

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
AGULLANA

4 L'atenció centrada en la persona

6 Les activitats del centre

13 Espai d'opinió

14 Coneixem els nostres professionals

16 El racó de Roser Cervero

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

EDITA



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)

DIRECTORA DEL CENTRE:
Irina Vela

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 formen 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.



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

En el centre ajustem les activitats del dia a dia a les necessitats, preferències i desitjos de la nostra gent i treballem constantment per fer-los la vida més agradable i més feliç.

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.

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.

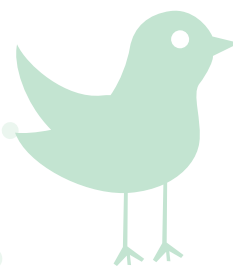
> Respectem la intimitat i la privacitat:

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.





Veniu a visitar-nos i ho comprovareu!

QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Gener - Desembre 2017

EI CALENDARI D'ACTIVITATS

Treballs manuals



Taller de cuina



Gimnàstica





Ús de les noves tecnologies



L'Hort



Trobades intergeneracionals



Concurs de coques



Activitats domèstiques



Assemblees



Jocs de taula



Musicoteràpia



Estimulació cognitiva



Costura



Xerrades informatives



Campionat de dòmino



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Nadal 2016



Cap d'any 2016



Xocolatada de reis



Carnestoltes



Dijous Llarder



Diada de Sant Jordi



Setmana Santa



Festa de Primavera



Corpus



Revetlla de Sant Joan



La castanyada



LES SORTIDES

Dinar de la societat d'Agullana



Esmorzar amb els usuaris del servei de tallers



L'excursió anual: sortida a la Fundació La Fageda



Sortida als Clàssics d'Agullana



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.

Manel Pagès / Usuari

Quan surto de casa estic empenyat i només passant la porta d'aquí, ja ric. Ric fins al final del dia. Estic molt content d'estar al centre. El que trobo aquí no ho trobaria fora ni tampoc ho faria. Ajudo en tot el que puc (per exemple, als meus companys amb el Feskits). Només puc dir que m'agrada estar aquí. Estic satisfet que els altres estiguin contents amb mi.

Matilde Tous / Usuària

Amb sinceritat, valoro fantàsticament el centre. Estic molt bé i els dies són molt plens. El diumenge a la nit tinc ganes que sigui dilluns i així venir. Vaig començar fa aproximadament tres anys. A l'inici, només a dinar, després a dinar i també a la tarda. Un bon dia, a casa meva, em vaig dir: per què no anar-hi també al matí? I així va ser.

Maria Teresa Sellas / Usuària

Abans de començar a venir em semblava que era "una cosa molt grossa", que no m'hi acostumaria. De fet, no volia venir, però vaig provar-ho. Ara només puc dir que estic encantada de la vida. Ara sóc feliç. Aquí estic amb altres persones, em relaciono i també treballo.

Paquita Manzano / Usuària

Si no vingués al centre, em moriria de pena. A casa estic tot el dia sola. I aquí estic acompanyada. M'agrada parlar amb la gent, fer la memòria, ajudar en les tasques relacionades amb la cuina, (parar taular, preparar el carro), fer cistells, anar a les excursions, etc. Estic molt contenta de vosaltres i de poder ajudar als companys en tot el que puc. Espero poder venir molt més temps!

Dolors / Dona d'en Manel Pagès

Estic contenta. En el centre es realitzen moltes activitats, com ara sortides, excursions, festes tradicionals i institucionals que inclouen també els familiars. Nosaltres ens apuntem a tot! Sempre estic disposada a col·laborar amb tot el que puc. És un bon recurs per a les persones que vivim a Agullana o als pobles del voltant.

Lluïsa / Dona de l'Esteve Hurtos

Estic molt contenta. La veritat és que no puc dir el contrari. Acompanyo el meu marit al centre cada dia i el vinc a buscar per marxar cap a casa i et puc dir que sé que està en bones mans. A mi, que vingui aquí, em dóna tranquil·litat i tinc un espai per mi. Estic tranquil·la perquè tinc la certesa que en el centre està ben atès.

Isabel / Dona d'en José María Suárez

Al centro le doy un 10. Estoy muy contenta. Mi marido espera cada día a las 14.45 para ir para allí y "poder trabajar", como él dice. Al principio le costó venir, no quería, pero poco a poco se fue adaptando y ahora está feliz de venir. Me da tranquilidad verlo contento y feliz.

Ricard / Fill d'en Manel Juvany

Fa poc que hem començat a venir, des de l'estiu. Ha estat un descobriment gratificant tant per mi com pel meu pare. Aquest centre transmet familiaritat i això, personalment, ho valoro molt positivament. Sé que el meu pare està content! Quan el vinc a buscar per marxar a casa em diu: "Ja hem de marxar?" Això és un bon senyal.

ENTREVISTA A...

GEMMA MONDELO ROSELL

Infermera del centre de serveis

La Gemma Mondelo és diplomada en Infermeria i té un postgrau en Infermeria Comunitària, un postgrau en Infermeria del Treball i un postgrau en Gestió. Treballa al centre de serveis d'Agullana des de l'1 d'agost de 2011, pràcticament des de l'inici del servei.



Gemma, quina és la teva principal tasca al centre?

Com a infermera, vetllar pel bon estat de salut i seguretat dels avis del centre, comprovar que tot està correcte. I si hi ha qualsevol incidència, realitzar un seguiment de la persona juntament amb el metge de capçalera. També porto al dia els registres de renovació dels historials clínics i de la medicació, el control de caducitat d'aquesta i el material d'infermeria a través de la mútua. No obstant això, la meva tasca és molt més àmplia. A la sala d'infermeria també es crea un clima de confiança i intimitat on sorgeixen converses i emocions, que en el dia a dia potser costen més de fluir. I això, en l'àmbit personal, és molt gratificant. Ajudo a les persones amb les seves necessitats bàsiques, els dono suport, afecte i les escolto sempre que ho necessiten. M'agrada emfatitzar amb ells i que

tinguin confiança amb mi. A la gran majoria els conec d'ençà que van arribar al centre. La meva tasca d'infermeria es desenvolupa el matí del dilluns i es complementa amb una jornada completa com a gerocultora. Tot i que la feina d'infermeria es redueix a tres hores, en el centre d'Agullana sempre hi ha la figura d'infermera present en qualsevol moment.

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

M'agrada treballar amb el col·lectiu de gent gran. És una satisfacció personal. No només és una tasca professional, sinó que va més enllà: es converteix en una relació personal. I no solament amb les persones grans, moltes vegades es fa extensible

És una satisfacció personal treballar amb gent gran perquè va més enllà d'una tasca professional: es converteix en una relació personal amb les persones i també amb les seves famílies

també a les seves famílies. Valoro sentir-me útil i les mostres d'afecte que rebo. Parlo amb la gent de tot, de coses personals i també de més banals. Fem moltes bromes i riem molt. El model a partir del qual treballem és molt encertat per potenciar un envelliment saludable. Quan observes que estan contents, que participen i fan propostes a les assemblees, que els agrada escollir què menjar, quina activitat realitzar, etc. T'aporta la satisfacció de fer una feina ben feta.



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

N'hi ha molts, de moments emotius i divertits. En destacaria el més recent: l'aniversari d'en Ventura. Va complir 100 anys i va ser un dia molt carregat d'emocions, ja que ell no s'esperava la festa amb què vam sorprendre'l. També destacaria altres moments de broma i d'intimitat que compartim tots plegats. Cada dia hi ha algú que t'ensenya, que t'aporta, que t'omple d'alguna cosa.

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

Li diria que estarà ben atès, cuidat i acompanyat. Potser es trobarà amb persones que ja coneix o farà amistats noves. S'ofereixen moltes activitats per realitzar al llarg del dia i en cada moment podrà decidir i escollir quina li ve més de gust fer. També es programen sortides al municipi, excursions, dinars fora del centre que permeten trencar la rutina del dia a dia. Tant l'equip del centre com els seus companys l'acolliran de bon grat i entre tots farem que se senti com a casa seva. També li diria que té l'oportunitat de provar-ho uns dies abans de decidir si vol quedar-se amb nosaltres. El fet d'ubicar-nos en l'antic asil Gomis els condiciona en el moment de venir, però hi ha prejudicis que s'haurien de trencar. Els diria que les coses es veuen diferent des de dins i els animaria a provar-ho.

El funcionament del centre facilita l'adaptació, no és així?

El centre té un horari molt flexible tant d'entrada com de sortida. Tot i que no tenim horaris, sí una programació amb diferents opcions que permeten escollir en tot moment què es vol fer. Potenciem diàriament l'estimulació cognitiva i l'activitat de gimnàstica. A l'hora de dinar, també hi ha persones que col·laboren en parar la taula, se serveixen el menjar o serveixen als companys, ajuden a tallar alguna peça de fruita i participen en la recollida de la taula i a escombrar la sala. Des del centre creiem que són tasques importants per mantenir el sentiment d'utilitat i les activitats bàsiques de la vida diària.

Mentre es dina es comparteix taula i menjar amb l'equip de professionals, fugint de l'àmbit institucional que està molt present en altres centres i creant, d'aquesta manera, un ambient més casolà. Després de dinar, es duen a terme activitats més individuals. I al llarg de la tarda es fan activitats més artístiques (pintar, cosir, fer treballs manuals, xarxa). També fomentem l'ús de les noves tecnologies i, un cop a la setmana, fem una quina.

És una sort, per a tu, treballar en el mateix poble on vius, oi?

Indubtablement. La gran majoria de persones que viuen en pobles petits han de desplaçar-se per anar a treballar a un municipi més gran. Per a mi, anar a peu a la feina és un privilegi. A banda de tot això, la veritable fortuna és treballar en allò que m'agrada i que puc exercir en una feina que m'omple en tots els seus vessants i amb tot el que comporta: nouvinguts, celebracions, riures, moments emotius. Hi ha coses que no m'agraden tant, però també formen part de la meva tasca, com ara els acomiadaments. Per últim, però no per això menys important, voldria afegir que tinc la sort de formar part d'un gran equip de treball. Amb les meves companyes d'Agullana, la Vanessa, la Iman i la Irina, sento que formem una gran família. Ens ajudem i recolzem sempre que ho necessitem, en l'àmbit professional i personal, i sense elles no seria el mateix. Així que no puc dir més que moltes gràcies per fer la meva tasca més senzilla, amb bones professionals i millor companyia perquè, d'aquesta manera, tot resulta molt millor!



EL RACÓ DE... ROSER CERVERO ROMERO

En aquest número entrevistem la Roser Cervero, l'usuària que porta més temps al nostre centre de serveis, i també a la seva filla, la Glòria.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Barcelona, 17/3/1927

Lloc de residència: La Jonquera, des de fa 56 anys

Nom del pare i de la mare: Isidoro i Antonia

Germans: 1, Pilar

Fills: 2, Carles i Glòria

Néts: 3, Oriol, Sergi i Carola

Ofici: Teixidora de seda

Data d'arribada al centre: 2011



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

Els meus pares eren de Sòria, però per motius de feina van emigrar a Barcelona. La meva germana, la Pilar, era dos anys més gran. El pare era paleta i la mare s'encarregava de nosaltres i de la casa. La meva infància i adolescència van transcórrer a Barcelona. Va ser una època difícil, ja que ens va tocar viure tres anys de Guerra Civil i vam passar molta misèria i molta gana. Per contra, també tinc molts bons records. He tingut la sort de treballar com a teixidora de seda en una fàbrica juntament amb la meva germana Pilar. Vaig començar quan encara no tenia els 15 anys complerts...



Recordo que quan era joveneta anàvem a ballar, al cinema i sortíem a les 'berbenes' que tenien lloc en els diferents barris de Barcelona. A l'edat de 17

anys vaig conèixer qui seria el meu futur marit, en Joan Planas. Va ser a les festes del meu carrer, a la barriada de El Clot. En un principi, només era una amistat. Va marxar a la Jonquera a fer el servei militar, però quan venia de permís a Barcelona ens veiem. I quatre anys més tard, jo amb 21 anys i ell amb 27, ens vam casar. Ell treballava en una impremta.

Més endavant, vam tenir una nena, la Margarita. Per desgràcia, amb només quatre mesos, la vaig perdre a causa d'una meningitis i vam estar tres anys sense tenir fills fins que va arribar en Carles i cinc anys després, la Glòria.

Quan la Glòria tenia dos anys, el meu home va trobar feina a la Jonquera i vam traslladar-nos-hi. Per a mi començava una nova vida. Deixava en-



rere la meva estimada ciutat, la meva família i la meva passió, la feina com a teixidora. A la Jonquera vaig començar a fer una feina duríssima: traslladar la mercaderia del transport espanyol al francès. Era el temps en què a La Jonquera hi havia la duana...

He passat moments molt durs i difícils a la meva vida, però he anat trampejant totes les dificultats que s'han presentat. Un dels millors moments va ser tenir els meus fills, que no els canvio per res. També estic molt orgullosa dels néts que tinc!

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

Vaig arribar al centre d'Agullana amb 83 anys i vaig ser de les primeres persones que el va 'inaugurar'! De fet, sóc la persona que porta més temps venint-hi! D'ençà que l'han obert, vinc cada dia de La Jonquera a Agullana amb el transport adaptat de la Creu Roja, compartint trajecte amb altres companys del centre. Aquí em sento bé i el que faig, ho faig a gust.

Per a mi és un al·licient venir al centre cada dia perquè faig coses, veig gent, tinc una obligació. Aquí estic bé. Què faria a casa tot el dia? Estaria ensopida...

Participo en tot el que es proposa. A les sortides -l'última va ser als Clàssics d'Agullana-, faig activitats de memòria, a l'hora de gimnàstica faig el que puc... M'agrada molt estar informada i estar al dia de l'actualitat. És per això que cada dia llegeixo el diari. Al principi m'agradava molt fer ganxet. Recordo que em passava moltes tardes teixint! Ara, però, no puc fer-ho. Em queden les mans vermelles.

En el centre he conegut a moltes persones amb qui he fet amistat. Amb algunes més que amb les altres.

Glòria, com valoreu la família l'estada al centre de serveis de la teva mare?

T'explicaré la història de com va descobrir el centre, abans i tot que s'inaugurés: la seva doctora de

capçalera, la Mercè Bonet, li va comentar que a Agullana obririen un centre per a la gent gran. La meva mare, sense dir res a ningú de la família, va venir al centre i li va comentar a la directora que "l'apuntes", que volia venir quan l'obriessin.

Dit i fet. Va començar a venir i quan ens ho va comentar, ens vam quedar tots sorpresos, ja que no ens n'havia dit res. Tot i que ens va sorprendre la notícia, tots hi vam estar d'acord i també que podria ser un bon recurs per a ella. I si hi estava a gust, li agradava i havia decidit anar-hi per iniciativa pròpia, qui érem nosaltres per dir el contrari.

D'això ja fa sis anys i saber que la meva mare està al centre em genera tranquil·litat. Que la meva mare vingui al centre ho valoro de forma molt positiva. Alhora, sé (i la veig) que està contenta. Aquí realitza les activitats que li ve de gust en cada moment -li agrada molt llegir el diari i jugar a dòmino- i també d'altres que potser a casa no faria, com la gimnàstica, caminar, conversar amb les companyes que, en algunes ocasions s'han convertit en amigues, celebrar aniversaris, festes, sortides, treballar la memòria... En definitiva, es relaciona amb altres persones i treballa tant la memòria com el cos. Com jo li dic cada matí: "mama, ja és hora de llevar-se per anar a l'escola".



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 crosse, ajudes per mantenir i millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments

A mesura que ens fem grans, podem notar que ens flaquesen 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 crosse

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 crosse

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 crosse i 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.



Crosse amb tac de goma

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

> 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'IMERSO. 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!

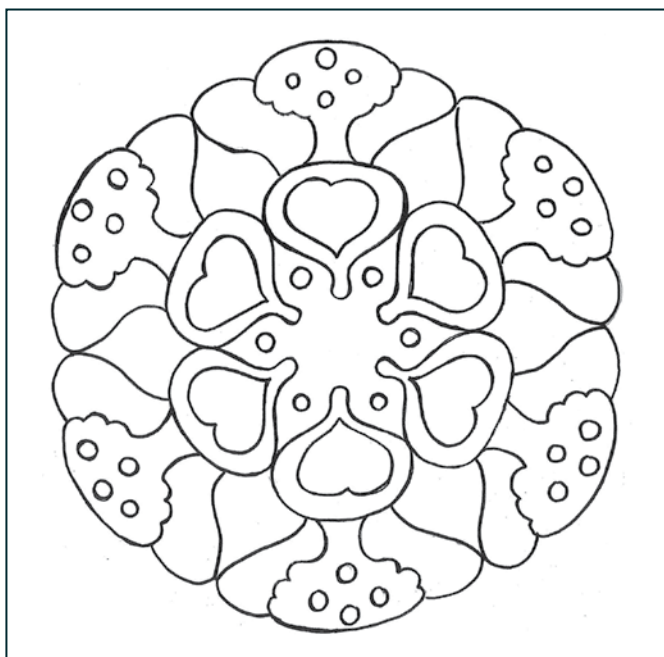
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

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
d'Agullana



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

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

CENTRE DE SERVEIS- Dolors Gomis, 11 - 17707 Agullana - Tel. 695 210 984 - csagullana@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat