muscular, osteoporosis o artrosi que, a poc a poc, van modificant la postura de la persona i fan augmentar també la inestabilitat postural.

Si a tot això, a més a més, sumem d'altres problemes de salut de tipus neurològic o cardíacs, el risc de caigudes augmenta considerablement.

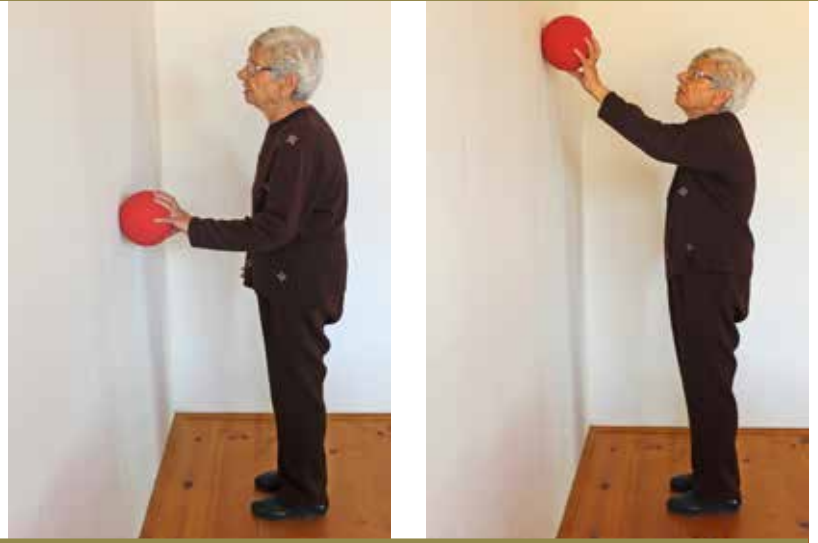
En aquest número us facilitem un seguit d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



Exercicis:

EXERCICI 1:

Ens posem drets a prop d'una paret amb una pilota a les mans. Fem pujar la pilota de l'alçada dels malucs fins més amunt de les espatlles, i la fem rodar o lliscar per la paret. Primer amb un mà i després amb l'altra.



EXERCICI 2:

Asseguts amb un cercol als peus i una pilota. Anem fent moviments rotatius amb la pilota dins el cercol. 10 vegades amb cada peu i en els 2 sentits.

EXERCICI 3:

Drets o asseguts amb un cercol a les mans, alçarem el cercol cada cop que alcem el genoll alternativament amb una cama i l'altra.



Variants de l'exercici: Aquests exercicis es poden fer amb pilotes de diferents mides, textures i/o pesos. I també descalços, sense sabates.

Molt important: Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis cal parar i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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



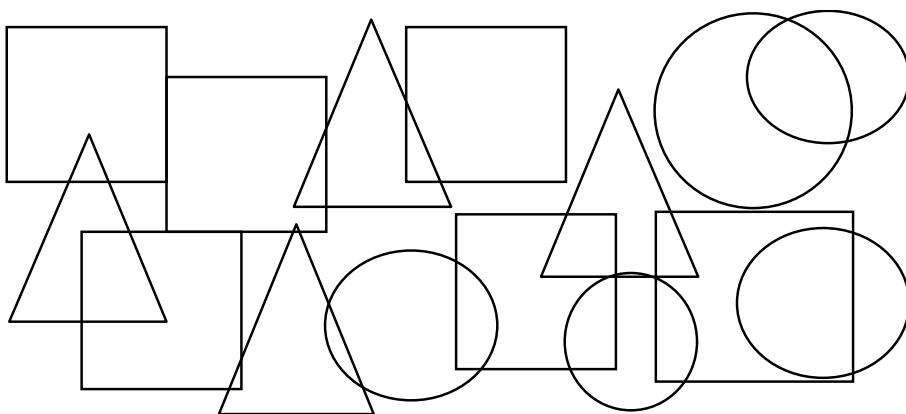
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran

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

AGULLANA
CAMALLERA
PORTBOU
PORQUERES
TORRELAVIT
MAIALS
HOSTALET
GRANADELLA
FOGARS
RIUDELLOTS
SANTVICENÇ
OLÓ

2 Escriu els ingredients que es necessiten per fer un bon brou

3 Pinta les figures del color indicat i escriu en el requadre de la dreta la quantitat que hi ha de cadascuna



 ?

 ?

 ?

4 Troba el número que ha desaparegut i completa aquesta sèrie numèrica de l'1 al 30

10	5	18	6	12	20	2	26	16	8
22	27	25	17	30	3	14	1	4	15
9	21	11	28	7	19	29	13	24	

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampàies



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



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 SERVEIS

Prolongació carrer Nou s/n
17465 Camallera - Tel. 972 794 590
cscamallera@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

cs_camallera

+ **L'Alzheimer és una malaltia evolutiva i que les persones que la pateixen passen per diferents etapes?** En cada una d'elles, les dificultats amb què es troba la persona, la seva família i els seus cuidadors són diferents.

+ A la web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya pots trobar 4 vídeos amb **idees i consells de com reduir aquestes dificultats**.

+ Els 4 vídeos se centren en 4 espais de la llar: **cambra de bany, dormitori, sala d'estar i cuina/menjadó**.

+ Els 4 vídeos incorporen imatges i pautes que poden ajudar a conèixer els recursos que existeixen, a saber com funcionen aquests i d'aquesta manera valorar si la solució es pot adequar a l'entorn de la persona i a la seva situació.

+ Enllaç a la web:
https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/

+ Cada cas és diferent i pot ser necessari l'assessorament d'un professional. En els centres d'autonomia personal es pot trobar aquesta orientació individualitzada.