

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Portbou



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:

Cíntia Hernández

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

Benvolguts, benvolgudes,

És un plaer per a mi l'oportunitat que em brinda la revista SUMEM d'adreçar-me a vosaltres, usuaris, familiars i treballadors del Centre de Serveis El Balcó, en tant que alcalde de Portbou. He de dir que tots els membres del consistori estem molt orgullosos de l'excel·lent servei que ofereix El Balcó als ciutadans i ciutadanes de Portbou, i també dels pobles veïns que ho necessiten. Vull destacar la bona tasca que realitzen dia a dia l'excel·lent equip humà de què disposem i que treballa per millorar la qualitat de vida de les persones grans que hi assisteixen.



Al Balcó es presten serveis que considerem bàsics, com ara els de menjador o els relacionats amb cures personals bàsiques, però, sobretot, es presta un servei fonamental: el d'acompanyar, assistir, motivar, vetllar pel benestar i dinamitzar el dia a dia de les persones grans i, alhora, promoure la interacció amb la resta de ciutadans i ciutadanes del poble, grans i petits. Aquesta tasca d'obertura a la societat de l'entorn que, possiblement no resulta tan vistosa, segur que és la que millor mesura la qualitat del servei i la més valorada pels usuaris i les seves famílies.

M'agradaria aprofitar aquesta ocasió per anunciar-vos que esperem afrontar una primera fase d'ampliació de les instal·lacions d'aquí a poc temps, ja que, a poc a poc, es van quedant petites a causa del gran èxit del servei.

També m'agradaria fer-vos arribar els meus millors desitjos i els dels meus companys i companyes de consistori per a aquestes festes de Nadal que s'acosten i per a l'any que ve.

Que les puguem celebrar plegats i en companyia dels nostres éssers estimats.

Bon Nadal i pròsper any nou!

Xavier Barranco Angulo

Alcalde de Portbou

RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

Lluís Novell 89 anys - Portbou

En Xexu ens ve a buscar a casa cap a les 11:15h i quan arribo al centre dono el bon dia a tothom. Vaig a buscar un lloc lliure on hi hagi dues cadires juntes una per mi i l'altre per la meva dona, la Mercè, i de seguida m'engresco amb alguna cosa: manualitats, labors, memòria, càlcul, exercicis que t'espavilen... Les labors estan molt bé, m'agraden i et queden unes coses ben maques. Alguns dies també faig gimnàs però no sempre hi vull anar. Quan hi vaig em distrec.



De seguida és l'hora de dinar i començo a preparar les taules, les estovalles, els gots, els coberts... i espero que em portin el ranxo, que està molt bé i molt variat.

Després vaig a fer la meva becaïna. La Mercè també sol venir amb mi i estem juntets però ella prefereix llegir la novel·la. Quan em desperto, si el jardí està sec vaig a regar-lo i a vegades vaig a l'ordinador a treballar el "cocu" o m'entretinc amb qualsevol altra cosa, fins que arriba en Xexu per portar-nos a casa.

Si no vinguéss al centre, a casa estaria més avorrit. Aquí fem coses tot al dia i estem actius. El dia et passa més de pressa i fas poble. T'assabentes de coses que passen el poble, parles amb la gent... Jo animaria a tothom a venir.

Conxita Rumbau 91 anys - Colera

Al matí em ve a buscar el transport a casa i quan arribo ja vull fer feina. Vaig a buscar a la meua caixa les activitats que estic fent i que jo mateixa escullo. Normalment a primera hora m'agrada fer labors i si hi ha roba seca, m'agrada plegar-la. He après a fer bolsos amb reixa i m'agrada molt.

Cap a les 11h m'agrada participar a les activitats grupals que hi ha programades, memòria oral, gimnàs, i a l'hora de dinar m'agrada ajudar a parar la taula i a recollir i eixugar els plats, gots i coberts. També ho faig després de berenar. M'agrada molt perquè és el que he fet tota la vida tot i que també m'agrada anar a la butaca a mirar les notícies i fer una mica de migdiada. A la tarda normalment també participo en les activitats grupals, sempre que m'agradi i si no faig un altra cosa, que m'agradi i m'hi senti més a gust.

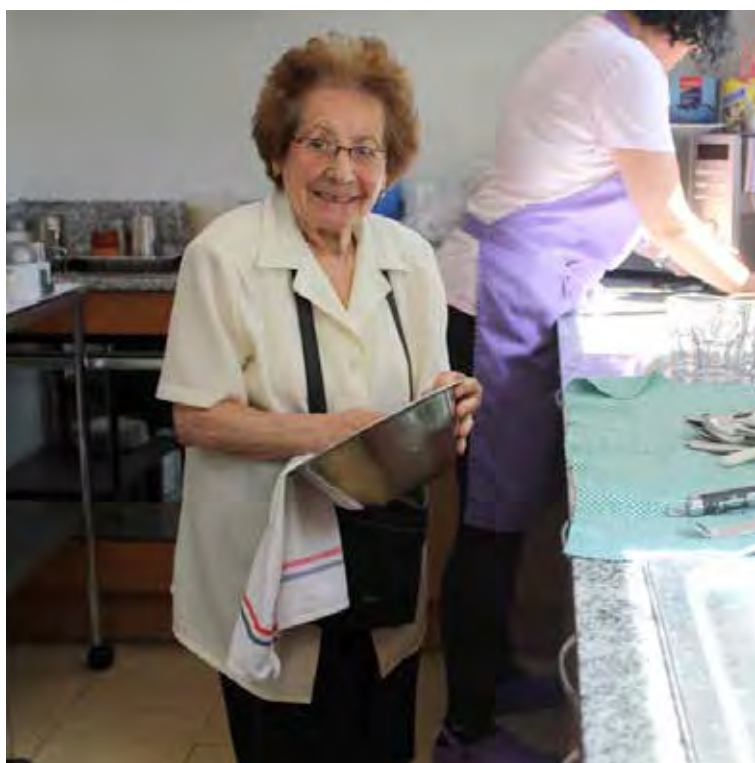
M'encanta ballar, a la que sento una mica de música el cos segueix el ritme. Algunes tardes ballem mentre escoltem música i quan hi ha alguna festa també ho faig. També m'agrada molt quan fem algun dinar o festa i el meu fill ve, estem molt units. I anar a la platja a remullar-me els peus. Ho he fet tota la vida, quan arriba el bon temps, i quan sortim a la platja, sempre m'hi apunto.

M'agrada molt venir i mira que no volia venir quan m'ho van proposar, però des del primer dia que m'hi trobo molt a gust. Estic molt contenta amb tothom i m'hi trobo com a casa.



Montserrat Colomer 93 anys - Portbou

La Montserrat arriba cada matí al centre amb la seva cuidadora. Abans de començar a venir vam recollir informació sobre la seva història de vida. La seva filla ens va explicar les seves preferències, interessos, aficions... les quals vam aprofundir amb ella durant els seus primers dies al centre.



La Montserrat, quan arriba va directament a la seva caixa a buscar les activitats que està fent. Li agrada fer labors, l'estimulació cognitiva i fer càlcul. Una de les activitats més significatives per la Montserrat és cantar, li agrada molt i ho fa molt bé. Després de dinar també ajuda a desparar la taula i a netejar-la. I quan està tot recollit li agrada seguir amb les seves labors. Ella sempre diu que l'avorreix està sense fer res, així que al centre està tota l'estona activa. Una de les activitats que fa al centre i que no havia fet mai, és l'ordinador. Una vegada a la setmana sol participar al programa FESKITS i treballa la memòria "on-line". Ens diu que li va molt bé. Per acabar el dia, abans de marxar cap a casa li agrada fer alguna partida al dominó. La Montserrat és una dona molt detallista.

Eduardo Grande 86 anys - Colera

L'Eduardo és una persona molt voluntariosa, és preocupa molt per tothom i sempre vol ajudar. La família de l'Eduardo, la seva dona i el fill, són una peça fonamental en el centre, per conèixer la seva història de vida i els seus gustos i preferències.

A través d'ells sabem que l'Eduardo col·laborava molt en les tasques domèstiques i que havia sigut cambrer, a més de fuster. I des del centre li potenciem aquestes capacitats i preferències.

Gràcies a la participació de la família i també de l'observació directa que fem les professionals del dia a dia de l'Eduardo, li podem preparar activitats significatives per ell. Per exemple, quan arriba de bon matí, li agrada començar a preparar les coses pel dinar, plats, gots, coberts... Alguns dies també ajuda a parar taula i gairebé cada dia eixuga els gots i els coberts. També li agrada participar en les activitats de mobilitat, passejar pel centre, pel balcó, fer gimnàs, i sobretot passejar pel poble. S'apunta a totes les sortides!

La música i ballar també son algunes de les seves aficions. De jove escrivia les seves pròpies cançons i els dies que hi ha alguna activitat especial o celebrem alguna festa s'ho passar realment bé. També podem comptar amb ell quan hi ha alguna activitat relacionada amb la fusteria. Sempre ens dona un cop de mà!



PROGRAMA D'ACTIVITATS*

GENER - DESEMBRE 2019

QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Tasques domèstiques



Activitats intergeneracionals



Bingo



Lectura



Cuina



Manualitats



Detall de benvinguda



Bany amb aigua de mar



Hort



Gimnàs



Assamblees



Estimulació cognitiva



Jocs de taula



Tallers externs



Teràpia amb animals



Jocs manipulatius



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Festa de la vellesa



Castanyada



Missa



Calçotada



Sant Jordi



Sant Joan



Aniversaris



Aniversari del centre



Nadal



QUÈ FEM?

LES SORTIDES

Excurció a Púbol



Exposició pintors de Portbou

Vermut de Festa Major



Platja



Al port



Acte en contra de la violència de gènere



Mercat



Parada



Vermut



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.

Ventura Pregonàs



Usuari des de l'any 2010

Caminar. En Ventura ve al centre amb el transport adaptat, ve caminant de la furgoneta al centre i del centre fins a la furgoneta. I a dins del centre camina amb el suport d'una persona. Els dies que fa bon temps, sobretot a l'estiu, li agrada molt sortir a passejar al balcó, després de dinar. Sol anar-hi amb la Mireia i s'ho passen molt bé. També li agrada molt sortir a passejar pel poble.

Gimnàs. Sol participar en l'activitat de gimnàs diària i els dies que no li ve de gust, camina assegut amb la seva màquina, mentre fa un altra activitat que li agrada, com labors o pintura. I sempre que ve la fisioterapeuta, utilitza el servei per treballar la mobilitat.

Ballar. Li agrada molt el ball i sempre fa l'activitat de musicoteràpia acompanyat d'una de les professionals.

Joan Gordi



Usuari des de l'any 2015

Caminar. El centre sempre camina amb el suport del caminador, com a casa. Quan fa bon temps, surto a passejar al balcó, tenim unes vistes molt maques.

Gimnàs. M'agrada molt fer l'activitat de gimnàs i els jocs que fem al final de cada sessió. Ens movem, riem i passem una bona estona. Cada dia faig gimnàs, alguns dies el matí i altres dies a la tarda.

Activitats de la vida diària. Després de dinar ajudo a plegar les estovalles, sempre ho he fet, aquí cada persona col·labora amb alguna cosa.

M'agrada molt sortir a passejar pel poble i ballar acompanyat.

Fina Macias



Usuària des del juny 2017

Caminar. Camino dins del centre com ho faig a casa per anar d'un lloc a l'altre o per anar a buscar qualsevol cosa que necessiti en el moment. M'agrada sortir al balcó a passejar quan fa bo, olorar les plantes aromàtiques que tenim a l'hort urbà i veure lo maques que estan les flors. Els dies que fa vent, que són la majoria, no m'agrada sortir.

Quan les noies ens proposen fer alguna sortida, normalment els diven-dres, m'agrada sortir i anar al mercat, al port, a fer una volta pel poble, a l'estiu a la platja a remullar-me els peus...

Gimnàs. Cada dia participo en l'activitat de gimnàs, que dura entre 45 minuts o una hora, fem respiracions, cames, cap, braços, estiraments, movem les articulacions, movem tot el cos! I ens va molt bé, així no quedem anquilosades. M'ho passo molt bé amb els jocs que fem amb els aros, les pilotes, etc.

Activitats de la vida diària. Col·laboro a parar la taula per dinar, tallar el pa, ben dinat ajudo a plegar les estovalles i les col·loco al seu lloc. A la tarda, després de berenar normalment vaig a la cuina a eixugar els plats i les tasses del cafè.

Ballar. Quan realitzem alguna celebració al centre m'agrada ballar i cantar, també ho fem a les sessions de musicoteràpia que "disfruto" molt.

Pilarin Mallol



Usuària des del juny 2017

Caminar. A mi m'agrada molt caminar, vinc i marxo del centre a peu. Al centre caminar, caminar, camino poc, el mateix que es pot caminar a dins de casa.

Quan proposen de fer alguna sortida pel poble, normalment prefereixo quedar-me al centre, a mi m'agrada més passejar el meu aire i s'hi pot ser sola, no indispensablement, però és una cosa que m'agrada molt. Ara, si fem una sortida per anar a veure una cosa en concret, com per exemple una exposició o per anar a fer el vermut, llavors sí que m'apunto.

Gimnàs. L'activitat de gimnàs que s'ofereix cada dia al centre, m'agrada fer-la, és un gimnàs molt suau, no és per cansar-te, però si per moure tot el cos, fem diversos moviments i estiraments amb els braços, les cames i després fem jocs amb pilotes, aros, etc. Fem treballar el cos i riem una estona.

Activitats de la vida diària. Faig moltes coses que impliquen moviment, alguns dies tallo el pa per dinar, ajudo a parar la taula, de vegades ajudo a eixugar els plats i els gots, ara tot això ho faig si m'ho proposen per iniciativa pròpia no, no em surt, però jo sempre estic disposada a ajudar en qualsevol cosa.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

PEPE I JULI GALLEGRO DOÑATE

En Pepe i en Juli són dos germans que sempre han viscut junts i tenen molt bona relació.



Lloc i data de naixement:

Portbou, 29/06/1949 (Pepe). Alicante, 08/10/1954 (Juli)

Pares: José Maria i Claudina

Germans: Dyna i Javier

Data d'arribada al centre de serveis:

1 de juliol del 2010.

HISTÒRIA DE VIDA

Pepe.- Jo nací en Portbou, donde vivía con mis padres y mi hermana Dyna, la mayor. Mi padre trabajaba en la aduana y mi madre trabaja haciendo las tareas de casa. Cuando tenía dos años destinaron a mi padre a Alicante y allí nació mi hermano Julio. Estuvimos allí unos años y luego volvieron a destinar a mi padre a Barcelona, donde nació mi hermano Javier. En Barcelona estuvimos 15 años y allí los dos fuimos a la escuela, en una escuela de monjas. Entonces sólo íbamos a Portbou de vacaciones y nos gustaba mucho.



Cuando tuvimos edad de trabajar, yo trabajé unos años en una fábrica de quesos en Sant Andrés hasta que la cerraron. Después en una ferretería y más tarde en los talleres ocupacionales donde trabajaba mi hermano, Julio.

Cuando mi padre falleció, mi madre decidió irse a vivir a Portbou y nos vinimos todos. Actualmente seguimos viviendo en la misma casa los dos con nuestra hermana Dyna.

L'ESTADA AL CENTRE

Pepe.- Por la mañana somos de los primeros en llegar al centro, venimos con el transporte adaptado, con el Xexu. Yo cuando llego me gusta hacer labores (cajas, bolsos, etc.), también me gusta trabajar la memoria con fichas, con el ordenador y oralmente. Me gusta mucho leer la prensa y comentar los temas de actualidad, siempre estoy informado de todo.

También me gusta hacer la actividad de gimnasia. Los días esporádicos que hacemos salidas siempre me apunto, me gustó mucho salir por el pueblo. Lo que, también, me gusta mucho es ir a la excursión anual, este año fuimos a ver el "Castell de Púbol" de Gala-Dalí.

La mañana me pasa volando y cuando me doy cuenta el Xexu ya nos viene a buscar. Los días que hay actividades especiales por la tarde nos quedamos todo el día. Me gusta mucho venir a



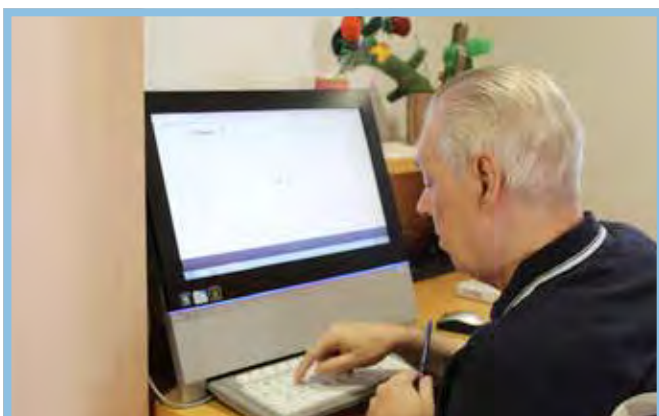
comer, la comida está muy buena y la compañía también. Me encanta venir al centro sinò, no vendría.

Juli: A mí también me gusta mucho venir al centro, me lo paso muy bien y estoy distraído toda la mañana. Lo que más me gusta es pintar, también me gusta trabajar la memoria con el ordenador y hacer gimnasia. Me gustan mucho las fiestas y disfruto con las fiestas que hacemos en el centro. Aquí he hecho muy buenos amigos y amigas.

Dyna, què opines de l'estada al centre dels teus germans?

En Juli i en Pepe fa molts anys que venen. Ells estan molt contents i jo també. Per ells, venir al centre de serveis va ser com una continuïtat. Havien anat a un centre ocupacional quan estàvem a Barcelona i quan vam saber que s'obria un centre de serveis a Portbou els hi va fer il·lusió, sobretot pel tema de la convivència, la socialització i el fet de tenir una ocupació, que per ells són aspectes molt importants. Els meus germans els hi agrada molt venir al centre, s'ho passen molt bé.

Com a familiar, sempre que puc participo en les activitats per a les famílies que es fan. A les assemblees, les festes,... Estic contenta del seu funcionament i de les treballadores. No proposaria cap millora, només que segueixi així de bé.



CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

ANNA MORENO

Integradora social



L'Anna es va incorporar al centre a mitjans de gener del 2019.

Anna, quina és la teva funció en el centre?

La meva tasca principal és que les persones que venen al centre estiguin bé i se sentin còmodes. Acompanyo a les persones, dinamitzo activitats, tant físiques com cognitives i sempre intento que els usuaris es trobin a gust i actius. Ajudo a crear per ells un ambient agradable i familiar, fomentant la seva autoestima i autonomia.

Que t'aporta aquesta feina? Que és el que més valors?

M'agrada molt, sempre he tingut molt bona relació amb la gent gran.

M'encanta quan arriben amb l'alegria que personalitza a cadascú d'ells i els moments que passem plegats, tot i que com tots, podem trobar-nos amb un dia de mal humor, un dia sense ganes de fer res... Però sempre hi ha bons moments i rialles i això és molt gratificant.

El que més valoro d'aquesta feina són les relacions que es poden arribar a crear i que van més enllà

d'una relació estrictament professional. Aquí es barregen sentiments i emocions amb tots ells, crees un vincle molt maco.

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

De moments emotius i divertits te'n trobes cada dia. Tot i que porto poc temps treballant en el centre hi ha un moment que recordaré sempre. És el primer dia que vaig començar a treballar. Sóc del poble i gairebé tots em coneixen. L'acollida va ser molt bona i per a mi molt propera.



Com valorem el treball d'acord a l'Atenció Centrada en la Persona?

Realment treballar d'acord amb l'Atenció centrada en la persona és molt positiu. Tots són diferents i tenen diferents pensaments, aficions, costums que no han de perdre i hem de reforçar al màxim. I sobretot fer-los sentir com a casa i que puguin seguir fent les coses que els hi agraden, hi han fet sempre.

No té res a veure treballar de manera personalitzada a fer-ho de manera generalitzada. Cada persona és diferent i no podem englobar-los a tots per igual.



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

Que vingui a veure'ns. Es trobarà en un espai on tindrà un tracte molt familiar i realment es sentirà com a casa. A més a més, realitzarà moltes activitats i tallers en funció dels seus gustos i preferències.

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.

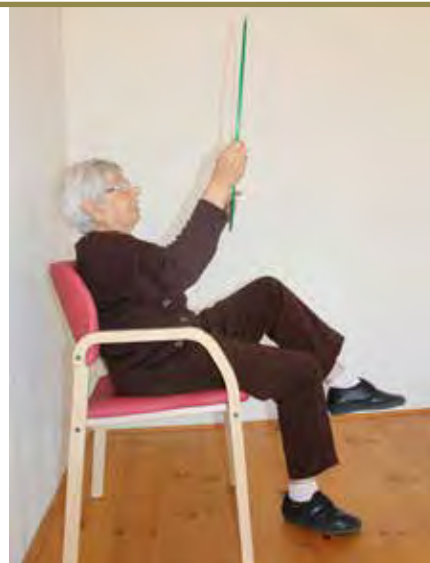


EXERCICI 2:

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

EXERCICI 3:

Drets o asseguts amb un cèrcol a les mans, alçarem el cèrcol 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



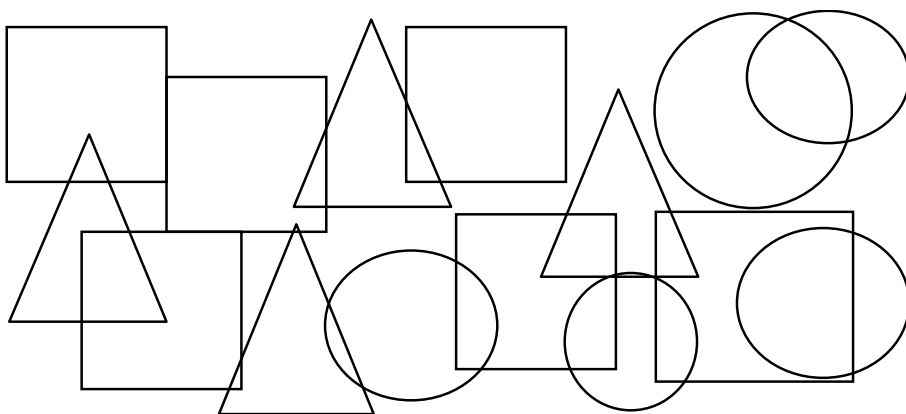
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran

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 Portbou



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ

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

Pg. de la Sardana, 11. 3a planta
17497 Portbou
Tel. 972 390 504
csportbou@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc 

cs_portbou 

+ **L'Alzheimer és una malaltia evolutiva i que les persones amb aquesta malaltia, passen per diferents etapes?** En cada una d'elles, les dificultats amb els que es troben la persona, la seva família i els seus cuidadors son 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 es centren en 4 espais de la llar: **cambra de bany, dormitori, sala d'estar i cuina/menjadó**.

+ 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_tematicos/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.