

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
**SANT VICENÇ
DE TORELLÓ**

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 6** Les activitats del centre
 - 13** Espai d'opinió
 - 14** Coneixem els nostres professionals
 - 16** El racó d'Anunciació Pol
 - 18** Activa't! Treball del cos i de la ment



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:
Miriám Caro

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.

EL CENTRE DE LES PERSONES

I ja són onze anys els que han passat d'ençà que les portes del Centre de Serveis de Sant Vicenç es van obrir. Anys en què amb la força de tota la gent que n'ha format part, decidida i encoratjada, ha empès amb molt d'esforç aquest projecte perquè, avui dia, sigui més fort que mai.

Un servei plenament consolidat que considerem bàsic i indispensable per al nostre municipi. Tant és així, que apostem que, en un futur no molt llunyà, podrem ampliar aquesta oferta pensant en el demà dels nostres veïns i veïnes.

Tenim uns avis i àvies que al centre no només troben un lloc on estar i passar el dia, sinó que hi troben una petita gran família, una segona llar que els proporciona escalf i benestar. Amb un model d'atenció centrada en la persona, que prioritza les necessitats i els interessos individuals de cada usuari creant una atmosfera de positivitat que fa que no només segueixin tal com estan, sinó que millorin en el seu dia a dia.

Cada vegada que ens hi apropem, sentim com els nostres avis i àvies ens expliquen que estan contents i agraïts d'anar al nostre centre, i de veritat us ho diem: no hi ha paraules per descriure la satisfacció que ens aporta saber que les coses es fan tan bé a casa nostra. I tot això, només és possible gràcies a les persones que hi treballen i que el fan tan especial.

La paraula més bonica que podem sentir és felicitat. I sabem que els nostres avis i àvies són feliços de participar en el dia a dia, al centre de serveis.

Volem acabar aquestes línies donant les gràcies a tothom qui participa del centre de serveis, avis i àvies, famílies, les noies del transport adaptat i, sobretot, a l'equip humà que conforma el centre, elles i ells són el tot.

Èric Sibina i Màrquez

Alcalde de Sant Vicenç de Torelló

Aina i Casanova i Prat

Regidora de Benestar Social de Sant Vicenç de Torelló

“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

Treballs manuals



L'hort



Taller de cuina



Taller de cura del cos



Gimnàstica



Ús de les noves tecnologies



Trobades intergeneracionals



Activitats domèstiques



Jocs de taula



Estimulació cognitiva



Activitats individualitzades



Dia Mundial del Donant de Sang



Lectura



Activitats diverses



Assemblea



Fem gorrets i peücs per nadons prematurs



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Nadal 2016



Carnestoltes



Setmana Santa



Sant Jordi



Festa Major



Festa de Primavera



La revetlla de Sant Joan



Diada de l'11 de setembre



La Castanyada



Setmana Cultural de la Gent Gran



LES SORTIDES

A l'exterior del centre



Al CosmoCaixa de Barcelona



ESPAI D'OPINIÓ

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.

Maria Vilademunt Roma / Usuària

Jo estic molt contenta amb les activitats que m'ofereix el centre perquè molts cops estaria a casa avorrida. Tinc unes amigues maques, aquí, que m'entenen. Podem parlar de qualsevol cosa. El dinar també és molt bo, és com de casa. També trobo que el centre cada dia se'ns fa més petit, però poca cosa hi podem fer. I per demanar, m'agradaria fer un sopar al centre.

Esteve Mercader Tubert / Usuari

És un centre que està molt bé i aquí a Catalunya crec que no n'hi ha gaires igual de bons. El personal que hi treballa és magnífic i ens cuiden molt bé. També es fan moltes activitats en què s'aprèn molt. M'agradaria tenir un micròfon per fer tertúlia i que hi hagués estovalles noves.

Josefina Feliu Valls / Usuària

Valoro els serveis de manera molt positiva i, a més, tinc molt bones companyes que em distreuen molt. Es fan tallers de memòria, tertúlies i, de tant en tant, mirem pel·lícules que m'agraden molt. M'agradaria tenir més jocs de taula adaptats als meus problemes de visió. Al centre ja n'hi ha, però sempre és molt interessant provar-ne de nous.

Francisco Jurado Calvo / Usuari

En este centro hay muy buena atención. No tengo dentadura y me adaptan la comida para que no tenga dificultades. Me dejan libertad para salir al casal y al pueblo a comprar lo que necesito para mi casa. Como veo poco, hago lo que puedo. Poner la mesa y las sillas, regar las flores y el huerto... Aquí me siento como en casa.

Maria Carme Cunill Torrents / Filla de Mercè Torrents i Francesc Cunill

Té un personal molt atent i els serveis són excel·lents. A més, com que es troba sobre el CAP i al mig del poble, la seva ubicació és immillorable. La meva mare em comenta que li agradarien unes cortines noves a les finestres que donen a la terrassa.

Maria Dolors Pujolras Mir / Filla d'Antonia Mir

Tots els serveis que ofereix són perfectes, així com la implicació dels professionals. A causa de les dificultats visuals que té la mare, m'agradaria que li poguéssim adaptar noves activitats. Quant a l'espai del centre, s'està quedant petit i potser seria millor una planta baixa on poguéssim accedir més fàcilment a l'exterior.

Josep Campoy Diaz / Gendre de Maria Viladamunt

Valoro positivament els serveis que s'ofereixen. D'ençà que la Maria assisteix al centre la trobo més desperta. Aquesta rutina li va bé i, a més, li agrada molt venir. Trobo a faltar que no estigui obert a la nit en dies puntuals en què la família necessitaríem que es quedessin també a dormir.

Josep Maria Caralt Musol / Fill de Mercè Musoll

M'agrada perquè és familiar, acollidor i les persones que els cuiden són molt competents, comprensives i t'escolten activament. S'adapten molt a les persones i van més enllà de la demència. Treballen des de la individualitat de cada persona. La socialització l'ajuda molt a distreure's i, quan assisteix rutinàriament, no presenta tanta ansietat. Per mi és molt important que existeixi el centre. I d'aquesta manera, jo també tinc un espai de respir.

ENTREVISTA A...

JOSEFINA JUNI SANAHUJA

Infermera del centre de serveis

La Josefina Juni és diplomada en Infermeria i té dos postgraus en Atenció Primària. Treballa al centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló des de l'1 de juny del 2008.



Josefina, quina és la teva principal tasca al centre?

Com a infermera, sóc la responsable higiènic-sanitària del centre. Obro les històries clíniques, que són un resum de les malalties més rellevants de cada pacient, juntament amb la medicació que pren actualment, l'estat vacunal del tètanus i la grip, les al·lèrgies i les intoleràncies a medicaments o aliments, etc. També preparo la medicació que prenen al centre, controlo la tensió arterial i el pes, i superviso les glucèmies a les persones diabètiques que precisen insulina ràpida abans de dinar. Autoritzo el menú del càterring revisant que segueixi una dieta equilibrada. Repassem, amb la resta de professionals, els diferents protocols i la manera d'actuar en cas d'urgències vitals, híper o hipoglucèmies, ennuegament... I realitzo cures de ferides i úlceres.

Què t'agrada d'aquesta feina?

M'agrada veure la millora d'una persona amb deteriorament cognitiu. Després d'unes setmanes d'arribar al centre, el seu nivell d'atenció millora i estan més desperts. També, qui té dificultats per caminar o desplaçar-se, a poc a poc camina amb una mica més de lleugeresa... M'agrada també veure quan riuen o s'enriolen per una broma d'algun treballador o per algun malentès. La seva alegria és molt contagiosa.

En general, les persones guanyen o mantenen el seu nivell d'autonomia i això és molt satisfactori

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

M'emociona quan les persones que assisteixen al centre, i que també són els meus pacients assignats del CAP, em veuen i em diuen que estic a tot arreu, que qualsevol dia em trobaran dins del plat de sopa!

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

Considero que les persones que vénen al centre estant molt estimulades, físicament i cognitivament. Totes les activitats que fem, la musicoteràpia, la gimnàstica, les activitats d'estimulació, llegir en veu alta el diari i comentar les notícies, les fitxes de treball cognitiu, les labors, fan que hagin d'estar atents amb alguna cosa o es moguin.

També, quan vénen al centre se socialitzen més. Conversen entre ells, parlem d'activitats que es faran conjuntament al centre, festes, sortides... Sempre els demanem l'opinió i respectem les seves preferències.

Això és molt millor que estar a casa asseguts davant la televisió

Tot això fa que siguin persones més actives, tinguin més interès pel seu entorn i pel seu futur immediat, i estiguin il·lusionades amb certes activitats.

Aviat farà 10 anys que ets al centre, hi ha hagut molts canvis durant aquest temps?

Si, és veritat, el desè aniversari serà l'any que ve. La quantitat d'oferta d'activitats ha augmentat moltíssim i s'han adequat molt al tipus de persones a qui van dirigides, en dependència de les seves mancances o habilitats. S'han introduït activitats noves que relacionen les persones del centre amb el seu entorn i les fan interaccionar, com ara anar a comprar, l'excursió anual, les visites a la llar d'infants i les trobades amb els casals d'estiu, celebracions de festivitats amb les famílies...

Hi ha hagut una gran evolució en la manera de tractar les persones (ara es farà més individualitzada i seguint les preferències de cadascuna d'ells) i en l'organització i planificació de les diverses activitats que es realitzen al centre



EL RACÓ DE... ANUNCIACIÓ POL NUÑEZ

En aquest número entrevistem l'Anuncia Pol, que amb 98 anys és l'usuària més gran del nostre centre, i també a la seva neboda, la Francesca.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Nocado (Lugo), 1/1/1919

Lloc de residència: Sant Vicenç de Torelló

Nom del pare i de la mare: Pedro i Josefa

Germans: 5, Benita, Antonio, Julia, Pedro i Pepe

Fills: No

Ofici: Cuidava nens, entre d'altres tasques.

Data d'arribada al centre de serveis: 6/4/2016



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

Vaig néixer a Nocado, Lugo. Érem 6 germans i jo era la segona més gran. Vivíem amb els meus pares i la meua iaia, la Manuela. Tota la família eren page-sos i els agradava la feina. Vaig anar a l'escola fins als 9 anys, era molt bona estudiant i els professors vam comentar als meus pares que hauria d'estudiar carrera. En ser sis germans no s'ho van poder permetre (el pare deia que o tots o cap). Per tant, vaig començar a treballar. La meua primera feina va ser cuidar nens. Quan tenia 14 anys vaig anar a viure a Barcelona amb una cosina meua, i allà vaig fer una mica de tot; venia llet, cuidava nens petits, en una pastisseria, en una pensió, etc. Com que era molt jove recordo que tots em cuidaven molt bé i em donaven bons consells, en tinc molt bon record, he tingut sempre al meu costat gent bona.

He sigut soltera tota la vida, tot i ser una dona molt sociable i alegre. M'ha agradat sempre molt viatjar i conèixer món. Fins als 70 anys vaig viure sola a Barcelona, llavors vaig anar a viure a Vilanova i la Geltrú amb el meu nebot i vaig estar una temporada

a una residència d'allà mateix. Ara fa 4 anys que el meu estat de salut ha empitjorat i em vaig traslladar a viure amb la meua neboda, la Francesca, a Sant Vicenç de Torelló, juntament amb els nostres gats i gossos, que ens fan molta companyia.



Pots explicar-nos vivències que recordis especialment. En podem conèixer alguna?

Durant la meua joventut vaig estar per altres països cuidant de nens i fins i tot de gent gran (els feia companyia). La meua cosina era la que m'orientava i em deia amb qui havia d'anar. Vaig estar amb una senyora més gran, que era la mare d'un nen que vaig cuidar de petit. Ella tenia cotxe i em portava per tot arreu, ens fèiem companyia mútuament, i m'ho passava molt bé, ja que ella era molt alegre. Vaig estar amb ella fins que es va morir. La pitjor època va ser quan vaig viure a França. Hi estava amb el meu cosí i la seva dona, i les persones d'allà eren molt antipàtiques. Allà els ajudava a ells a casa. Tinc molt bon record dels viatges i de les meves feines.

També em vaig estar a punt de casar amb un home, tot i que al final no va ser així. Em van dir que va deixar embarassada a una altra dona, tot i que ara penso que era una mentida dels meus pares perquè no volien que em casés. No els agradava cap pretendent dels que tenia! De totes maneres, també he estat feliç d'aquesta manera.

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

Venir al centre m'ha ajudat a augmentar les relacions socials, ja que aquí tinc un espai per fer tertúlia i parlar de com em sento. També em fa estar activa i no quedar-me a casa sense fer res. Al centre he fet dues bones amigues, la Teresa i la Matilde.

Hi faig moltes activitats; gimnàstica, passeig, memòria... Una vegada al mes fem missa i, de tant en tant, trobades amb els nens. Com tota la vida havia cuidat nens, m'agrada molt fer aquestes trobades, jugar amb ells em recorda el meu passat.

El que més m'agrada és fer les feines de casa al centre, com ara plegar roba o cuinar. També m'agrada molt llegir, però no ho faig perquè no m'hi veig. La celebració de les festes com ara el Nadal, Carnaval i les festes de la Primavera també m'agraden molt, ja que hi participa la meua neboda. També dir-vos que cada dia espero el cafè d'havent dinat, ja que m'encanta! No hi ha cap activitat que no m'agradi.

Francesca, com valores l'estada al centre de la teua tia?

A l'Anuncia li agrada molt venir al centre i està molt contenta, ja que té un espai on socialitzar-se. A ella sempre li ha agradat estar molt rodejada de gent. Al principi venia menys hores, però s'ha anat adaptant molt bé i ara fins i tot es queda a dinar. A casa també hi està bé perquè ens fem companyia i prenem el sol a la terrassa. Però combinar-ho amb el centre és molt positiu. El fet de venir al centre li fa tenir una rutina i a mi em dona un espai de respir.

A més, dins el centre es respecten i s'escolten les seves opinions i això ho valoro molt positivament. Aquí al centre, a més, ha trobat la seva companya Matilde, amb qui tenen molt bona relació, converses íntimes i bona amistat. Si no vinguess aquí, tot això no ho tindria i és molt valuós per a nosaltres que ho tingui.



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

A mesura que ens fem grans, podem notar que ens flauegen 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 crosses

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



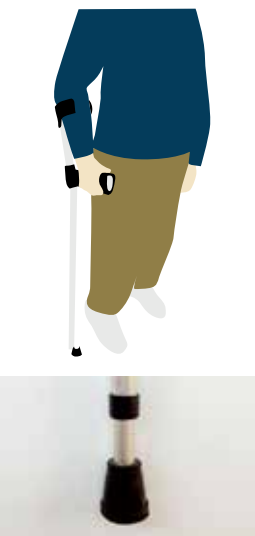
Bastó amb tac de goma



Les crosses

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 crosseja 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.



Crosses 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’IMSESO. 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!

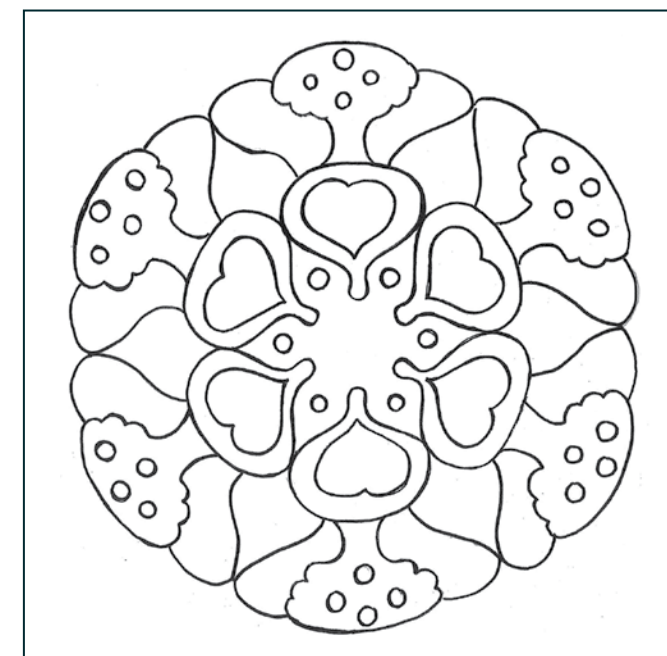
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

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

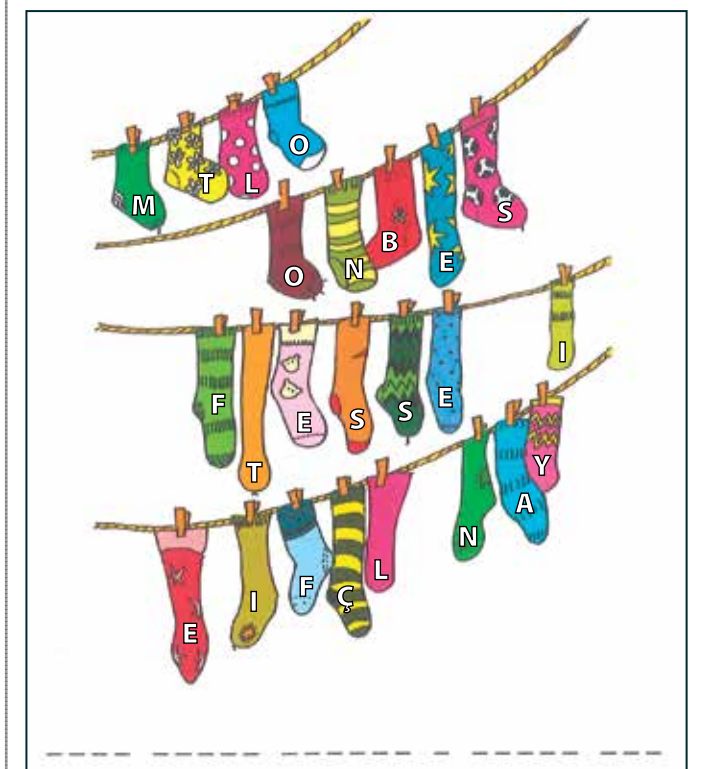
Pinta aquest mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila.



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 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 de
Sant Vicenç de Torelló

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 - Plaça Cal Ferrer, 14 - 08571 Sant Vicenç de Torelló - Tel. 938 594 497
cssvtorello@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat