

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

13 Espai d'opinió

14 Coneixem els nostres professionals

16 El racó de Quima Guiteras

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:
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.

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.

Benvolguts conciutadans i lectors d'aquesta revista.

Era el maig del 2010 quan es va inaugurar aquest centre. Des d'aleshores, ha prestat de **manera impecable els serveis per als quals va estar pensat**. Mai no he sentit cap crítica negativa i, per contra, molts elogis.

Des de l'Ajuntament, hem acompanyat a força delegacions de consistoris que han vingut a interessar-se pel funcionament del nostre centre. Tothom ha marxat impressionat i convençut que era precisament el centre que desitjaven per al seu municipi.

Però al costat d'aquest èxit indiscutible, hi ha un fet que no em fa sentir satisfet: tot i els elogis que en fa la gent que el coneix, que hi té o que hi ha tingut familiars, o els elogis que ens fan els mateixos usuaris, **no s'arriben a cobrir les 18 places públiques** que permet la instal·lació quan, en realitat, podrien arribar fins a 22.

Un servei d'aquestes dimensions comporta una despesa molt elevada i, com és evident si no hi ha un nombre d'usuaris mínim, no té cap sentit que existeixi. Creieu-me que seria una pena que aquest servei arribés a desaparèixer. En primer lloc, perquè hi ha persones que en podrien gaudir i, ara com ara, no coneixen els beneficis que els podria aportar a les seves vides; i en segon lloc, perquè és una instal·lació que, per ser rendible socialment i econòmicament, ha de tenir un mínim d'usuaris... i ara ens acostem perillosament a aquest mínim.

Heu de saber que va costar molts esforços per part de molta gent obrir aquest centre i obtenir les subvencions de la Generalitat. També Sumar, a través del seu personal, fa l'esforç de mantenir uns serveis de gran qualitat.

Per aquells que no sabeu com funciona, heu de saber que, a part del servei d'estada per tot el dia, als matins o a les tardes, n'hi ha molts altres, de serveis, que potser passen més desapercebuts. Serveis que són molt importants i que també es podrien perdre. Estem parlant dels serveis de menjador (menjar sa i a un preu molt assequible), podologia i d'una diversitat molt interessant de tallers que s'hi han fet i s'hi fan.

Tots critiquem una vegada o una altra les administracions per la seva inoperància i molts cops amb raó, però en aquest cas les administracions (la Generalitat, l'Ajuntament i Sumar, com a entitat pública), penso que han fet els deures i molt ben fets.

Segurament, moltes persones que s'hi podrien trobar bé senten certes reticències possiblement per desconexença. Per aquest motiu, us convido a conèixer-lo. Només es tracta de fer el pas i comprovar que és **un servei enfocat exclusivament a millorar la vida de les persones, tant de familiars com de possibles usuaris**.

Seria tota una llàstima que Oló perdés aquest servei per falta d'usuaris. Un servei tan important i tan valorat en altres poblacions que no el tenen.

Des d'aquí, faig una crida a tothom que cregui que potser li aniria bé a ell, a ella, als seus familiars, però que no n'està convençuda.

Proposo i convido a aquestes persones a fer-hi una estada de prova. Una setmana, un mes. Potser així, vist des de dins, en podrien reconèixer la gran utilitat que pot representar per la seva qualitat de vida. Proposo a familiars que vetllen pel benestar dels seus que s'hi acostin, que en parlem, que mirem preus i solucions individuals. Us proposo diàleg i us allarguem la mà per millorar les vides de qui tant ho necessiten.

Espero i desitjo que aquesta crida faci ressò i us faci reflexionar una estona.

I a les professionals que estan al davant vetllant pel benestar d'aquestes persones i a l'empresa Sumar, un cop més felicitats per la vostra tasca.

Enric Güell i Sabata

Alcalde

“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.

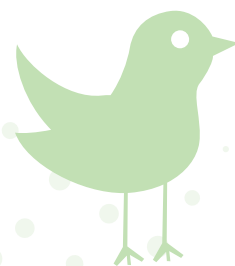
> Respectem la intimitat i la privacitat:

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



Jocs de taula



Estimulació cognitiva





Treballs manuals



Ús de les noves tecnologies



Taller de lectura



Taller de cuina



Trobades intergeneracionals



Gimnàstica



L'hort



El jardí



Activitats diverses



Reminiscència



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Carnestoltes



La Diada de Sant Jordi



Dijous Llarder



Festa Major



Festa de Primavera



La Diada de l'11 de setembre



La castanyada



LES SORTIDES

A l'exterior del centre



L'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.

Maria / Usuària

Estic molt contenta de venir al centre i sou totes molt bones noies. Tot està molt bé. Vosaltres ho feu molt bé i sabeu fer la vostra feina molt bé. No hi trobo a faltar res, de vosaltres. Bé, llum quan marxa el sol. Sembla que les llums no són massa fortes.

Mercè / Usuària

Tots els serveis són molt bons. Aquí tinc tot el que necessito i totes sou molt amables, i esteu molt per nosaltres. No podem demanar res més. No trobo a faltar res. Tot el que hi tinc és suficient i hi estic molt bé. La meua família també estan molt contents.

Salvador / Usuari

Tot està molt bé. Jo m'hi trobo molt a gust. De fet, si no fos així, ja no vindria. L'atenció és molt bona. No milloraria res perquè ho feu molt bé. A més, sempre ens aneu preguntant què volem i què milloràriem i tot el que diem, ho poseu a la pràctica: en el menjar, les activitats, en tot. És que, de veritat, tot està molt bé. Si he de dir alguna cosa per millorar, parlaré d'un equipament: un lavabo. Hi posaria un altre lavabo per no haver d'esperar-nos gens. Ja sabeu que aquí tots hi anem molt sovint i ens aniria molt bé que hi hagués un altre WC.

Pere / Usuari

Tot està molt i molt bé. No trobo a faltar cap cosa i no milloraria res perquè tot està molt bé. Jo aquí hi estic molt bé.

Maria Burdó / Filla de la Quima Guiteras

El centre està molt bé. Jo i la meua mare estem encantades amb el centre. Hi tinc tot el que necessito i ho tinc al poble. Això no té preu. Va ser un gran encert fer el centre.

Montserrat Muntané / Esposa de Josep Pitarque i filla de la Maria Mabras

Valoro el centre molt i molt bé. És un bé per a ells, però també per a mi. Tant de bo tinguessin obert el cap de setmana. La mare i el Josep ho troben a faltar, però jo també. No trobo que calgui millorar res. Els meus familiars estan molt bé i jo, de retruc, també. Ho feu tot molt bé.

Jaume Rodoreda / Fill de Filomena Noguera

El centre està molt bé. Què en puc dir? Estic encantat i, amb vosaltres, encara més. Gràcies al centre podem combinar-ho molt bé a casa. No hi trobo a faltar res de res. Tot està bé. I quan les coses van bé i funcionen, millor no tocar-les. La gent, a vegades, s'entesta a tocar les coses i llavors tot s'espatlla. L'evolució va venint.

Montserrat Carol / Cunyada de Lourdes Portabella

El centre està molt i molt bé. Aquí la meua cunyada pot fer coses i estar activa. A casa estaria tot el dia asseguda sense fer res. I a nosaltres també ens va bé. Així tothom té el seu espai i això és molt important. Per mi no hi falta res i ella no em diu pas res. Quan no diu res, és que tot està molt bé. No crec que hi hagi res per millorar. Per mi ho feu tot molt bé. Va molt bé tenir el centre i que la Lourdes hi pugui venir. Ella no explica mai massa res. Però insisteixo: si ella no rondina, és que tot va molt bé.

ENTREVISTA A...

XESCA GÜELL SALA

Infermera del centre de serveis

La Xesca Güell és diplomada en Infermeria i treballa al centre de serveis de Santa Maria d'Oló des de la seva posada en marxa, en el mes de maig del 2010.



Xesca, quina és la teva principal tasca al centre?

La meva feina és molt variada i depèn molt de les persones que en cada moment estan al centre de serveis. En aquests moments estic fent el següent: seguiment i coordinació de la salut dels usuaris entre el CAP d'Oló i el centre de serveis; actualització constant del full d'urgències; supervisió de les medicacions individuals i preparació de la medicació setmanal de les persones que ho requereixen segons el tractament farmacològic prescrit pel metge; cures de les persones que tenen nafres o ferides; control de les constants, vacunes i altres serveis sanitaris que vagin sortint; assessorament, control i informació sobre la salut dels usuaris i les

urgències que poden sorgir; supervisió dels menjars, cercant menús equilibrats per cada persona i assessorament sobre els casos que necessiten dietes especials.

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

Aprendre, conèixer i participar en les tasques de l'equip del centre. El contacte i la col·laboració amb l'equip que treballa al centre em permet realitzar millor la meva tasca amb la gent que hi assisteix. És molt important per mi l'empatia que hi ha entre tot l'equip, així com entre l'equip i la gent usuària del centre. Al principi, no sabia com

Em fa molt feliç veure que contenta que està la gent que ve al centre!

funcionaria el centre de serveis, ja que era un model nou, però amb el temps trobo que és una gran sort tenir-lo per a la gent gran en un poble tan petit i que sigui tal com és, sempre al servei de



les persones d'acord amb els seus gustos i necessitats. És molt agradable comprovar com la gent gran del poble està ben cuidada, atesa i en forma en tots els sentits i com l'envelliment millora en venir-hi.

Explica'ns algun moment divertit, emotiu o que recordis dels viscuts al centre...

El primer que em ve a la memòria és la celebració dels 100 anys d'en Manel Gasià, la primera persona d'Oló que va arribar a aquesta edat. Va ser una festa molt emotiva, en què va participar tothom relacionat amb el centre; les persones usuàries, familiars, l'Ajuntament i tot l'equip del centre. També trobo molt divertit quan celebrem les festes, aniversaris i sants (perquè ho celebrem tot!). M'agrada veure que estan contents i feliços. Molts dies hi sóc i puc participar-hi! Quan s'apropa el Nadal tothom s'ho passa molt bé cantant nades i sempre hi ha alguna persona usuària que sobresurt cantant més alt que la resta perquè no té gens de vergonya. Sempre resulta una festa divertida i molt reeixida. També m'agrada molt quan sovint expliquen històries i vivències de la seva vida, reciten versos o canten cançons antigues. Quan convius amb ells t'adones que hi ha tarannàs i maneres de fer molt diferents (seriosos, divertits, simpàtics, nerviosos, tranquils), però amb tots passos molt bons moments. Es desprèn i es nota que estan bé al centre per diferents raons. Un bon indicador d'això és que quan algú ha de marxar, els acomiadaments sempre són tristos i sentits. Els comiats són molt emotius pels que es queden i pels que se'n van.

Quins consells donaries a algú que està pensant venir al centre?

El centre de serveis és un espai per distreure's, riure, explicar, parlar, fer amics. La gent que ve al centre fa moltes activitats durant tot el dia, però sempre es respecten les seves preferències i el que volen fer en cada moment. Tot el que hi fan (tallers de memòria, jocs, exercicis) els fa millorar les seves condicions físiques i psíquiques, i els ajuda a mantenir la seva qualitat de vida. Els usuaris es mantenen

actius dins el centre. I feliços. És molt important que les famílies s'adonin dels beneficis que comporta venir al centre. Sempre m'agrada recomanar que, en cas que tinguin algun dubte, demanin informació i que ho provin perquè tots, quan ho proven,

El centre els fa sentir acompanyats, mai s'hi avorreixen i, a més, comparteixen experiències i es relacionen amb persones que tenen moltes coses en comú amb ells

ja no volen deixar de venir. Hi trobaran molt bon ambient en el dia a dia i comprovaran que pot arribar a ser la seva segona casa. El centre fa un gran servei al poble per atendre a les persones grans. És de gran ajuda per a ells i per a les seves famílies. Si no hi fos, a moltes persones els hi seria difícil continuar vivint a casa seva i aquí, al poble d'Oló.



EL RACÓ DE... QUIMA GUITERAS BURDÓ

En aquest número entrevistem la Quima Guiteras, una de les usuàries que porta més temps al nostre centre, i també a la seva filla, la Maria.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Santa Maria d'Oló, 7/3/1922

Lloc de residència: Santa Maria d'Oló

Nom del pare i de la mare: Joan i Pepeta

Germans: 2, La Teresa i un germà per part de mare, en Daniel

Fills: 3, Maria, Dolors i Carme

Néts: 5, Mònica, Jordi, Pilar, Pere i Jordi

Ofici: Sempre he treballat en fàbriques tèxtils. A Avinyó, a Cal Morera i a Cal Sauleda d'Oló

Data d'arribada al centre: 1/6/2010



Història de vida

La Quima va néixer a Oló fa 95 anys. Quan tenia 4 anys, el seu pare va morir i amb 7 van anar a viure a Avinyó perquè la seva mare es va tornar a casar amb un senyor d'Avinyó. Allà hi va estar fins cap als 15 anys. La seva mare es va tornar a quedar viuda i van tornar a viure a Oló.

El 1943 es va casar. Van fer-ho a les 4 de la matinada perquè a les 6 volien agafar l'únic transport que baixava els dissabtes cap a Vic. Des d'allà havien d'anar a Barcelona, on van estar tres o quatre dies, de viatge de nuvis.

Aquí a Oló va treballar sempre a Cal Sauleda, fins que es va jubilar. Recorda com li portaven les nenes per donar-los el pit i que la deixaven sortir una estoneta per poder-ho fer.

I així va anar passant. Recorda una vida normal, treballant i pujant les nenes que, de més grandes, també van treballar a la fàbrica. Actualment, dues de les tres filles, la Dolors i la Maria, se'n cuiden: "Si elles no m'ajudessin, jo no podria pas tota

sola", ens comenta. Necessita ajuda per moltes coses. Les cames li fan la guitza, tot i que amb les dues croses encara va marxant. Amb l'altra filla, la Carme, no es veuen tant. "En algun dinar de tant en tant", ens explica.



Quima, com et trobes al centre? Què hi fas?

Al centre m'hi trobo d'allò més bé. Tot el que hi faig m'agrada. No puc demanar més. Estic distreta i acompanyada tot el dia. No paro de fer coses i tant de bo les meves cames em permetessin fer-ne més: gimnàstica, pintar, cantar, ballar -encara que vagi amb crosses-, xerrar, fer memòria, passejar, sortir, descobrir, riure, jugar al bingo, al dòmino, anar d'excursió, parar i desparar taula...

El que més m'agrada és estar activa tot el dia. Estic entretinguda i em passa l'estona molt ràpid. A casa estaria asseguda en una cadira i no faria ben res. A més, estaria sola. Les meves filles han de fer la seva, ja em cuiden i hi són al matí, a la tarda i al vespre, però també han de tenir una estona per a elles.

I a més, estic acompanyada tota l'estona. Un em diu una cosa, l'altre una altra, amb algú ens fem una abraçada o xerrem i això és molt maco! Tota sola, a casa, seria una altra vellesa, res a veure amb la que estic tenint ara! És una sort que la meua filla m'hi portés. A mi sola no se m'hauria acudit pas de venir. Els fills i filles ens han d'ajudar i aconsellar. I jo agraeixo que ho fessin! Ho vaig provar i ara no en marxaria mai!

Fa 7 anys que hi vinc i no ho canviaria per res del món. Només trobo a faltar els que ja no hi són. Recordo la Pepeta i la Ció, especialment. Aquest darrer any n'han marxat molts i això m'entristeix perquè aquí passem moltes hores plegats i acabem sent una família i quan no hi són es troben a faltar!



Maria, com valoreu l'estada al centre de la vostra mare?

Molt bé. Que la mare vingui al centre és un bé per a ella i per a mi. Sé que aquí s'hi troba molt bé i està molt ben atesa. El centre em dona molta tranquil·litat i confiança.

La mare aquí fa moltes coses i ella sempre em diu que hi està molt bé. De fet, el diumenge ja espera amb ànsia el dilluns per tornar a venir. Està més contenta entre setmana que el cap de setmana. Suposo que quan t'acostumes a estar distret i acompanyat ja no vols tornar a estar assegut tot el dia a casa. Això em reconforta perquè vam ser nosaltres que li vam proposar i està molt agraïda que ho fésim. Ella, per iniciativa pròpia, no se li hauria acudit venir. Va ser un encert total per a tots. De fet, potser la mare hauria envellit de manera molt diferent si no hagués vingut. No sé si ara estaria com està ni si tots aquests anys hauria tingut tanta qualitat



de vida. El que també m'agrada és que jo puc compartir moments amb el centre i heu fet coses que m'han servit molt. Les xerrades informatives i formatives... I quan fem les festes i excursions també m'ho passo molt bé. És que, de veritat, és una sort que existeixi.

Que la mare estigui envellint a casa, al poble i acompanyada dels veïns, companys i amics de sempre és una sort molt gran. Quan van fer la primera reunió per tirar-ho endavant, ja hi vaig anar per informar-me. El projecte em cridava molt l'atenció iquina sort que ho vaig fer. I que per molts anys més pugui ser-hi. Ho recomano a tothom!

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 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 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'IMSERO. 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!

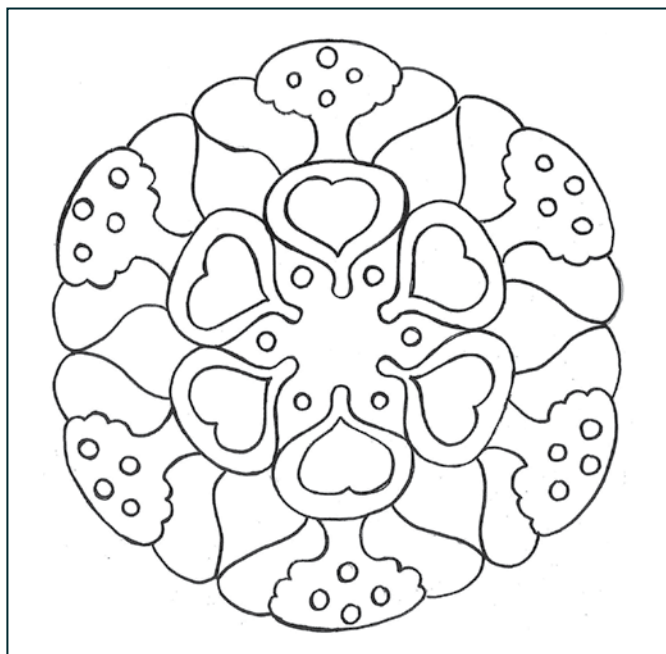
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

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
Santa Maria d'Oló

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

www.sumaracciosocial.cat