

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Riudellots de la Selva



Núm
17



04 ACP-SUMAR

10 Què fem?

18 El racó
de la nostra
gent gran

20 Coneix
les nostres
professionals

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



"Col-laboro en tot el que puc i m'agrada que em tingueu en compte per tot", ens comenta l'Encarna. "A mi m'agrada que em demaneu la meua opinió i tingueu en compte el que jo penso", comenta en Joan. I en Pep precisa: "I si organitzem nosaltres el bingo, ens ho passem molt millor!"

Que diferent que és poder decidir quines activitats vull fer i quines no! Per això, des d'un primer moment, a SUMAR s'ha tingut molt clar que, a més de cuidar a la gent, s'ha d'escoltar.

A la Paquita li agrada estendre la roba, posar les rentadores, escombrar, ajudar a desparar la taula, netejar les tovalles, plegar-les... Són feines que ha fet tota la vida i poder-les fer, encara que d'una manera diferent de com ho havia fet en el passat, a més d'ajudar-la a sentir-se útil i activa, li comporten altres beneficis importants en la seva salut, com ara la millora de l'autoestima i del seu estat anímic.

L'experiència acumulada dels darrers 10 anys en la gestió d'equipaments i serveis públics, així com un estudi comparatiu sobre l'impacte positiu de l'Atenció Centrada en la Persona (ACP) sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones, ens permet afirmar amb contundència que anem pel bon camí i que estem liderant un canvi de paradigma en els models d'atenció a la gent gran.

El nostre model d'atenció centrada en la persona és una oportunitat per donar resposta a les preferències i expectatives de les nostres persones grans i de les noves generacions que hi arribaran. I en aquest número trobareu, una vegada més, un reflex.

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2019

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

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:

M. del Carme Amer

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

Són moltes les activitats que es duen a terme al Centre de Serveis per a la Gent Gran El Lliri Blau amb la voluntat de millorar la qualitat de vida de les persones grans i de les seves famílies. Tallers de lectura, de cuina, trobades intergeneracionals, jocs de taula, tertúlies, gimnàstica, sortides i excursions, entre altres activitats, formen part del dia a dia gràcies al gran equip de professionals de SUMAR.

Amb l'objectiu de seguir treballant conjuntament i d'oferir noves activitats i serveis per donar resposta a les necessitats de les persones grans, des de l'Ajuntament apostem per complementar els serveis d'atenció diürna que reben les persones grans en El Lliri Blau, com per exemple, el servei de transport social per anar a les visites mèdiques i hospitalàries programades que vam posar en marxa l'any 2016.

En aquest sentit, pròximament estrenarem el servei 'Et porto el cabàs' a casa. Es tracta d'una nova iniciativa impulsada des de l'Àrea de Serveis Socials de l'Ajuntament de Riudellots adreçada a persones grans que viuen soles per facilitar-los la compra de queviures i articles a les botigues i al mercat setmanal, així com la compra de medicaments a la farmàcia.

Esperem que aquest nou servei contribueixi a millorar el dia a dia de les persones grans que, pel motiu que sigui, tinguin dificultats de mobilitat.

En nom de l'Ajuntament de Riudellots, vull traslladar el nostre compromís de seguir col·laborant amb el Centre de Serveis per a la Gent Gran El Lliri Blau.

Com alcaldessa de Riudellots de la Selva, a les portes de finalitzar l'any 2019, aprofito l'ocasió per desitjar-vos unes molt bones festes i una molt bona entrada a l'any 2020, esperant seguir compartint moltes estones amb tots vosaltres.

Moltes gràcies.

Montserrat Roura i Massaneda

Alcaldessa de Riudellots de la Selva

RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

Maria Vilagran 91 anys - Riudellots de la Selva



Arribo al centre a les 10 del matí. Normalment, m'acompanya la meva filla, la Consol, o bé el meu gendre, en Jordi. El primer que faig és deixar el carro aparcant i, després, em desplaço fins a la cadira, tot i que l'Anna sempre em diu que haig d'arribar a la cadira o bé a la gaveta de l'activitat amb el caminador, però jo no ho faig!

Normalment, em dedico a pintar quan arribo. Faig mandales o dibuix lliure que m'emporto a casa quan acabo i els ensenyo a les meves besnetes, que em diuen si els agraden o no.

També m'agrada molt quan llegim la premsa diària i ens fan jocs de paraules. I el memory. El més difícil el faig amb la Maria Falgueres, totes dues juntes, i ens agrada molt! I el més senzill, sola.

Cada dia faig gimnàstica, sigui a la sala, al parc de salut o sortint a passejar. Jo vaig amb el caminador pertot arreu. A l'hora de dinar, tot i que ens podem asseure on volem, prefereixo fer-ho al costat de la Maria Falgueras. Ens cuidem mútuament i, si ella no hi és, sembla que em falta algú!

Després de dinar acostumo a endreçar el tovalló al caminador, vaig al bany i després a la sala de l'entrada, a descansar. Aixeco les cames, que em va molt bé, i tanco els ulls, però no dormo perquè ho sento tot. Però m'agrada perquè a casa també ho faig.



Ester Fandós 82 anys - Riudellots de la Selva

M'agrada ser puntual i cada dia vinc a les 9 en punt, excepte si he anat al dispensari. M'agrada pintar, però em costa triar els colors i les noies m'ajuden a triar-los. Jugar al bingo també m'agrada i d'ençà que som un grup més nombrós juguem gairebé cada matí. Però amb allò que m'ho passo millor és amb el taller de cuina, sempre m'ha agradat molt cuinar. He passat moltes hores a la meua vida dins de la cuina! I també m'agrada menjar. M'agrada asseure a la mateixa taula sempre, però a vegades no he pogut perquè ja estava ocupada.

Amb l'Angelina Oliveres ens passem juntes quan anem a fora del centre a estirar les cames. Després de dinar sempre l'acompanyo a la sala de l'entrada perquè sé que a ella li agrada estar allà, allà hi ha menys soroll. Jo m'assec a la butaca i espero que em vinguin a buscar. M'agrada anar a casa per fer la migdiada i estar més tranquil·la.



Angelina Oliveres 84 anys - Campllong

Porto des de l'any 2016 aquí al centre El Liri Blau, i vaig començar just la setmana abans de Nadal. Arribo cap a les 10 del matí i em porta la meva filla, la Glòria.

Una vegada entro, vaig directe a la meva taquilla, on tinc uns dibuixos que trio a principis de setmana i els pinto combinant els colors per tal que el dibuix quedi el més acolorit possible. Quan em canso de pintar, faig una mica de reixa o bé m'animo amb més persones i ens asseiem tots junts a jugar al dòmino o al bingo d'imatges.

A mig matí sempre anem a la sala de gimnàstica. Allà fem tertúlia i comentem entre totes les notícies que han sortit al Diari de Girona i a El Punt. A mi tot em sol interessar: temps, política, successos estranys, etc. I fem gimnàstica, que també m'agrada.

L'estona del dinar és normalment llarga perquè som força, a la sala. En el cafè sempre acabem fent tertúlia i no és fins cap a dos quarts de tres que decidim marxar a descansar. A la tarda m'agrada molt jugar al bingo d'imatges i per berenar, sempre menjo el mateix: pa amb embotit i un suc. Ho trio jo. Després, em rento les mans perquè de seguida ve la meva filla Glòria a buscar-me al voltant de les 6 per tornar cap a casa.



Maria Falgueras 94 anys - Fornells de la Selva

Vinc al centre cada dia de 9 a 5 de la tarda. El primer que faig quan arribo és seure allà on em ve de gust i esperar que en Jesús em porti el diari per llegir-lo una mica. Quan acabo, pregunto si puc ajudar en alguna activitat que hi hagi per fer o bé per acabar, i si no hi ha res, m'aixeco i vaig a la meva gaveta a buscar la feina que tinc preparada o mig feta.

Normalment, tinc algun dibuix o un cistell, ja que són les dues activitats que més m'agrada fer. També m'agrada molt anar a l'hort a recollir enciams o maduixes quan en tenim. Soc la primera a voler anar-hi per netejar a la cuina abans de menjar.

Amb el que gaudeixo molt també és amb els jocs de taula. Jugo al tangram, a buscar parelles, però amb el que més bé m'ho passo és amb el dòmino, ja que competim una amb l'altra per qui guanyarà. I prefereixo anar a passeig abans de fer gimnàstica. M'agrada molt voltar pel jardí tot xerrant amb les meves companyes o, simplement, mirar com està el planter de l'hort.

També participo amb les activitats de la ment. A vegades em costen una mica, però les noies sempre m'ajuden i m'ho acabo passant bé. No és el que més m'agrada, però soc conscient que em van molt bé.

La veritat és que estic molt contenta de venir al centre. Jo era de les que no volia venir i ara, si no vinc, ho trobo molt a faltar. He fet noves amistats i amb 94 anys he après a fer moltes coses que no pensava que faria a aquesta edat. Espero venir durant molt de temps.



PROGRAMA D'ACTIVITATS*

GENER - DESEMBRE 2019

QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Àlbums personalitzats



Activitats de la vida diària



Treballs manuals



Jocs de taula



Jardineria



Tallers externs



Activitat física



Taller de cuina



Treballs amb reixa



Labors



Estimulació cognitiva



Detalls de benvinguda



Conversem



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Carnestoltes



Sant Jordi



Berenar de Festa Major



Nadal



QUÈ FEM?

LES SORTIDES

A l'exterior



Excursió a Olot



ESPAI D'OPINIÓ

LA MOBILITAT AL CENTRE

En el centre, el fet de moure'ns és una constant perquè sabem que és important per a la salut. Ens movem de moltes maneres i potenciem que aquesta mobilitat s'integri en el nostre dia a dia.

Fem gimnàstica molt variada, amb molts tipus d'exercicis, i activitats de moviment amb aparells que fan els exercicis més dinàmics (paracaigudes, anelles, barres, ampolles plenes de sal que ens fan de peses, etc.), passejos pels voltants del centre i utilitzem el parc de salut sempre que la climatologia ens ho permet.

Ara bé, no només ens limitem a potenciar la mobilitat mitjançant aquestes activitats dirigides, sinó que l'integrem en la vida diària. Fem que cadascú vagi a buscar allò que vol o necessiti per si mateix o amb el nostre acompanyament, sempre que sigui possible, i tothom qui vol participa de les diferents tasques domèstiques (parar i desparar taula, recollir, endreçar, escombrar, plegar roba, estendre i recollir-la, eixugar gots i coberts, netejar el jardí, regar les plantes, aixecar-se a buscar el cafè i fer-se'l...). Totes aquestes activitats són molt ben rebudes i fan del centre un lloc més dinàmic i casolà.

Així ens ho expliquen algunes persones del centre.

Edith Heenes



Usuària des del 3 d'agost de 2018

Caminar. El que faig més és caminar. Camino pel jardí i, si fa mal temps, em passejo fins a la sala de gimnàstica. A casa faig el mateix: em passejo pel jardí i aprofito per fer encàrrecs al poble.

Gimnàstica. En faig sempre al matí. Faig els 30 minuts d'estiraments que ens proposen i els exercicis amb diferents materials que m'ajuden a mantenir-me activa. Els dos mesos d'estiu vaig a fer aiguaym, però al pavelló de Riudellots de la Selva.

Activitats del dia a dia. Aquestes activitats també m'ajuden a moure'm. Cada dia ajudo a desparar la taula i a treure plats i gots que porto a la cuina. Recollir la taula sempre m'ha agradat. A casa també ajudo a la meva filla amb el que puc.

L'hort i el jardí. Sempre participo en l'activitat de jardineria i horticultura. És igual el que hi hagi per fer, la qüestió és moure'ns una mica i ajudar a tenir el jardí polit. A casa tinc molts cactus, però aquests necessiten poc manteniment.

Dolors Negra



Usuària des del 2 d'abril de 2019

Caminar. Cada dia vinc caminant i, quan arribo, m'agrada quedar-me a l'entrada i parlar amb les meves companyes. També m'agrada passejar pel jardí.

Gimnàstica. Des de fa un temps anem al gimnàs amb les companyes i, després de parlar, aprofitem per fer els estiraments i exercicis amb material. Els exercicis amb pilota són els que més m'agraden.

Activitats del dia a dia. Ajudo a parar taula, posar els estris i el berenar a sobre de la taula i recollir-la. Si alguna de les meves companyes necessita un cop de mà, sempre intento ajudar-la.

L'hort i les plantes. M'agrada molt. A casa tinc moltes plantes i les cuido molt i al centre m'encarrego de les taules d'hort. Aquest any hem plantat alls tendres i enciams, i ara estem cuidant les maduixeres. Regar les plantes a la tarda i treure les fulles seques també m'entreté molt.

Julia Corchero



Usuària des del 20 d'agost de 2018

Gimnàstica. Cada mañana participo en la actividad de gimnasia porque hacen ejercicios de sentados y eso es lo que me va mejor. Hacemos estiramientos de todas las partes del cuerpo. Por la tarde, no siempre voy, pero me iría bien poder ir.

Caminar. Caminar es lo que más me cuesta porque tengo una pierna que me duele mucho. Reconozco que debería andar más, ya que el centro está adaptado y es todo llano. Me gusta salir a dar la vuelta por el jardín, pero siempre acompañada.

Activitats del dia a dia. Participo cada día en quitar la mesa después de comer y doblar los manteles de las mesas. Por la tarde ayudo a Josep a poner la mesa, se necesitan menos cosas encima de la mesa y no me canso tanto. Mi problema es estar de pie. Si estoy quieta y puedo apoyarme con las manos en la mesa, me ayuda muchísimo.

L'hort i el jardí. No participo en la actividad, no me gusta.

Ballar. Me gustaría muchísimo bailar, pero ya no puedo. La música que ponemos en el centro me gusta mucho. Normalmente escuchamos música de nuestro tiempo y de vez en cuando ponen alguna de sus canciones.

Con lo que hago me siento satisfecha, creo que no necesito más. Manualidades, ¡todas las que quieras!

Josep Rovira



Usuari des del 16 de gener de 2012

Caminar. Surto una estona a fer un passeig al jardí del centre cada dia, però mai a la mateixa hora. Si hi ha l'ocasió, surto amb el meu company Jesús Sureda i una de les treballadores a fer encàrrecs a les botigues de Riudellots. I aquest any 2019 vam anar a fer la tirada de taps als containers de la plaça de l'Ajuntament.

Gimnàstica i activitats del dia a dia. Als matins no faig mai la sessió de gimnàstica, ja que prefereixo anar a parar les taules del centre perquè estiguin preparades per dinar a la una, juntament amb un company. Ens ho fem tot entre els dos i, si un dels dos no hi és, l'altre treballa el doble. Quan hem acabat de dinar, la senyora Julia m'ajuda a desparar les taules i a plegar les estovalles. Fer-ho de dues en dues sempre és més agradable i entretingut. Ara bé; d'escombrar, res de res!

L'hort i el jardí. Participo en el jardí. Normalment, acabo fent les feines més feixugues. Serà que puc fer-ho! Aquest any m'ha tocat treure pedra blanca petita, treure mala herba i posar escorça de pi a les rodones dels dos cirerers. No ho he fet pas sol, he fet equip amb la Carme.

Ballar. M'agrada molt la música, sempre em posen alguna cançó de les meves, però no m'agrada ballar. Crec que no en sé prou per a posar-me a ballar al mig de la gent.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

MARIA ROCA VALENTÍ



Lloc i data de naixement:
Can Daniel d'Aiguaviva, 27/01/1927

Pares: Josep i Carme

Germans: Josep, Joan, Àngel i Arcadi

Fills: Dolors i Josep Maria

Nets: Gemma, Cinta, Joel, Ivan, Eric i Montse

Besnets: Pau, Joel, Carlota, Isaac, Beth, Gala, Lucía, Triana i Lola

Data d'arribada al centre de serveis:
gener del 2012

Maria, ens pots explicar una mica la teva vida?

Vaig anar a l'escola fins als 11 o 12 anys, però des de casa hi tenia mitja hora. Vaig plegar d'anar a estudi perquè tenia molta feina a casa. A mi em va tocar ajudar a netejar i a fer el que em deien.

Els diumenges al matí anàvem a missa a dos quarts de vuit. Quan venia l'àvia estàvem més de mitja hora per arribar al poble perquè jo havia d'anar al seu pas i ella caminava a poc a poc.

Rentar ho fèiem a casa i, després, em posava la roba en una panera i anava a esbandir-la al safareig. Per estendre-la havia de tornar a casa i tornava a carregar la roba a la panera i, a sobre, del muscle. Feia molta feina!

Els diumenges anàvem a ballar amb la meva cosina, que vivia al costat d'on es ballava, a Salitja. També anàvem a ballar a Vilobí d'Onyar i va ser en aquests balls que vaig conèixer en Joan Vidal Xirgu, el meu futur marit. D'ençà que em vaig casar visc a Riudellots de la Selva.

A casa hi havia la sogra; ella feia molt les feines de la casa i nosaltres, els joves, anàvem a treballar.

Vam tenir dos fills: la Maria Dolors i, tres anys després, en Josep. A mi sempre m'ha agradat estar a casa, però el meu marit m'estirava per anar de viatge amb l'IMSERSO. N'hem fet molts, el que més m'agradava era que m'acompanyés en Joan, ell s'encarregava de fer-ho tot.

El meu marit ens va deixar el dia 16 de desembre del 2007. Que en pau descansi!





La família, com valoreu l'estada al centre de la Maria?

Al principi no volia venir. Era per Nadal quan ho vam parlar amb ella i vam intentar convèncer-la. Li vam explicar que ho havia de provar. Que si no li agradava, que no hi tornava; i que si ens agradava, hi aniria cada dia al matí. Des del principi ve de dilluns a divendres, de les 9 a la 1.

L'ESTADA AL CENTRE

Com et trobes al centre? Què hi fas?

Ja fa temps que vinc. Només al matí, fins a l'hora del dinar. Vinc i faig el que sé fer. Al matí, quan arribo, sempre llegeixo el diari i repassem les esqueles, però ho fem totes, això! M'entretinc molt llegint i em donen moltes coses per retallar. Les noies canvien la decoració del centre sovint. Pintar és també una de les activitats que més m'entretenen. Com soc sorda, em costa escoltar el que diuen i expliquen; això fa que faci moltes activitats per a mi mateixa i no pas en grup, tot i que em porto molt bé amb totes elles i ells. Crec que som bons companys i companyes, entre tots i totes. Participar en la gimnàstica també m'agrada molt. En canvi, als jocs de treball de la ment no hi participo, però faig fitxes que em van deixant al calaixet que tenim cada una. El que no m'agrada gens, tot i que ho he provat, és l'ordinador.



Va costar fer-li entendre que havia de venir per estar en companyia, veure altra gent, parlar i sortir una mica de casa. Sempre li hem explicat que ha de participar en les activitats que li venen de gust.

Ha facilitat molt l'adaptació al centre la possibilitat de triar venir només quatre hores, ja que per a ella quedar-se a casa sempre ha estat la seva prioritat. Té unes rutines a casa que no vol trencar i no les vol deixar. Veure el programa de televisió 'Saber y ganar', fer una becaïna, posar-se a l'aparell de pedalejar i cada 100 fer una ratlla fins que n'hem fet 1000. Li agrada veure concursos que entén, passejar, sopar, veure el telenotícies i anar a dormir.

Sabem que, avui dia, ve i amb molt de gust, perquè sap que pot participar en les activitats que se li ofereixen i que no està obligada a fer-les. Creiem que venir al centre porta molts beneficis. Per exemple, sortir de la rutina diària de casa, tenir contacte amb gent coneguda i gent nova, enriquir-se del que fan i diuen els altres, la varietat de les activitats que s'ofereixen, la proximitat amb el domicili i no haver d'anar sempre a la ciutat i la llibertat d'escollir les activitats en què vol participar.



CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

GEMMA TEIXIDOR COCH

Diplomada en Podologia



La Gemma va començar a oferir el servei de podologia al centre el mateix any de la seva inauguració, el 2011.

Gemma, quin servei ofereixes al centre de serveis?

Bàsicament, els serveis que duc a terme són el tallat i llimat de les ungles de la gent gran i l'eliminació dels excessos de durícies que poden sortir per la deformació que patim als peus en fer-nos grans. Ofereixo aquest servei cada quatre o sis setmanes, en funció de la demanda de la gent.

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

Gratitud i satisfacció en veure que col·laboro en el benestar dels meus pacients i, sobretot, saber que amb el meu servei els puc ajudar en el seu dia a dia. Ajudo a eliminar el dolor dels peus i això els ajuda també a caminar molt millor. I, per tant, poden dur a terme una vida més confortable, cadascú dins les seves possibilitats.



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

No podria explicar un moment concret. El meu tracte amb els usuaris és molt personal i les visites són individuals, amb la qual cosa cada persona m'explica les seves vivències i les seves confidències. M'agrada molt el tracte amb la gent gran i això dona peu a què t'expliquin moltes coses. També els agrada que els expliquis moltes coses de la teva mateixa vida (fills, feina, família, etcètera).

Quan són al centre formen una petita família en què cada membre aporta el seu granet de sorra per tal que tot funcioni molt millor

Com valors el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona? Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?

Ho valoro molt positivament, ja que el tracte amb la persona és molt més personal. Els usuaris estan envoltats de persones que els cuiden en tot moment i en tot el que necessiten de manera individualitzada. A diferència de les residències, en què l'atenció als usuaris és molt més impersonal i el tracte amb la gent és molt més fred.

Quan són al centre formen una petita família en què cada membre aporta el seu granet de sorra per tal que tot funcioni molt millor.

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

Sempre dic que centres com aquests no n'hi ha. L'ambient és familiar i els usuaris se senten com a casa, cuidats i respectats i, sobretot, molt ben acompanyats per les persones que els cuiden.



ACTIVA'T!

TREBALL DEL COS I DE LA MENT

ACTIVA EL TEU COS

Exercicis per controlar la posició del cos i millorar l'estabilitat

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

Amb l'edat poden aparèixer dificultats visuals que poden fer augmentar la inestabilitat mentre es camina, així com problemes musculoesquelètics com ara atròfia muscular, osteoporosis o artrosi que, a poc a poc, van modificant la postura de la persona i fan augmentar també la inestabilitat postural.

Si a tot això, a més a més, sumem d'altres problemes de salut de tipus neurològic o cardíacs, el risc de caigudes augmenta considerablement.

En aquest número us facilitem un seguit d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



Exercicis:

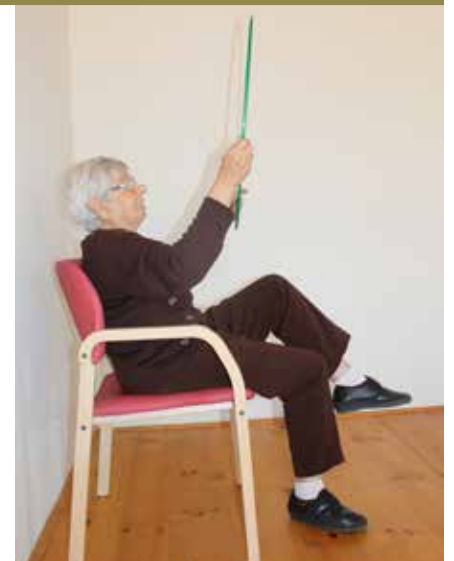
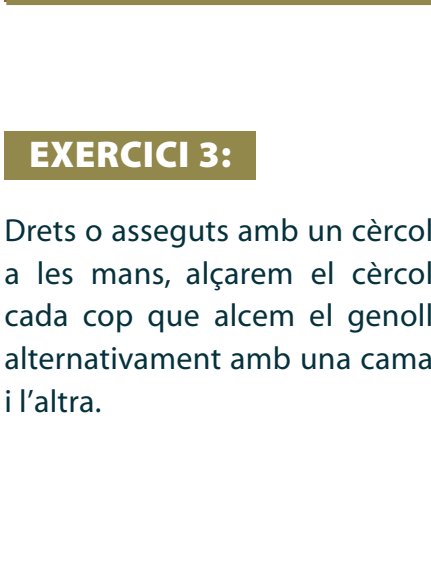
EXERCICI 1:

Ens posem drets prop d'una paret amb una pilota a les mans. Fem pujar la pilota de l'alçada dels malucs fins més amunt de les espatlles, i la fem rodar o lliscar per la paret. Primer, amb una mà i després, amb l'altra.



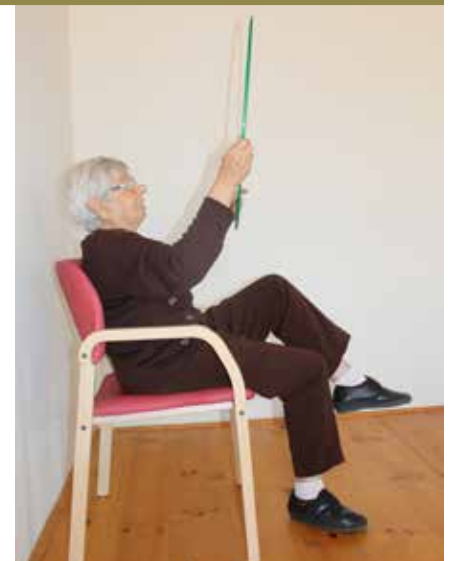
EXERCICI 2:

Asseguts amb un cercol als peus i una pilota. Anem fent moviments rotatius amb la pilota dins el cercol. 10 vegades amb cada peu i en els 2 sentits.



EXERCICI 3:

Drets o asseguts amb un cercol a les mans, alçarem el cercol cada cop que alcem el genoll alternativament amb una cama i l'altra.



Variants de l'exercici: Aquests exercicis es poden dur a terme amb pilotes de diferents mides, textures i/o pesos. I també descalços, sense sabates.

Molt important: Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



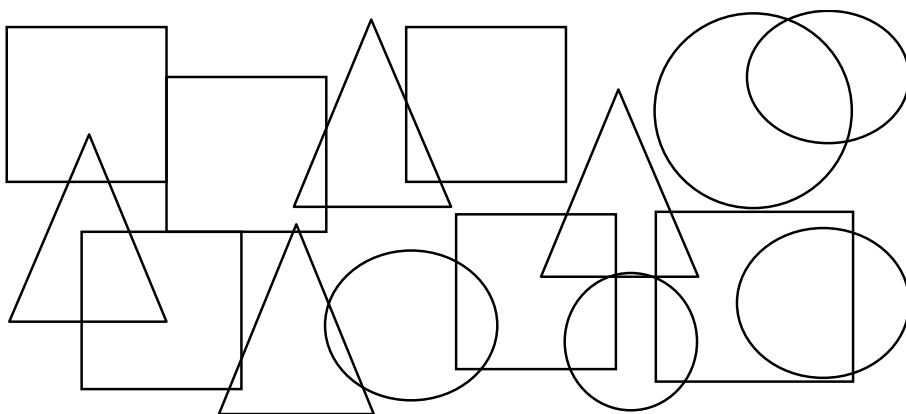
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran

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

AGULLANA
CAMALLERA
PORTBOU
PORQUERES
TORRELAVIT
MAIALS
HOSTALET
GRANADELLA
FOGARS
RIUDELLOTS
SANTVICENÇ
OLÓ

2 Escriu els ingredients que es necessiten per fer un bon brou

3 Pinta les figures del color indicat i escriu en el requadre de la dreta la quantitat que hi ha de cadascuna



	?	
	?	
	?	

4 Troba el número que ha desaparegut i completa aquesta sèrie numèrica de l'1 al 30

10	5	18	6	12	20	2	26	16	8
22	27	25	17	30	3	14	1	4	15
9	21	11	28	7	19	29	13	24	

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Riudellots
de la Selva



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS

Av. Girona, 50
17457 Riudellots de la Selva
Tel. 972 477 987
csriudellots@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

cs_riudellots

+ **L'Alzheimer és una malaltia evolutiva i que les persones que la pateixen passen per diferents etapes?** En cada una d'elles, les dificultats amb què es troba la persona, la seva família i els seus cuidadors són diferents.

+ A la web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya pots trobar 4 vídeos amb **idees i consells de com reduir aquestes dificultats**.

+ Els 4 vídeos se centren en 4 espais de la llar: **cambra de bany, dormitori, sala d'estar i cuina/menjadors**.

+ Els 4 vídeos incorporen imatges i pautes que poden ajudar a conèixer els recursos que existeixen, a saber com funcionen aquests i d'aquesta manera valorar si la solució es pot adequar a l'entorn de la persona i a la seva situació.

+ Enllaç a la web:
https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/

+ Cada cas és diferent i pot ser necessari l'assessorament d'un professional. En els centres d'autonomia personal es pot trobar aquesta orientació individualitzada.