

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Fogars de la Selva



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:

Lídia Molist

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



RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ



Maria Corpas 66 anys - Hostalric

La Maria té unes rutines que li donen seguretat i orientació. Quan arriba al centre, el seu marit l'acompanya a deixar les seves pertinences a l'armariet, el que sempre ha estat important per a ella. La Maria acostuma a somriure sempre; és molt riallera i transmet entusiasme, especialment quan hi ha música, festes, ball... En sentir la música que li agrada, la Maria surt disparada a ballar, a moure el cos, i, si coneix les cançons, les taral·leja o canta. Quantes vegades hem ballat la de 'Despacito'!



El seu rostre és un gran reflex del seu estat d'ànim i les seves rialles, la guia per acompanyar-la en el dia a dia.

Per a la Maria no és tan important què es fa, sinó qui l'acompanya. Els seus hàbits així ens ho indiquen de manera clara. En arribar, busca la companyia de la Júlia i la Remedios i, a l'hora de fer activitats, li agrada estar amb la colla dels d'Hostalric, que al llarg de molt temps han estat el seu referent. O fins fa uns mesos, amb la Carmen.



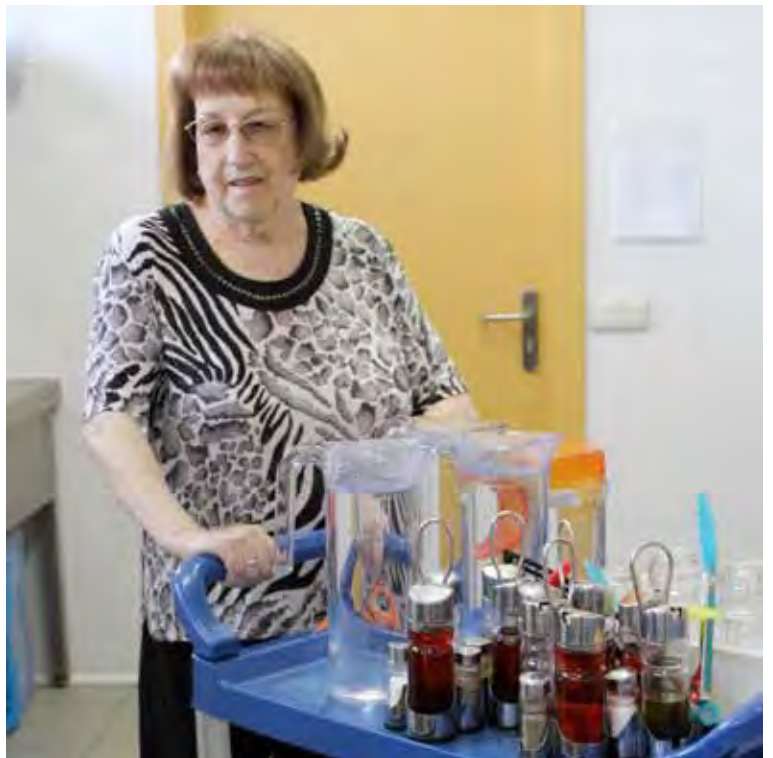
Una altra rutina de la Maria té lloc quan acaba de berenar. Moltes vegades es dirigeix a l'entrada i ens assenjala que ja és hora de tornar cap a casa.

Marisa Andrés Villanueva 72 anys - Fogars de la Selva

La Marisa marca el ritme del seu dia a dia pausadament. A l'hora de dinar, per aixecar-se o caminar, el tempo en la participació i l'execució de les activitats... Per la Marisa és important la comoditat i el descans. Sempre ha tingut tendència a dormir i moltes vegades participa de la tertúlia des del sofà.

Sempre busca la companyia de l'Aquilino i la Beni, i, a l'hora de dinar o berenar, acostuma a asseure's al seu costat i està molt pendent d'ells, intentant cuidar-los a la seva manera. També la veiem sovint a la cuina, anant a buscar coses o a deixar-les, sobretot el carro per parar taula.

Durant els àpats se serveix ella mateixa i decideix la quantitat que vol. I a l'hora de les postres, si hi ha flam, no té dubte, la seva elecció està assegurada. Entre les activitats que més li agraden a la Marisa es troben el taller de cuina, en què participa de bon grat, i l'activitat de massatge i sensacions, en què s'activen les habilitats que tenia i havia exercit. Sempre li ha agradat fer deambulació pel centre, observant als uns i als altres, amb un ritme pausat, pas a pas, mentre, de ben segur, captura molts detalls.



Juani Rodríguez Girón 79 anys - Fogars de la Selva

Al entrar por la puerta del centro miro siempre por la ventana del despacho para ver si está la directora y la saludo. Suelo quedarme en la primera mesa y entre que hablo con Aurora, monto mi paradita de sudoku, mis lápices, el móvil, mis bolsas y mi bolso.

A veces me apunto a gimnasia y así me muevo, porque hay temporadas que me da un sueño... y si me paro, me duermo. A menudo, me gusta ir a la mía, hacer mis fichas para la memoria, estar en compañía de Miguel y Aurora. Eso sí, si me mandan tareas para que las haga, me hago totalmente responsable de ello, ya sean cosas de coser, de cocina, de manualidades... Lo tengo guardado en mis bolsos y lo voy haciendo a ratos. Para mí es muy importante que me digan, antes de empezar una actividad, si quiero participar y no que lo digan al grupo en general. También que me expliquen bien la actividad que se va a hacer para valorar si quiero apuntarme.

Desde hace un tiempo, entre Miguel y yo, después de comer, hacemos migas de pan para dejar en el patio y alimentar a los pajaritos. Y como abuela que soy, cuando hay actividades especiales me encanta que vengan mis nietos, siempre los invito.



Agustín Baudillo Campos Codón 90 anys - Hostalric

Cuando llego al centro, me gusta hacer mi primera parada en el sofá, donde voy mirando qué tareas se proponen. Las chicas me avisan para ir a la sala de trabajo y, si me encuentro bien, normalmente voy a hacer manualidades o lo que se me encarga; eso sí, siempre con mi gorra en la cabeza. Los días que hay algún dulce para merendar porque se celebra alguna fiesta, hago bicicleta y así quemo el azúcar; eso es lo que pactamos. Los martes, con la coral, pido las canciones que a mí me gustan. Por ejemplo, Juanito Valderrama, porque son algo diferentes a las que quiere el resto.

Cuando acabo de merendar, antes de hacer gimnasio, suelo andar por el pasillo. Me paro a charlar con Manuel o con quien esté por allí y miro las fotografías de cuando éramos jóvenes.

Hay días en que no me encuentro muy bien, algo mareado, y me gusta estar más en un espacio sin ruidos ni gente. Entonces, suelo quedarme charlando con Manuel en la zona de los sofás. Cuando me encuentro bien, participo de todas las actividades grupales, las de memoria, el gimnasio... Entre las actividades que más me gustan elijo la salida a la cafetería y el dominó.



PROGRAMA D'ACTIVITATS*

GENER - DESEMBRE 2019



QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Projecte 'Ens movem'



Tasques domèstiques



Projecte 'Cuinem'



Projecte 'Crearte'



Projecte 'Cuidem l'hort'



Projecte 'Activa la ment'



Taller de memòria



Taller de gimnàstica



QUÈ FEM?

ACTIVITATS ESPECIALS

Trobades amb infants



Sardinada



Calçotada



Concurs de pastissos



Sortida al museu



Remullem peus



Herbes remeieres



Festa Holi



Gimcana amb les famílies



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Reis



Aniversaris



Festa Country



Carnestoltes



Espectacle



La Castanyada

Dia de la Vellesa



Feria de Abril



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.

Evelia González



Usuària des del juny de 2019

Gimnàstica. M'agrada molt moure'm, soc una persona que no para mai. Acostumo a fer l'activem el cos quan arribo i participo del taller de gimnàstica quan venen els de fora, perquè són els meus amics i em sento molt a gust amb ells! Encara que ara estigui fixa al centre, vull continuar compartint el moment del taller amb ells.

Caminar. Passejo molt pel jardí i el porxo, soc d'estar a fora, jo, i quan no fa tanta calor surto a fer una mica d'exercici al parc de salut.

Activitats de la vida diària. No falto mai a preparar la taula per dinar. Això sí, acostumo a parar la taula on jo sec. I si encara no ha vingut el transport quan acabem de dinar, torno a passejar pel pati o ajudo la Lúdia a netejar les estovalles.

L'hort. Des del setembre dedico una part del temps a un calaix de l'hort perquè és una altra manera d'estar activa que m'agrada. De fet, a casa encara arranco patates del meu hort.

Miquel Alpiste



Usuari des de l'octubre de 2018

L'hort i les plantes. De bon matí, en arribar al centre, acostumo a anar a veure la meva parcel·la d'hort. Si veig que s'ha de fer alguna cosa, ho vaig fent o espero en Joan, amb qui comparteixo la parcel·la, i ho fem plegats durant el dia i quan ens ve de gust. També procuro regar les flors i els arbres del jardí. Ho faig a estones, ja que el jardí és molt gran i em fatigo.

Gimnàstica. Després de l'hort ja m'espera la gimnàstica, que acostumo a fer cada dia. Això sí, tenint en compte que hi ha exercicis que no puc fer pel mal que tinc a la mà i perquè em canso. Sempre que puc ajudo a preparar la sala col·locant les cadires o les taules quan és necessari, especialment al matí per fer la gimnàstica. Una cosa que m'ha agradat de fer tota la vida i que aquí he fet de tant en tant és jugar a la petanca. Així és com jo faig que el cos no es rovelli.

Juana Muñoz



Usuària des del març de 2015

Caminar. La Juana camina sempre acompanyada d'una professional que li facilita l'orientació i l'estabilitat. Quan arriba al centre, moltes vegades van fins a la cuina a saludar a la cuidadora que està realitzant algunes tasques. En els moments que fa els desplaçaments funcionals (la rutina d'anar al lavabo, els canvis de sala per començar una nova activitat o per berenar...) sempre busca el recorregut més llarg per aprofitar i tonificar bé les seves extremitats inferiors. A la Juana sempre li havia agradat la deambulació lliure pel centre i, d'alguna manera, s'intenta conservar-li aquesta preferència. Caminem per espais significatius que li criden l'atenció, com ara el passadís on tenim les imatges de quan eren joves. Les imatges li generen interès, ja que sol verbalitzar paraules en passar-hi.

Gimnàstica. Cada tarda, a l'hora de gimnàstica, rep també suport d'un professional que l'assisteix per poder realitzar els exercicis.

Activitats de la vida diària. Hi ha estones que també li agrada passar-se una estona fent el moviment de fregar la taula amb un drap. Sigui com sigui, la qüestió és moure el cos.

José Manuel Díaz



Usuari des del juliol de 2019

Caminar. Desde que llegué al centro que voy en silla de ruedas. Así que las chicas me proponen hacer pequeños desplazamientos con el tacatoca, aunque me fatiga y tengo que descansar.

Gimnàstica. Por la mañana temprano hago gimnasio con el grupo, a mi ritmo y como puedo. Cuando se trabajan las piernas, si no puedo, me proponen hacer más ejercicios de brazos, como por ejemplo mover los pedales con las manos. Para mí, ejercicio es cada vez que me cambio de silla, en cada actividad; o cuando cambio de sala, cuando vamos a comer...

Aurora Garcia



Usuària des del desembre de 2018

Activitats de la vida diària. Ja ho saben aquí que soc un nervi; vaja, un cul inquiet. A mi m'agrada moure'm, sentint-me útil i aquí ajudo amb tenir cura de la casa. Durant el dia potser vaig vint vegades a la cuina: a buscar gerres d'aigua, gots, tallats, per preparar l'amanida, a buscar el carro amb les postres per portar al menjador... L'hora en què estic més activa és després de dinar, quan eixugo, endreço, porto a la sala allò que ja està net... Els dimecres i els divendres se suma el fet de posar a rentar els tovallons i les estovalles; agafo el cubell i, amb l'ajuda del carro, em moc amunt i avall. Les noies ja saben que poden comptar amb mi per tot el que són tasques d'aquesta mena. M'agrada i cremo més calories que fent gimnàstica. Fins i tot, quan estem dinant, m'aixeco per recollir els primers plats de la taula on m'assec quan ja hem acabat. De fet, ja porto el meu uniforme de treball. Sempre estic amb el davantal posat!

Gimnàstica. Una de les coses que faig per moure'm de tant en tant és utilitzar les màquines de fora al pati. M'agrada sortir a fer una mica d'exercici.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

JOAN CANALETA



Lloc i data de naixement:
Breda, 4 de novembre de 1927

Pares: Joaquim i Maria

Germans: Pietat

Fills: Joan i Rosa

Nets: Joan, Eloi, Moisès i Judit

Besnets: Jan, Marçal, Isaac, Eloi, Zoil, Iol

Ofici: ebenista

Data d'arribada al centre de serveis:
abril del 2009.

Joan, ens pots explicar una mica la teva vida?

Vaig néixer a Breda, just davant de l'església, i vaig anar a l'escola fins als 14 anys. A mi m'agradava molt anar-hi, i ho sabia tot; em llegia la lliçó, i quan em tocava a mi recitar-la de memòria, no havien de passar al següent de la fila perquè continués, ja que me la sabia tota.

Admirava molt al meu pare. Amb els genolls molt malament i caminant amb bastons, va rumiar a què es podia dedicar per guanyar-se la vida. I va fer-se sabater, ja que podia treballar assegut.

A 12 anys volia portar diners a casa i el meu pare va demanar a la barberia Vilamala si podia aprendre l'ofici i ajudar... I això va durar 25 anys! Però només feia de barber els dissabtes i diumenges.

L'endemà de fer els 14 anys vaig anar a la fàbrica de mobles de Breda. Allà, l'amo em va ensenyar a fer plànols de mobles i a 16 anys ja era oficial de segona.

Sempre he estat per la feina i a les noies ni me les mirava. Podria dir que no vaig saber el que era una noia fins als 27, quan em vaig casar.

"Jo he estat tota la vida esclau de la feina, no he tingut joventut. Sempre he treballat, combinant diverses feines a la vegada".

A la meva dona, la Juana, la vaig conèixer perquè feia de minyona dels arquitectes de Barcelona que estiuejaven a Breda, dues cases més enllà d'on jo vivia.



Durant el primer estiu ens veiem quan anava a buscar l'aigua fresca del pou. Al segon, jo ja li havia preparat dibuixos i coses per conquistar-la. I passat el segon estiu, jo anava a Barcelona un cap de setmana sí i un no; quan m'hi quedava, era per treballar a la barberia i guanyar els diners pel tren i el cine de la setmana següent.

Després de quatre anys festejant, ens vam casar i ens vam quedar a viure amb els pares, per cuidar-los.

Vam tenir dos fills, en Joan i la Rosa. Jo treballava molt. A les 6 del matí me n'anava a l'hort una estona, a les 8 entrava a la fàbrica de mobles i a les 8 de la tarda arreglava caixes de fusta... fins a les 11 de la nit! Els diumenges sortia una mica a esbargir-me, al bar, on jugava al tute. Allà també vaig treballar-hi de cambrer, just quan vaig deixar la barberia els caps de setmana.

També he fet 10 anys de jutge de pau a Breda, sense cobrar-ne ni cinc. Aquí havia de ser objectiu i imparcial, sempre recta, encara que alguns ho intentaven. Tant podia casar a la gent com resoldre casos.

L'estada al centre

Quan arribo al centre, sempre prenc el talladet i en preparo un altre per la Juana. Quan ja estic preparat, vaig a mirar com està la meua parcel·la d'hort i, si s'ha de fer alguna cosa, treballo la terra. És l'estona que faig la meua gimnàstica!

M'agrada quan fem exercicis de pensar, jo que he estat estudiós. Procuo donar un temps a contestar perquè la resta de companys pensin també la resposta. Intento ser un home just i respectuós amb tothom i observo molt abans d'actuar.

A les noies sempre els dic: "Digueu on faig més falta".

Preparo la taula cada dia, vaig a buscar el tovalló de la Juana i el meu, i així tot està a punt quan ve la meua senyora a dinar.

També he recitat algun poema, ja que he estat un gran recitador i m'ha agradat molt el teatre.



CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

**TÀNIA PUJADA
i JASMINA PAGÈS**

Atenció directe



En aquest número entrevistem les dues gerocultores més joves de la plantilla, que són les darreres incorporacions a l'equip del centre.

La Tània és educadora social i animadora sociocultural. Es va incorporar el gener del 2017. La Jasmina té formació d'auxiliar d'Infermeria i tècnica en Educació Infantil, i treballa amb nosaltres des del gener del 2018.

Noies, quina és la vostra tasca al centre?

Tània. Dinamitzo, juntament amb les meves companyes, les diferents activitats que es duen a terme i soc la responsable de l'àrea de mobilitat i noves tecnologies. També dono suport a les tasques que em delega la Lídia.

Jasmina. Jo també en faig diverses, de tasques: realitzar activitats de gimnàstica, dirigir i pensar activitats cognitives, estar pendent de les persones i dels seus estats d'ànim, observar quines són les seves preferències i adaptar les activitats a aquestes, fomentar la seva autonomia i, sobretot, intentar que el seu dia a dia sigui el més agradable i divertit possible.

Què us aporta aquesta feina?

Tània. L'agraïment de les persones a les quals podem oferir un espai significatiu on socialitzar-se, mantenir-se actius i potenciar el seu sentiment d'utilitat a través de l'autonomia.

Jasmina. És molt gratificant, cada dia és diferent. Un dia fem coral, l'altre taller de cuina, i ens podem passar moltes estones rient i explicant anècdotes o acudits. Compartim molts moments, i a cada persona se li agafa molt d'afecte. Sentir i veure com t'aprecien no té preu.

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

Tània. En tenim cada dia i em seria difícil triar-ne un. M'agraden especialment aquells petits moments quan, de sobte, una persona que ha perdut el llenguatge et verbalitza una frase amb sentit o et fa un petó a la galta. No recorda com et dius, però li dones confiança. Aquests són els moments que penses: que important que és la nostra feina.

Jasmina. Podria explicar molts moments, paraules o situacions, però està clar que no puc explicar-les totes, ja que, en cas contrari, no acabaria mai. En especial recordo la meva arribada, com em van acceptar i com es preocupen quan algun dia et veuen o saben que no et trobes bé. Això et fa sentir valorada.



Com valoreu el treball d'Atenció Centrada en la Persona?

Tània. Essencial. Qualsevol professional que treballi amb i per a les persones hauria de treballar segons el model centrat en la persona. Que les persones grans puguin seguir fent allò que els ha agradat sempre, que puguin decidir per ells mateixos en la mesura que puguin i que se'ls tracti amb dignitat i respecte, com a nosaltres ens agrada que ens tractin.

Jasmina. Es continua tenint la idea que quan treballes amb gent gran els has de fer absolutament tot. Aquí es fomenta que ells participin en tot el que sigui possible per fer augmentar la seva confiança i la seva autonomia. Buscar allò que a ells els agrada, ja que, com a tot arreu, no tothom té els mateixos gustos. Esbrinar els seus, de gustos, és aconseguir que gaudeixin fent allò que fan.



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

Tània. Som un espai on passar unes hores del dia en companyia, decidint de quines activitats vols participar i on tenim en compte la teva història de vida, els teus interessos i les teves habilitats perquè et sentis a gust amb nosaltres i formis part d'aquesta petita gran família.

Jasmina. La millor manera d'esbrinar si és una bona opció per a ell, és venir al centre i veure què fem. Veurà que tothom pot decidir en què vol participar i en què no. Si té ganes d'estar amb més gent de la seva edat, fer noves amistats i participar en allò que li agrada i sentir-se com a casa, és el lloc ideal.

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.

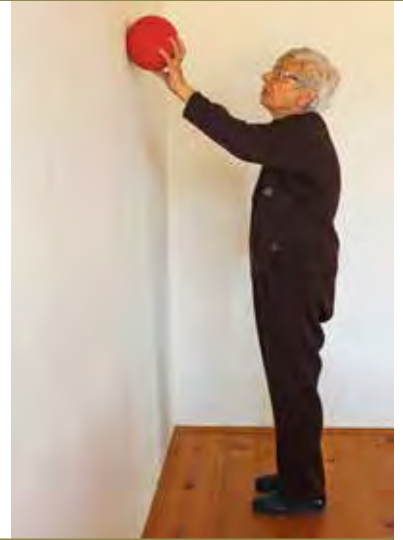
En aquest número us facilitem un seguit d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



Exercicis:

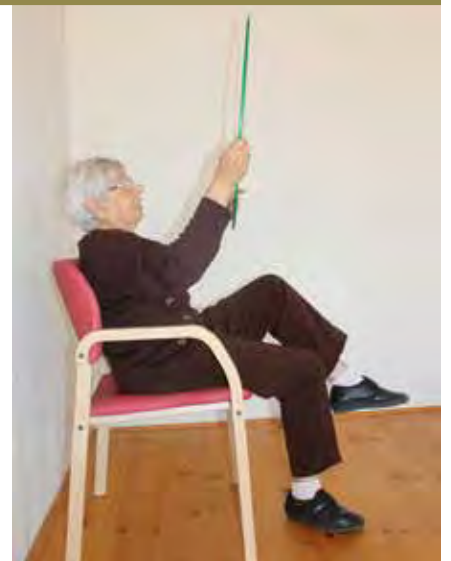
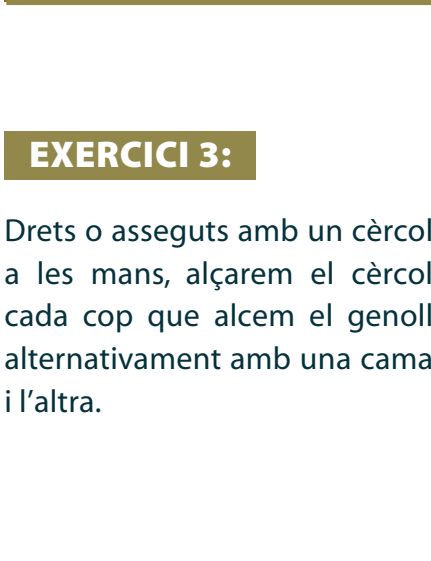
EXERCICI 1:

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



EXERCICI 3:

Drets o asseguts amb un cèrcol a les mans, alçarem el cèrcol 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



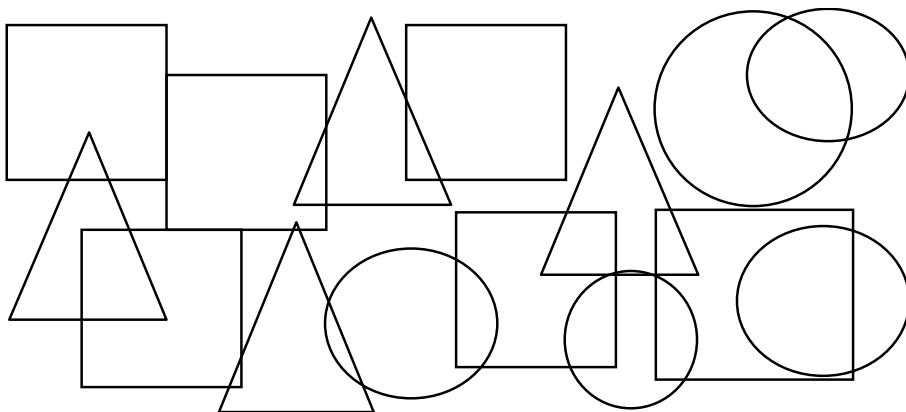
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran

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...?



Amb el suport de:



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

Plaça Serra de Marina, s/n
08495 Fogars de la Selva
Tel. 937 644 367
csfogars@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

@CS_Fogars

+ **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/menjador**.

+ 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.