


especial
LES GARRIGUES

- 
- 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 Rosita Farran
- 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:
Cristina Teixidó

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.

EDITORIAL

SER FELIÇ EN LA TERCERA EDAT

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

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

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

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

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

Espero que us agradi.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

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

EL BANC DE PRODUCTES DE SUPORT (BPS) DE LES GARRIGUES

Permeteu-me que utilitzi aquest espai per informar-vos d'un servei que ofereix el Consell Comarcal i que potser no és prou conegut. És el Banc de Productes de Suport (BPS) de Les Garrigues.

Es tracta d'un servei d'àmbit comarcal que proporciona productes a les persones amb discapacitat o dependència en modalitat de préstec, amb l'objectiu de millorar la seva autonomia personal o bé facilitar la tasca del seu cuidador, generalment en situacions de necessitat sobtada o esdevinguda en poc temps, sigui transitòria o de llarg termini.

El Consell posa a disposició material en préstec per a la gent de la comarca que ho necessiti: **llits articulats, grues, cadires de bany, baranes de llit, etc.**

La durada de la cessió de material és per un període de temps determinat (5 mesos). Es pot prorrogar de manera excepcional el període establert si la persona interessada es troba en algun d'aquests supòsits:

- Imminent abandonament del domicili per ingrés a centre o per qualsevol altre motiu.
- Delicat estat de salut que fa preveure que en poc temps ja no necessitarà el producte de suport.
- Altres motius valorats per la tècnica del BPS.

El préstec és gratuït, però s'ha d'abonar una fiança, que es retornarà quan es torni el producte:

PRODUCTE	IMPORT FIANÇA AMB €
LLIT ARTICULAT	100€
GRUA DE SEDESTACIÓ	100€
SEIENT DE BANYERA	30€
CADIRA DUTXA	30€
BARANA LLIT	20€

El BPS també recull material en bon estat de gent que el vulgui cedir per deixar-lo a altres persones que el necessitin.

Si voleu més informació sobre aquest servei, poseu-vos en contacte amb la treballadora social del vostre municipi.

Dia a dia anem augmentant els serveis per a la gent gran de la comarca.

Antoni Villas

President del Consell Comarcal de les Garrigues



“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.

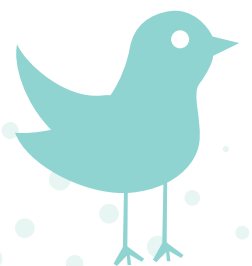
> Respectem la intimitat i la privacitat:

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



CALENDARI D'ACTIVITATS

Activitats domèstiques



Estimulació cognitiva



Treballs manuals



Jocs de taula

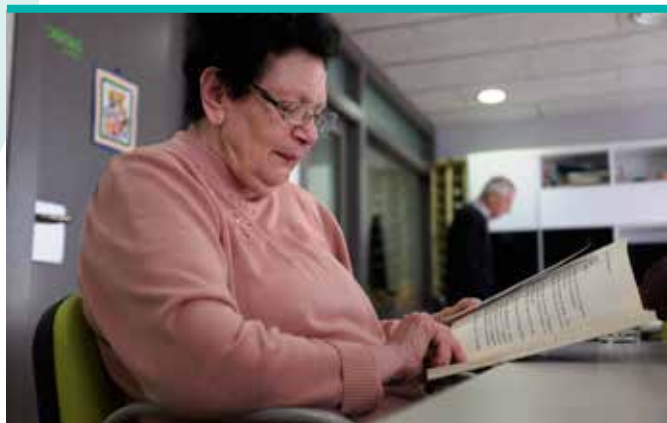


Taller de cuina





Taller de lectura



Trobades intergeneracionals



Musicoteràpia



Fem ganxet



Gimnàstica



L'hort



El jardí



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Benvingudes





Nadal 2016



Carnestoltes



Setmana Santa



La Diada de Sant Jordi



Revetlla de Sant Joan



Sant Jaume



Festa de la música



Festa de les famílies



Festa Major



Castanyada





LES SORTIDES

Caminada saludable



Sortides



Excursió anual



Què opinen els nostres usuaris i usuàries i les seves famílies sobre el nostre centre?

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.

Pepita Homet / Usuària

Aquí m'hi trobo molt bé, i m'agrada tot, sobretot el personal. S'hauria de millorar el Feskits (ordinador). Hi havia un temps en què el càtering no m'agradava, però ara ha millorat bastant. Una de les coses que més m'agraden del centre és celebrar els aniversaris i les festes tradicionals, ens ho passem molt bé.

Rosa Huguet / Usuària

Aquí m'hi trobo a gust, com si hi hagués estat tota la vida, em sento molt acompanyada, em tracten molt bé. M'agrada molt que celebrem els aniversaris. No milloraria res, m'agrada el centre tal com està, no trobo cap cosa a millorar. El que no m'agrada gaire és escriure, però pintar sí i ho faig quan vull.

Mercè Aran / Usuària

El que més m'agrada del centre és quan fem psicomotricitat. Aquí m'hi trobo molt bé, tinc molt tracte amb tothom, hi ha molta gent del poble. Per mi està tot bé, no cal millorar res.

Dolors Vidal / Usuària

En general, m'agrada tot del centre, sobretot quan fem sortides. M'agradaria que fessin el menjar al centre, en comptes de portar càtering. A més, sovint porten llonganissa i no m'agrada gaire.

Javier Franch / Nebot de la Maria Franch

Pel que fa a les persones que hi treballen, la valoració és molt bona. Atenció, respecte i simpatia són algunes de les qualitats a destacar. En conjunt,

ensem que s'ofereixen hores de convivència de molta qualitat, exercici físic, de la memòria, conversa, etc., que fan que les persones que hi assisteixen passin unes hores agradables. Pel que fa a les instal·lacions, són noves, adaptades i funcionals, creiem que estan molt bé. De vegades hem comentat, i no només de broma, que hi falten habitacions per passar la nit.

Mercè Pérez / Filla de la Pepita Homet

El primer que se m'acut és que gairebé vam haver d'obligar-la a provar el centre perquè no estigués tantes hores sola a casa i ara té la necessitat de la vostra companyia, quan no ve algun dia és perquè realment no pot assistir-hi. Penso que és molt positiva l'experiència de tenir companys i d'exercitar la ment i el físic. Veig que us preocupeu i penseu en ella i això la fa feliç.

Angelina Martí / Filla de Ramón Martí

Crec que al centre estan molt ben atesos, no els falta de res. Les gerocultores fan una feina de molt bona qualitat. Milloraria el tancament de la porta de l'entrada, ja que pot marxar alguna persona usuària o pot entrar algun foraster.

Susana Roige / Filla de l'Eugènia Preixens

La meua opinió del centre és molt bona i positiva. Valoro l'esforç dels professionals, donant una bona atenció a tots els residents i, en especial, a la meua mare. També vull dir que, des del primer dia, he notat el centre molt proper i ha donat facilitats i alternatives per qualsevol imprevist que ha sorgit.

ENTREVISTA A...

CRISTINA TEIXIDÓ SEVILLA

Directora del centre de serveis

La Cristina Teixidó és la nova directora del CSIGG La Granadella. És diplomada en Treball Social, té un postgrau en Treball Social Sanitari i és auxiliar d'Infermeria. S'ha incorporat al centre el mes de febrer d'aquest 2017.



Cristina, explica'ns una mica la teva vinculació en l'àmbit de la gent gran. Què et va empènyer a treballar en aquest àmbit?

Sempre m'ha agradat la gent gran. Des que em vaig iniciar en aquest món, vaig sentir que era quelcom especial per a mi, un ambient càlid on em sentia molt còmoda. Primer vaig cursar auxiliar d'Infermeria i ja vaig tenir l'oportunitat de treballar amb gent gran. Més tard, a les pràctiques de la diplomatura, vaig participar en un projecte en què visitava la gent gran de Lleida que vivia sola al seu domicili. Recordo que em va fascinar que m'obrissin casa seva d'una manera tan amable i que agraïssin la visita i tot el que feia. Ho vaig gaudir molt. Vaig fer voluntariats en diferents àmbits, però en cap vaig sentir el que m'havia aportat treballar amb gent gran. Crec real-

ment que és la meva vocació, ho porto dins, sens dubte, i això és el que em va moure a treballar-hi. En acabar la diplomatura de Treball Social, vaig treballar un temps en una residència de persones grans amb discapacitat, fent atenció directa, planificant i duent a terme activitats d'estimulació i de lleure. Més endavant, vaig exercir com a treballadora social en centres residencials i centres de dia en l'àmbit de la sanitat privada i també en l'atenció domiciliària. Totes les meves tasques eren amb gent gran, tant al domicili com al centre i a la clínica. La meva feina consistia a fer valoracions socials i funcionals de les persones al seu domicili o a l'habitació, acompanyar i orientar a les famílies en els processos de cerca de recursos i d'informació, així com fer suport emocional. L'objectiu, com a treballadora social que sóc, era empoderar a la persona i a la família en moments de canvi i de dol per a poder sobreposar-se a les adversitats i fer els possibles perquè la gent pogués continuar mantenint l'autonomia i les seves preferències. A més, als centres també m'encarregava d'impartir activitats d'estimulació i lúdiques, fent cerca de noves activitats i planificant-les.

Com van ser els teus primers dies al centre de serveis? Destacaries algun moment, que recordis especialment?

Recordo que vaig venir amb molta il·lusió. El centre em va encantar i de seguida vaig veure clar que la manera com treballaven aquí i a Sumar encaixava amb mi, amb el que jo sóc, amb



les meves expectatives. Vaig notar que aquí m'hi sentiria com a casa, i així ha estat. La meva feina és reconfortant perquè el que faig sempre em reporta satisfacció personal. Tant les meves companyes com les persones que vénen al centre i les seves famílies m'han rebut amb molt d'afecte, i tots junts treballem per fer gran el centre. Hi estic molt a gust, aquesta feina em permet acompanyar a la persona i a la família, organitzar i planificar activitats i fer tallers. Em permet dirigir implicant-me molt en el dia a dia i, sobretot, em permet estar amb les persones, que és el que a mi més m'agrada. La meva primera festa de les famílies i la meva primera excursió van ser dies molt bonics que tots esperàvem amb molta il·lusió, i que vam preparar amb ganes, però també amb molts nervis. T'adones del gran equip amb què treballes, veus a la gent gaudir amb els que estimen i ets sentis satisfeta de la feina feta. En tractar-se d'un centre d'àmbit rural, m'inspira molta tranquil·litat. Les Garrigues té una població molt dispersa per tot el territori, les distàncies en quilòmetres no són curtes, però la gent del centre es coneix encara que sigui d'un poble o de l'altre, té alguna família en comú o bé l'ofici, ja que és la terra de l'oli i les ametlles.

Quin consell donaries a una persona o a un familiar que està valorant la possibilitat d'assistir al centre?

Els diria que vinguessin un dia a veure'ns, que visitessin el centre. Molta gent té una visió irreal de què és un centre per a la gent gran, però nosaltres treballem amb el model d'atenció centrat

en la persona, i quan vénen a provar-ho, canvien d'opinió. Aquí busquem que les persones se sentin com a casa, que puguin continuar amb la seva vida, al seu poble o prop dels seus, i mantinguin les amistats i el que per a ells és important. Prestem els serveis que cadascú necessita quan es fa gran i oferim contínuament activitats,

Tenim un ampli ventall d'activitats per a tothom, però, si cal, en busquem de noves. Ens adaptem nosaltres a la persona, en comptes de ser la persona qui s'adapti al servei. Respectem el ritme de tothom i ho fem amb moltes ganes i il·lusió cada dia

individuals o grupals, sense obligar a ningú a fer res que no li agradi. És molt important, quan ens fem grans, continuar activant el cos i la ment. Això ens ajuda a mantenir les capacitats el màxim temps possible i també a potenciar l'autonomia i l'autoestima. La qualitat de vida va lligada a les nostres relacions socials i a les estones en què fem quelcom de profit que ens fan sentir realitzats. A més, fem reunions per conèixer el que li agrada a la persona i si el que està fent, l'omple. També ens encanta que les famílies s'impliquin, que vinguin a visitar-nos i que formin part de l'engranatge del centre, en la mesura que cadascuna vulgui o li sigui possible. El principal servei que donem és d'estada, però també es pot venir puntualment i participar en els tallers de gimnàstica o d'estimulació cognitiva, 2 dies a la setmana, o bé sol·licitar el servei de fisioteràpia, podologia o perruqueria.



EL RACÓ DE... ROSITA FARRAN ESCOLÀ

En aquest número entrevistem la Rosita Farran, una de les usuàries de més edat del nostre centre, i també al seu fill, en Ramón.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: La Granadella, 11/4/1922

Lloc de residència: La Granadella

Nom del pare i de la mare: Ramón i Ma. Rosa

Germans: 5, Isidro, Ramón, Magdalena, Ramona i Teresa

Fills: 1, Ramón

Néts: 2, Sílvia i Jenny

Ofici: Servir, treballar a casa, a la terra, cosir, brodar...

Data d'arribada al centre: 2/6/2015



Rosita, ens pots explicar la teva història de vida? Ens agradaria conèixer algunes de les vivències que records especialment.

Vaig néixer a La Granadella a l'igual que tots els meus germans. El nom de la casa és Cal Seno o Cal Cabré. Això és perquè el pare era pastor i quan tenia 7 anys va anar de mossò a Flix, a una

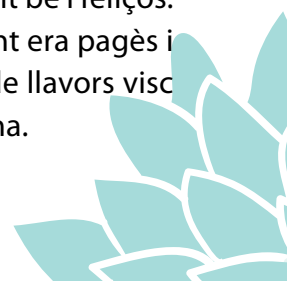


casa que en deien Cal Cagasenos, i es va quedar amb el nom de Senos. Els meus pares van morir joves, la meua mare quan jo tenia 10 anys.

En morir la mare, els meus germans es van casar i a poc a poc van anar marxant de casa. Jo era la petita i em vaig quedar sola amb el pare. Vam viure la guerra, en què vaig perdre un germà, en Ramón i els cunyats. Jo cuidava els fills de les meves germanes i teníem por de ser bombardejats. Per aquell temps jo m'ocupava del meu pare i de les coses de casa, anava a collir olives i a tot allò

Ara m'arreglo per venir i, si no hagués de venir, no m'arreglaria per fer 'recados' pel poble

que feia falta. Vaig estar soltera fins als 30 anys. Anava a un cafè que regentava el meu germà i el Climent, que freqüentava aquell lloc, em va conèixer i es va enamorar de mi. Tot i que a l'inici em vaig fer de pregar, ens vam casar. Jo tenia 30 anys i ell, 32. Sempre hem viscut molt bé i feliços. Ens ajudàvem l'un a l'altre. El Climent era pagès i jo l'ajudava. Va morir el 2011 i des de llavors visc sola, ja que el meu fill viu a Tarragona.



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

Vaig caminant i marxo caminant perquè visc a prop. Mentre pugui, no vull anar a viure amb ningú, jo vull fer la meua vida. No hi veig bé, però aquí tinc una casa que em conec, massa gran i tot, però em sé els topants. Assisteixo al centre

Aquí puc decidir què fer. Després de dinar, faig el cafè amb una miqueta de whisky... i tots em diuen que encara ho hauran de fer ells perquè no es creuen que tingui aquesta edat i no hagi de prendre cap medicació!

per la meua voluntat, no m'hi ha fet venir ningú. Ho vaig provar i veig que em tracteu molt bé.

Tot el que faig m'agrada, el treball que faig amb els dits em va molt bé, ja que amb la vista no puc fer res. Sóc molt conformada, m'animo i em desanimo com tothom, però aquí m'hi sento bé, feu el que convé amb el menjar, ho trobo bo i m'ho menjo tot cada dia.

Em faig amb tothom, amb tots els companys i companyes. S'ha de saber escoltar i perdonar, jo sóc així, no vull mal a ningú. He fet moltes cosetes i la gent em diu 'l tu no hi veus i fas això?' Perquè m'ajuden, si m'han d'enfilar l'agulla, si m'han de començar una capsa, el que em convé. Jo m'apunto a totes les activitats, també les de grup. Tot el que decideixo fer, ho faig. Si no fos per la vista, seria més amable, més alegre i em posaria a fer més coses.

No sé què dir que no m'agradi. Teniu molta paciència i treballeu molt, ens aprecieu a tots, això es nota.

Ramón, com valoreu l'estada al centre de la teua mare?

La meua mare té 95 anys i gràcies a Déu es troba bé de salut. Té les deficiències naturals de la seva edat, amb el problema agreujant de la pèrdua de vista, però conserva les altres facultats necessàries per al seu dia a dia. Per decisió compartida, i per voluntat pròpia, va decidir apuntar-se al centre, al qual assisteix diàriament i on em consta que es troba contenta. Quan parlem, m'explica

que els dies li passen satisfactòriament, no té cap queixa del personal que l'assisteix, coneix als companys que també van al centre, el menjar li preparen una mica especial, segons les seves necessitats i preferències, participa activament de totes les activitats que es realitzen, se sent acompanyada i procura, dins del que bonament pot, ajudar i compartir les coses amb la resta de companys.

Valora molt l'esforç i la dedicació del personal



del centre amb la resta de persones perquè entén que no sempre és fàcil, de vegades és delicat i complicat, ja que totes les persones estan en condicions molt diferents.

I per la resta s'ha de tenir en compte, i és d'agradir, la gran tasca que desenvolupa aquest centre per a la gent gran al nostre territori. És un bé social de gran valor!

ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló i de la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

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

A mesura que ens fem grans podem notar que ens flauegen les cames i/o els genolls, que a vegades perdem l'equilibri, 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 el bastó i les cresses no és incapacitant, sinó tot el contrari.

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

El bastó

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



Bastó de puny ample



Bastó amb tac de goma



Principals avantatges de l'ús del bastó o les cresses

> 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 recolzament.

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 totes les 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 us desplaçeu molt millor!

Les cresses

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

Si utilitzem una sola cressa 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.



Cresses amb tac de goma

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'IMSERSO. 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!

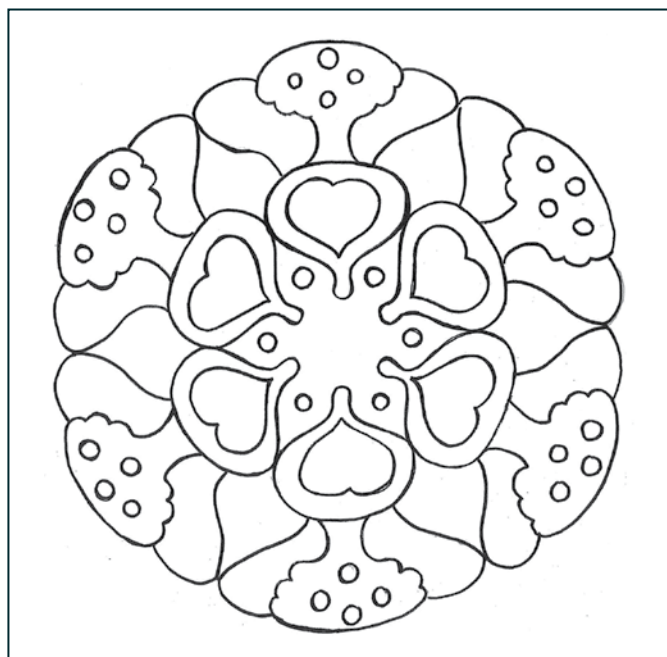
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

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/>



**Consell Comarcal
de les Garrigues**

**Ajuntaments de La Granadella,
Bellaguarda, Bovera, Els Torms,
Granyena de les Garrigues,
Juncosa, El Soleràs**

Amb el suport de:



**Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**

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

CENTRE DE SERVEIS INTEGRALS – Marina, s/n - 25177 La Granadella - Tel. 973 133 710 - cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat