

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
**SANTA MARIA
D'OLÓ**

- 
- 4 L'atenció centrada en la persona
- 6 Les activitats del centre
- 14 Coneixem els nostres professionals
- 16 El racó de Pepeta Camprubí
- 18 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2016

PRESIDENT:

Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora tècnica)

Gabriel Llagostera (director de gestió
de persones i organització)

Salvador Peña

(director administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Vanesa Pallàs

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.

MÉS DE 6 ANYS SUMANT PER A LA GENT GRAN

El mes de maig de l'any 2010 es van obrir les portes del Centre de Serveis per a la Gent Gran de Santa Maria d'Oló. L'equipament formava part d'un pla pilot impulsat per la Generalitat de Catalunya per desenvolupar un nou model d'atenció integral cap a les persones grans del món rural, sobretot per a aquelles que presenten un cert grau de dependència, amb un gran objectiu: afavorir l'envelliment rural i a domicili, oferint un servei que s'adapti al màxim a les necessitats de les persones ateses i a les seves famílies.

Tot i que era el primer centre d'aquestes característiques del qual SUMAR se'n feia càrrec, l'Ajuntament d'Oló, titular del servei, va confiar-hi la seva gestió. De seguida es va aplicar un model tècnic de gestió basat en la persona com a centre d'atenció, itineraris de tallers personalitzats, i la vinculació amb el territori i la seva xarxa d'actors locals. Un any més tard, SUMAR iniciava la introducció d'un model pioner i innovador a Catalunya: l'atenció centrada en la persona. Un model que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida. Oló es convertia en un dels centres pilot per desenvolupar aquest model, fer-lo sostenible i equilibrar la rendibilitat social i econòmica del servei: el programa 'Tu decideixes com vols envellir'.

Actualment, SUMAR gestiona 16 centres per a gent gran on la millora continuada és una constant. El premi ACRA, rebut l'any 2015, a la millora en la qualitat en l'atenció a la dependència i a la promoció de l'autonomia personal pel programa 'Tu decideixes com vols envellir' i la recent designació de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat de Catalunya i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són un reconeixement a la tasca que es porta a terme.

Mitjançant aquesta revista pretenem aproximar-vos una mica més a la realitat dels centres. Conscients que és només una pinzellada de tot el que s'està fent, us presentem una edició específica per al vostre centre.

Esperem que us agradi i moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

UNA SORT PER AL NOSTRE POBLE

Ja fa 6 anys que a Oló presumim del nostre centre de serveis. En gaudeixen els seus usuaris i també els seus familiars, que veuen com omple d'alegria i vida als seus parents més estimats. I en presumim tot el poble, perquè disposem d'un centre encara molt jove que ja compta amb un dels millors reconeixements que es poden tenir: una medalla d'or. Això vol dir que el projecte de model centrat en la persona i en la seva qualitat de vida, funciona.

Un projecte tan ambiciós només és possible d'aconseguir amb un grandíssim equip humà al darrere. En primer lloc, s'han de destacar les persones que treballen amb els avis, que els escolten i els cuiden, perquè cada dia rumien com millorar encara més l'atenció i l'espai. Però també al personal dels tallers, del transport, de manteniment, etc. És una suma d'esforços que veiem recompensat. A tots ells, moltes gràcies!

Per a l'Ajuntament és molt gratificant continuar la tasca iniciada per l'anterior govern i oferir a la nostra població un envelliment de tanta qualitat, amb moltíssimes activitats i oferint una atenció personalitzada. Aconseguir que en un poble tan petit hi hagi aquest servei és una gran sort. Us animen a continuar, als professionals i als usuaris. I a tots aquells que encara no l'han provat, que s'informin i s'animin perquè segur que en gaudireu!

Laura Juncadella i Roca

Regidora de Sanitat i Benestar Social de l'Ajuntament de Santa Maria d'Oló



CREIXENT AMB EL MODEL

Des del 2011, s'han anat introduint canvis en el dia a dia del centre i ara la nostra gent gran participa en la presa de decisions i tria com vol envellir en el centre.



Una nova manera d'entendre i atendre la gent gran.

NOVES ACCIONS I ACTIVITATS

- > Incorporació del professional de referència.
- > Participació de les famílies en les activitats diàries del centre.
- > Coneixement de la història de vida de cada persona.
- > L'àlbum d'activitats personalitzat.
- > Decoració d'espais més càlida i acollidora.
- > Les professionals ja no porten uniforme.
- > Els àpats es fan junts a la mateixa taula i cadascú tria on vol seure.
- > Les decisions són consensuades i tenen en compte la voluntat de la gent gran.
- > Més assemblees amb els usuaris.
- > Introducció d'assemblees amb les famílies.
- > Introducció d'activitats significants.
- > Més relació amb l'entorn.



ELS PROFESSIONALS DE REFERÈNCIA



PARTICIPACIÓ DE LES FAMÍLIES



ÀLBUM D'ACTIVITATS PERSONALITZAT



Una nova mirada a partir de la qual hem après que les persones són més felices si poden escollir i decidir.



L'EVOLUCIÓ DEL MODEL, EN IMATGES

Sembla que va ser ahir quan vam començar amb l'anomenada 'Implantació del Model d'atenció Centrada en la persona' i d'això ja fa uns 4 anys.

Vam començar revisant com estava el centre i l'atenció cap a les persones grans respecte al que aquest model d'atenció deia. I així vam començar a pensar què havíem de canviar, per on començaríem i com ho faríem. Petits canvis, formacions internes, reunions, grans canvis, canvis més visibles (com anar sense uniforme, dinars plegats i servint-nos cadascú el menjar, assemblees mensuals amb les persones grans i anuals amb les seves famílies, raconets casolans, etc) i no tan visibles però molt i molt importants (com pensar que la gent gran pot decidir i ho ha de fer i que els hem de demanar constantment què volen i què no, plans d'atenció i vida, acords respecte al dia a dia, reunions d'equip de millora, etc.).

Un avenç constant, una millora continua. Una millora que no acaba, que encara segueix perquè la millora és viva, igual que les persones que venen al centre.

Ens hem d'adaptar a les seves demandes, gustos i preferències. Avui funcionem d'una manera perquè agrada a les persones que estan amb nosaltres i les seves famílies, però potser d'aquí un temps la manera de funcionar serà una altra, perquè les persones seran diferents.

Sigui com sigui, el més important és que la PERSONA GRAN sempre està al centre de la nostra mirada. I aquest és el gran canvi. La persona gran és important i no he hem d'oblidar, hem de poder oferir un envelliment digne, de qualitat i tan ple com sigui possible de felicitat i estima. I això al final, es la implantació. Això és el TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR.

SENSE UNIFORMES

Abans



Ara



L'HORA DELS ÀPATS



LES ASSEMBLEES AMB ELS USUARIS ...



I AMB LES FAMÍLIES



POTENCIEM ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA



Cada activitat que fem
al centre està pensada
perquè tothom hi
participi



DECORACIÓ ACOLLIDORA I ESPAIS PERSONALITZATS



QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!



Les activitats del dia a dia tenen una gran importància en el benestar de les persones grans, i molt més si són les que els agraden i volen fer elles mateixes per voluntat pròpia.

> En el centre disposem d'un calendari en què s'especifiquen les propostes, sempre variades, que s'ofereixen per participar durant aquell dia.



> És una eina molt útil que ens facilita la tria d'activitats, sense obligar a la persona a fer o a participar en allò que no vol, ja que la decisió és seva.

> No tots tenim els mateixos gustos i ens agraden les mateixes coses en el mateix moment, i això ho tenim molt present!

LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Funcionals, físiques, d'estimulació cognitiva...

Treballs manuals



Jocs de taula, bingo



Activitat física



Sortides pel poble



Treballem l'hort



Relació amb l'entorn i socialització



Estimulació cognitiva



Lectura



Noves tecnologies



Cuinem



Intercanvi intergeneracional



I AL CENTRE TAMBÉ HEM DECIDIT RIURE, RIURE I RIURE PLEGATS CADA DIA!

A més de totes les activitats i celebracions, hem decidit riure, riure i riure plegats cada dia! Així doncs, anem apuntant en un plafó totes aquelles frases i paraules que pronunciem i que ens han fet riure. Aquí en teniu alguns exemples:



- **“El dia 5 de gener ens visitaran els metges”** (en comptes de patges).
- **“Els reis m’han portat una ‘lupe’ per veure més gran les lletres!”** (en comptes de lupa).
- **“Aquesta ‘trossis’ no em deixa caminar”** (en comptes d’artrosi).
- **“No, jo encara no estic ‘adjubilada’. Encara tinc molta feina per fer a casa”** (parlant de la jubilació amb una senyora de 92 anys).
- **“Jo no la tinc tramitada la independència”** (referint-se al grau de dependència).
- **Un dia que va ploure molt, algú va dir: “Aquesta pluja porta pols de la Sara”** (volia dir del Sàhara).
- **Una senyora, tot parlant del temps que fa que ve al centre: “Desde que nací pacá no he perdido ni un día”**.
- **“Avui la jove ha anat a portar el cotxe a la TV”** (en comptes de la ITV).
- **“Us porto uns ‘patxups’ per a la vostra canalla”** (en comptes de xupa-xups).
- **Parlant dels cinc sentits, una senyora catalanoparlant diu en castellà: “Ver, oir, ‘olar’, gustar y tocar”** (en comptes de ‘hablar’).
- **Una senyora parla del seu nét i de com s’ho ha fet aquests dies per menjar perquè no tenia els pares: “Es muy ‘apañao’. Se hace sus pichas...”** (en comptes de pizzas).
- **“Em pots passar el “bolífero”?** (en comptes de bolígraf).
- **“A mi em van bé això que es posa als peus, com unes mitges, els ‘xipis”** (en comptes de piquis).
- **“Ens hem trobat, però no ens hem vist”.**
- **“Si té febre, que li posin el ‘terremoto”** (en comptes de termòmetre).

LES CELEBRACIONS

Carnestoltes



Sant Jordi



Festa de Primavera



LES CELEBRACIONS

Aniversaris dels qui formem part del centre



Tot Sants



I DE TANT EN TANT, UNA SORPRESA!

L'excursió anual



ENTREVISTA A...

SÒNIA JUBANY I SUSANNA SALA

Professionals d'atenció directe

Els professionals d'atenció directe són els encarregats de tenir cura de les persones grans que assisteixen al centre i, per tant, són qui tenen un contacte més directe amb elles i qui coneixen de més a prop els seu dia a dia perquè passen moltes hores atenent-les i compartint tots els moments. A Santa Maria d'Oló hi treballen dues professionals, la Sònia i la Susanna, que ens fan una pinzellada de les tasques que duen a terme.



Quines són, a grans trets, les vostres tasques?

La principal és l'atenció directa a les persones, donant suport en la realització de les activitats de la vida diària tenint en compte les seves necessitats i adaptant-nos als canvis que suposa el seu envelliment. També servim els dinars i registrem les temperatures. Altres feines que no es veuen són registrar el pla d'atenció i vida de cada persona, fer la programació setmanal, fer la previsió dels treballs manuals, preparar festes, aniversaris, murals, crear jocs, recollir fotografies per tenir-les de record i posar-les als àlbums corresponents i fer el muntatge que preparem per a les famílies dos cops l'any.

Com és un dia normal al centre?

Quan han arribat tots, fem activitats grupals. N'hi ha que prefereixen fer alguna altra cosa, com ara sortir al parc de salut, labors, treballs manuals, llegir, etc. Al migdia, alguns surten a donar un tomb i d'altres paren taula. Després, ens ajuden a recollir,

a escombrar i a endreçar. Quan acabem de dinar tenim una mitja horeta perquè cadascú faci allò que li ve més de gust. A les tres repassem el diari, el Regió 7, per estar informats i continuem amb activitats dirigides treballant la memòria i el cos. Després berenem. Amb la panxa plena, fem la partida de cartes o de dòmino, pintem o fem labors. A la majoria els vénen a buscar abans de les 6 i fins a les 7 en queden ben pocs. És l'hora de fer tertúlia, d'escoltar cançons, de passejar, de parlar, de regar l'hort i el jardí...

De la nostra feina valoro que cada dia acompanyem a les persones en el seu procés d'envelliment, veure i sentir el seu grau de satisfacció. M'agrada que se sentin a gust!

Què és el que més valoreu de la vostra feina?

Sònia: Acompanyar en el procés d'envelliment i veure i sentir el grau de satisfacció. M'agrada fer que cada dia se sentin a gust, que es trobin com a casa. Com alguns diuen, "som una família". També que siguem un dels centres pilot en la implantació del nou model centrat en la persona i veure'n els resultats. Ha estat i és genial. També aprendre d'ells, escoltar les seves experiències. Les professionals transmetem un clima de confiança, responsabilitat i tenim moltes ganes i predisposició a treballar. Cerquem mil idees perquè les persones percebin que estan envellint bé. Això és una feina

de totes i treballem juntes perquè així sigui. I això m'agrada.

Susanna: Ajudar a les persones a envellir millor i veure que t'ho retornen amb gestos de tendresa, agraïments, abraçades, petons i rialles. Això no té preu i dóna sentit a la nostra tasca. M'agraden els vincles que es creen i la confiança i suport que ens donen. Aquesta feina m'aporta moltes coses. Em fa ser millor persona.

Algun moment emotiu, divertit...

Sònia: Recordo el primer any del centre. Com a olonenca estic molt contenta que aquest projecte hagi pogut tenir continuïtat i que, de mica en mica, els olonencs i olonenques s'animin a venir. Hi ha molts moments de riure, riure i riure.

Susanna: He viscut moments bons i no tan bons, però n'hi ha que no deixen indiferent i que m'emocionen, com quan penso amb la gent que ja no hi és. Són tantes les estones que compartim junts que deixen un buit enorme. Emotius també són



per a les famílies que, a causa de les seves feines i obligacions, els és difícil donar l'atenció que la persona gran necessita. Aquí fem que cada dia sigui agradable, divertit, entretingut i estiguin acompanyats. El centre és acollidor, amb molta llum natural i farcit de gent amb ganes de fer coses i passar un bon dia. I a la vegada, continuar vivint a casa seva.

El que dóna sentit a la nostra tasca són els gestos de tendresa dels avis, els agraïments, les abraçades, els petons i les rialles diàries. Sens dubte, això no té preu!



els moments en què ens demanen com ens han anat les vacances, o què fan els nostres fills, o si ens trobem bé o estem millor del constipat. Aquests petits gestos ens omplen perquè realment demostren que ens estimen.

Quin consell donaríeu a una persona que està valorant assistir al centre?

Sònia: Aquest centre és el lloc ideal per complementar la vida de la gent gran. És un bon recurs

Susanna: L'Ajuntament d'Oló ja fa 6 anys que va apostar per aquest projecte i avui dia tots n'estem molt orgullosos. És un privilegi tenir un centre d'aquestes característiques en un poble tan petit com Oló. Decidir com vols envellir i fer-ho a prop dels teus familiars no té preu. I per això els diria que no s'ho pensessin més. La Vanesa, la Sònia i jo treballem unides amb un objectiu comú: que tothom se senti com a casa. Procurem que les persones que vénen al centre no s'hagin d'adaptar a res, al contrari! És el centre que s'adapta a ells. Tots junts hem aconseguit un ambient molt familiar i proper. Els agradarà segur! El meu consell és que no s'ho pensin més perquè tots hi sortiran guanyant. N'estic convençuda!

PEPETA CAMPRUBÍ



La Pepeta és menuda, però el seu cor és molt gran. Sempre pateix per totes nosaltres i es preocupa per com ens trobem. És la primera persona que va venir al centre i que va estrenar les instal·lacions el 10 de maig del 2010. En aquest número fem una pinzellada de la seva llarga i intensa història de vida.



Pepeta, explica'ns una mica els teus orígens. On vas néixer, la teva família, feina...

Vaig néixer aquí a Oló ara fa 93 anys i mig. Sóc de Cal Borrasca. Érem 11 germans, però una es va morir amb només 14 mesos de vida. Sóc la petita i només quedo jo. Els meus pares treballaven a pagès i tots els ajudàvem. Quan vam poder anar a treballar a la fàbrica també ho vam fer. La meva germana, per exemple, treballava a Cabrianes i hi anava a peu! A 14 anys, un cop passada la Guerra Civil, jo també vaig anar a teixir a la fàbrica. Durant la guerra vaig passar molta por!

T'agradava la feina a la fàbrica?

No gaire, perquè em costava molt. No podia. Jo sempre he sigut poca cosa, prima i sense energia. Però anava fent perquè, de fet, era el que tocava fer. La vida va anar passant fins que la mare i el meu germà es van posar malalts. Jo treballava i els

cuidava. Les amigues i una cunyada m'ajudaven, però va ser una època molt dura. Molta feina. Tanta, que no tenia temps per res: ni per ballar, ni per sortir, ni res de res. Només treballava i els cuidava. Quan tots dos es van morir, gairebé de forma consecutiva, vaig continuar treballant a la fàbrica, però ja tenia una mica més de temps. Podia anar a l'església, a cantar... Recordo que vaig anar al País Basc perquè l'amo de la fàbrica ens va pagar un viatge. Va ser una cosa diferent de les que solia fer...

Quan et vas casar?

Quan tenia 48 anys. Sí, sí, era ben gran! De fet, no hi comptava pas. Però mira, la meva cunyada me'l va presentar. Era un senyor vidu amb tres fills. Em va fer pena que els nens no tinguessin mare i per tenir companyia i ajudar-los, em vaig casar. A mi els nens m'agradaven molt! Ara penso que potser no ho havia d'haver fet. El meu home no estava bé i vaig passar moltes peripècies i molta por. En vaig passar de molt grosses. A banda, em vaig fer un tip de cuidar nens i avis.





Com és que ets al centre?

Vaig venir aquí a Oló quan tenia 83 anys amb la meua neboda que m'estimo tant i que des de llavors em cuida. Ella ja em venia a veure quan estava a Santpedor amb el meu home i els seus fills. Ens enteníem molt bé i es preocupava molt per mi. Les filles del meu home es van oferir a cuidar-me, tenint-me mig any cadascuna, però jo no ho vaig voler. I la Maria em va acollir. Sort en tinc de la Maria! Sempre li deia: "Maria, no em deixis", i no m'ha deixat mai. Li estic tan agraïda i me l'estimo tant! Va ser ella qui em va apuntar al centre, que és la meua vida també. Des d'aquell moment m'hi trobo com a casa, en el centre.

M'hi trobo tan bé al centre! Em dóna vida, malgrat que estic fotuda. Si no fos pel centre, potser no podria estar a casa perquè hauria d'estar sola moltes hores

Alguna vivència especial d'aquells anys?

Hi ha força coses que recordo de manera especial. Per exemple, com em tocava anar a buscar aigua a la font. Havia d'anar-hi moltes vegades i m'encantava quedar-m'hi a jugar. El pare em feia un xiulet i tornava de seguida. Amb un cop que m'ho digués ja en tenia prou. Mare meua, i tant! També recordo com cantàvem a casa. El meu pare sempre cantava i tots l'acompanyàvem. En sabia molt, de cantar. Bé, tots menys la mare en sabíem molt. I recordo molt com quedava amb les amigues per anar a

missa i després ballàvem sardanes a la plaça. Cada diumenge. Ja ho esperava! Ensenyàvem a ballar als nens i nenes més joves. La missa, cantar, resar i les sardanes eren la meua diversió, allò que més m'agradava fer!



Quan fa que vens al centre?

Des del mes de maig del 2010. Jo i la meua cunyada, la Maria vam ser les primeres.

Com t'hi trobes, com t'hi sents?

M'hi trobo tan bé! Mare de Déu! Us estimo molt i sou tan bones! M'estimeu tant! Tot el que feu m'agrada. Llàstima que no m'hi vegi i que hi hagi coses de les quals no puc gaudir. I les meues cames, que estan tan fotudes! Ja estic acostumada a venir aquí. Hi vinc molt de gust. Així sempre estic acompanyada. Ja espero el dilluns per poder venir altra vegada al centre!

Et sembla que has millorat d'ençà que vens?

I tant! Potser estaria morta, si no fos aquí. De fet, quan feia poc que venia vaig perdre el coneixement, com si quedés morta. Quin ensurt! Des de llavors porto marcapassos. El centre em dóna vida, malgrat que estic fotuda. Si no fos pel centre, potser no podria estar a casa perquè hauria d'estar sola moltes hores. La Maria també ha de fer la seva vida, ha de fer coses, té responsabilitats. M'ha ajudat molt venir aquí. Tant de bo pogués fer més. Venir aquí és la meua vida! Em sento acompanyada, valorada i estimada! Què més puc demanar? Hi estic d'allò més bé!

ACTIVA EL TEU COS!

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

L'espatlla dolorosa

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

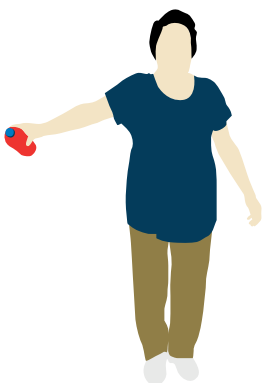
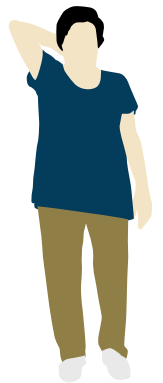
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espatlla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

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

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



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



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

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



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



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

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

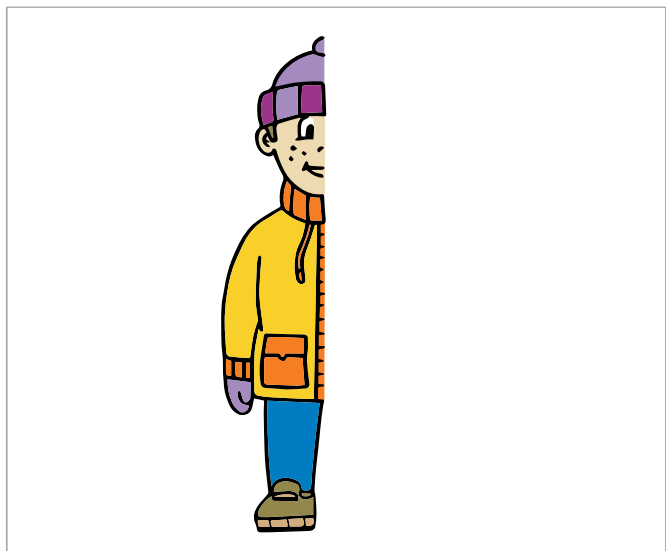
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

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

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

Completa la figura i pinta-la:



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

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

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

- > La persona més gran que assisteix al centre té 97 anys.
- > El centre va obrir les portes el mes de maig del 2010 i des de llavors hi han passat 48 persones, 8 d'elles des de l'inici.
- > L'equip de professionals, la Vanesa, la Xesca, la Sònia i la Susanna, és el mateix que a principis del 2011.
- > Cada any es fan 5 tallers de gimnàstica i 5 de memòria de dos mesos de durada cadascun per a totes les persones majors de 65 anys del poble.
- > L'edifici on s'ubica el centre era l'antiga escola.
- > El centre té 18 places concertades, tot i que el poble té només uns 1000 habitants i pels voltants hi ha residències i centres de dia.
- > Cada dia, 20 persones utilitzen el servei d'estada, mentre que el servei de menjador n'atén a quatre més.
- > Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre:
csantamariaolo.wordpress.com



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

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

CENTRE DE SERVEIS - Carrer Carme Vidal, 32 - 08273 Santa Maria d'Oló - Tel. 938 384 136 - centredeserveisolo@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat