

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Sant Vicenç de Torelló



Núm
19



04

La vacunació
contra la COVID-19

07

El calendari
d'activitats

18

El racó de la
nostra gent gran

21

Activa't!
Treball del cos
i de la ment

Després del malson del 2020 començàvem el 2021 amb l'esperança de la vacuna i la il·lusió de tornar aviat a la normalitat. L'activitat i les ganes de fer coses tornaven amb força al centre de serveis tot i les restriccions i les mesures de seguretat vigents.

L'arribada de la vacuna per fer front a la COVID-19 ha permès reduir el nombre de contagis i la millora de la situació epidemiològica també ha posat fi a la majoria de restriccions.

La COVID-19 ha condicionat el funcionament del centre i la seva distribució. Després d'un any de les primeres vacunes la pandèmia ha perdut força però no s'ha acabat. S'està subministrant la tercera dosi i les famílies encara han de seguir les activitats i celebracions del centre a distància, sense poder entrar a l'interior, ni tant sols per acompanyar a la persona gran a l'arribada o sortida del centre.

Tot i la pandèmia seguim fomentant accions i activitats per potenciar l'autonomia de cada persona. Cada dia busquem i trobem alternatives per equilibrar les mesures de seguretat i prevenció contra la COVID-19 amb el benestar de les persones grans. Així ho hem fet i així ho seguirem fent.

Ens cal encara molta prudència i la mascareta, la higiene de mans i la ventilació segueixen presents en el nostre dia a dia i més a prop de les persones grans, un dels col·lectius més afectats i vulnerables al virus.

Tot i això, no defallim i acabem el 2021 amb l'esperança d'un molt millor 2022.

Bones festes!

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

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 2021

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:

Míriam 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



S'acaba l'any i això vol dir que s'acosten les festes nadalenques. Unes festes que aquest any ja podrem tornar a celebrar i gaudir amb els que més estimem: la família, els amics i els coneguts. L'any passat les festes de Nadal van ser menys festes. Les restriccions per la COVID-19 van fer que no es poguessin celebrar com cal.

Quan s'acaba l'any és època de fer valoracions. L'equip de professionals del SAIAR de Sant Vicenç ha fet que aquest any 2021 hagi sigut tot més fàcil: la seva empatia,... professionalitat i coratge ha fet que el centre funcionés a la perfecció, tot i algun moment difícil. La Miriam, l'Isabel, la Laia, la Marta i el personal de pràctiques fan que la petita i alhora gran família del centre estigui més unida que mai. I això fa que, com a regidora i alcalde, ens sentim enormement satisfets i orgullosos.

Aquest any 2021 s'ha reemprès el taller de memòria, aprofitant el nou espai jove i s'han tornat a celebrar petites festes populars, com Sant Jordi o la castanyada. Poc a poc tornem a la normalitat tan desitjada.

Enguany també és una data molt important per al municipi perquè les obres del futur nou centre de serveis i unitats de convivència veuran la llum. Aquest projecte tan esperat començarà a moure's ben aviat i tots en serem partícips de la seva evolució. Amb aquest nou equipament millorarem l'espai on els nostres avis i àvies i els professionals passen el seu dia a dia. Així que aquest fet és motiu d'alegria per a tothom.

Només ens queda desitjar-vos unes bones festes, amb pau, serenitat i amor. Aquestes tres paraules pensem que són les que millor defineixen el nostre centre de serveis: un espai de pau que transmet sentiment i ple d'amor pel benestar de tots els usuaris.

Molt bones festes a totes i tots!

Èric Sibina i Màrquez

Alcalde de Sant Vicenç de Torelló

Aina Casanova i Prat

Regidora de Benestar Social de Sant Vicenç de Torelló

LA VACUNACIÓ CONTRA LA COVID-19

Objectiu

La vacunació contra la COVID-19 té com a finalitat arribar a la immunitat de grup, fonamental per minimitzar els efectes de la pandèmia. *Quan una part de la població ja té els **anticossos proporcionats per la vacuna, el virus queda bloquejat, baixa la seva propagació i els contagis es redueixen fins a un nombre residual.***

Avui en dia, la vacuna contra la COVID-19 és la principal eina per fer front a la pandèmia, sense oblidar mesures com ara la distància de seguretat, la higiene de mans, la mascareta i la ventilació d'espais tancats.



La campanya de vacunació va començar a Catalunya el 27 de desembre de 2020.

Les vacunes administrades

Pfizer/BioNTech

Moderna/Lonza

Oxford/AstraZeneca

Johnson&Johnson/Janssen

Les 4 vacunes estan autoritzades per l'Agència Europea de Medicaments (EMA) i són segures i efectives per a la prevenció de la COVID-19. Malgrat són diferents, totes protegeixen contra la COVID-19 greu.



Les pautes de vacunació i la seva finalització

Les pautes de vacunació són diferents segons la vacuna, l'edat o si hem estat un cas positiu de COVID-19.

Si una persona no ha patit la COVID-19 abans de la vacunació: Segons la vacuna, la pauta de vacunació estarà finalitzada:

- **Pfizer/BioNTech**, 7 dies després de la segona dosi.
- **Moderna/Lonza** i **Oxford/AstraZeneca**, 14 dies després de la segona dosi.
- **J&J/Janssen**, 14 dies després de la primera i única dosi.



Si una persona ha patit la COVID-19 abans de la vacunació de la primera dosi:

- Si té 65 anys o menys, solament necessitarà una única dosi de la vacuna per arribar a la pauta vacunal completada, 2 mesos després de ser un cas positiu de COVID-19.
- Si té més de 65 anys, necessitarà dues dosis, una vegada estigui recuperada de la COVID-19.

Si una persona ha patit la COVID-19 durant el seu procés vacunal, és a dir, després de la primera dosi i abans de la segona dosi:

- Si té 65 anys o menys, s'administrarà una segona dosi 2 mesos després d'haver passat la malaltia o del diagnòstic de la infecció.
- Si té més de 65 anys, es completarà la pauta amb una segona dosi quan la persona estigui completament recuperada i hagi finalitzat el període d'aïllament.

La dosi adicional

- Durant el mes d'octubre del 2021, s'ha començat a administrar una tercera dosi de la vacuna a les persones majors de 70 anys. La tercera dosi pretén reforçar la resposta immunitària de la persona contra el virus.

La immunitat enfront de la COVID-19 s'assoleix gràcies a la pauta de vacunació completada; per això és tan important la finalització del nostre procés vacunal.

Les persones que han assolit la pauta vacunal completada poden demanar el certificat digital COVID de la UE.

Les mesures de protecció i control en els serveis d'atenció diürna

Mascareta – Higiene de mans – Ventilació – Neteja i desinfecció

L'activitat diària**Activitat grupal**

- Si la cobertura vacunal de les persones ateses és igual o superior al 85%, es pot mantenir l'activitat a una distància mínima d'1 metre entre persones amb les corresponents mesures de protecció (mascareta quirúrgica, higiene de mans i espai ventilat).

En cas contrari, la distància ha de ser d'1,5 metres i s'ha de garantir un espai de 2,5 m²/persona en qualsevol de les activitats i serveis grupals que es duen a terme a l'interior del centre.

- Es garanteix la ventilació suficient en cadascun dels espais habilitats per a les activitats grupals.
- S'organitza l'atenció presencial en "grups estables" de persones ateses i de professionals.

Control i gestió de casos sospitosos de COVID-19

- Cada dia es fa un qüestionari a les persones usuàries amb l'objectiu d'identificar símptomes relacionats amb la COVID-19. Es té en compte la simptomatologia de la variant Delta amb presència de símptomes de refredat comú (mucositat, mal de coll, mal de cap, etc.) o valorant que la persona no hagi estat un contacte estret en cap cas sospitós, probable o confirmat de COVID-19 en els darrers 14 dies.
- Si s'identifica una persona usuària amb símptomes compatibles amb la COVID-19, se suspèn la seva assistència al centre i s'aïlla fins que algú la vingui a buscar en una habitació ben ventilada on no hi hagi altres persones i se li facilita una mascareta quirúrgica.

En el cas d'un/a professional, aquest/a es retirarà del lloc de treball.



Manteniment de l'activitat diària en situació d'un cas/brot de COVID-19

Es mantindrà l'activitat si la sectorització del centre ho permet i si l'organització de l'activitat en grups estables o unitats de convivència ho fa possible.

l'assistència de persones usuàries que siguin contacte estret d'un cas confirmat dependrà de la pauta de vacunació de cadascú i del protocol establert per la normativa vigent en el moment en què es produeixi el positiu.



Novetats a partir d'octubre 2021

Participació de voluntariat

Les persones voluntàries correctament vacunades poden reincorporar-se als centres de dia per col·laborar en la realització d'activitats.

Servei de transport adaptat

S'elimina la limitació del número de persones usuàries en el servei de transport adaptat, sempre i quan es compleixin les mesures d'autoprotecció.

Cribatges a professionals

Als professionals, voluntaris habituals o alumnes en pràctiques correctament vacunats i asimptomàtics, o que han passat la malaltia en els 6 mesos previs, es

realitzarà un test PCR en mostra nasal quinzenal de forma periòdica.

Als professionals no vacunats o incorrectament vacunats i que no hagin passat la malaltia en els 6 mesos previs, es realitzaran tres cribatges setmanals amb automostra nasal i a dies alterns. I almenys una de les proves haurà de ser una PCR.

Als professionals externs com podòlegs, fisioterapeutes o perruquers així com altres col·laboradors i voluntaris esporàdics, que tinguin un contacte directe amb les persones usuàries, es realitzarà sempre un TAR abans d'entrar al centre de dia amb independència del seu estat vacunal.

Fonts:

<https://canalsalut.gencat.cat/> Campanya de vacunació contra la COVID-19

Pla d'intensificació de les mesures de control en centres de dia i centres i serveis d'atenció diürna. Setembre 2021. /Salut. Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya.

EL CALENDARI D'ACTIVITATS

MÉS D'UN ANY DESAFIANT LA COVID-19



La COVID-19 ens ha fet reinventar en molts aspectes! La majoria d'activitats, grupals o individuals, s'han vist modificades.

Les activitats grupals

Les activitats grupals com el gimnàs, les tertúlies, les assemblees, els tallers d'actualitat,... s'han adaptat utilitzant tot l'espai del centre, enlloc d'utilitzar només una part de la sala com es feia abans. I evitant el fet de compartir materials. Arrel d'aquí, per exemple, ha sortit l'activitat d'estimulació utilitzant el projector. Ara projectem imatges en lloc de passar-nos fotografies, i així podem continuar treballant la memòria, l'atenció i d'altres funcions cognitives de manera conjunta, a través de sessions que combinen la projecció d'imatges amb preguntes relacionades amb el que es visualitza.

A nivell d'activitat física també han sorgit dues grans

noves activitats. El gimnàs aeròbic, on a través de la música es realitzen uns moviments dirigits seguint el ritme de les melodies, i el ioga per a gent gran, que ens ajuda a gaudir d'una estona de tranquil·litat.

I pel que fa a l'activitat de cura del cos, l'hem adaptat amb accions com les sessions de risoteràpia o la creació de sabons artesans.

Les activitats individuals

A nivell individual també han sorgit activitats noves. Ara es potencia molt més l'ús de la tauleta i de l'ordinador, tot i que les activitats manuals segueixen sent de les que més agraden. La COVID-19 ha posat a prova la nostra creativitat i podem dir que s'ha mantingut perquè al llarg d'aquest any han sorgit treballs manuals molt originals com unes fulles amb macramé, marcs amb flors naturals assecades o la creació d'un teler.



Seguim fomentant l'autonomia a través de petites activitats significatives de la vida diària, però també amb algunes adaptacions. Ara, a l'hora d'estendre i plegar la roba, ho seguim fent, però amb molta cura de rentar-nos les mans abans de l'acció. Encara no podem parar taula ni compartir safates de menjar al mig de la taula, però amb molta de cura de tenir les mans ben netes i desinfectades, des de finals d'any posem les setrillers i les gerres d'aigua al centre de la taula.

I aquesta primavera hem reprès l'activitat de fer gorrets i peücs de mitja per nadons prematurs impulsada fa uns anys per l'Associació Som Prematurs, també extremant les mesures higièniques.

Les celebracions

L'evolució de la pandèmia ens ha permès realitzar la calçotada per quart any consecutiu, tot i que només a nivell intern i sense els familiars ni les autoritats de Sant Vicenç. La brigada de l'ajuntament ens va coure els calçots i la botifarra al pati del casal de la gent gran, mentre un grup del centre de serveis vam baixar a veure com els feien. I després vam fer l'àpat al centre de serveis.

Els tallers externs i la col·laboració de persones voluntàries

Després de més d'un any i mig, aquest setembre s'ha reiniciat el taller de memòria per a persones externes al servei d'estada. La diferència és que ara es realitza fora de les instal·lacions del centre de serveis per garantir les mesures de seguretat que marca el protocol de la pandèmia. Concretament es porta a terme al Casal de la Gent Gran de Borgonyà i a l'Espai Jove de Sant Vicenç.

Una de les activitats que ens agrada molt de fer passat l'estiu és el projecte "Explican's el teu viatge" on persones del nostre entorn ens venen a explicar amb imatges i vídeos algun viatge que han realitzat.

Davant la impossibilitat de poder entrar persones voluntàries a col·laborar amb les activitats que fem, aquest any hem fet una recopilació de viatges fets pel personal del centre i els hem comentat entre tots per no perdre les ganes de descobrir viatges.

La COVID-19 ha canviat el nostre dia a dia, però no defallim. Ens seguim reinventant cada dia per poder continuar amb la nostra activitat diària i esperem que aviat el virus desaparegui i, encara que sigui a poc a poc, es vagin flexibilitzant les mesures de protecció i seguretat que ens permetin tornar a sentir i gaudir de totes les activitats que fèiem abans!



EL DIA A DIA

Tasques domèstiques



Assemblea



FESKITS



Cura del cos



Bingo



Hort



Lectura



Estimulació cognitiva



Estimulació multisensorial



Explica'ns el teu viatge



Jocs de taula



Detall de benvinguda



Gimnàs



loga



Passeig



Risoteràpia



Labors



Musicoteràpia



Manualitats



Parc de salut



Tertúlies



LES CELEBRACIONS

Nadal



Carnestoltes



Dia de l'Alzheimer



Dia de la Dona



Dia de la gent gran



Festa Major



Aniversaris



Sant Jordi



Sant Joan



11 de setembre



La castanyada



LES SORTIDES

Sortides pel poble



Tallers externs



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

MARIA VILA RICART



Data de naixement: 23 d'agost del 1947

Lloc de naixement: Sant Pere de Torelló

Nom del pare i de la mare: Juan i Carmen

Germans: 4; Rosa, Pere, Joana i M^a Carme

Fills: 2, la Laura i Albert

Nets: 2, fills de l'Albert, en Sergi i l'Arnau

Ofici: Sempre ha treballat en fàbriques de filatures i en els últims tres anys abans de jubilar-se va treballar a una torneria de Torelló

Data d'arribada al centre: 13 de novembre del 2020

La Maria es va incorporar al centre de serveis a finals del 2020, en plena pandèmia i al gener donava positiu per COVID-19. En aquest espai la coneixerem una mica més. Ella mateixa ens explica qui és i com va viure el moment de la infecció i la seva filla Laura, com han viscut aquesta situació per part de la família.

HISTÒRIA DE VIDA

Maria, què ens pots explicar de la teva vida? Ens en fas una pinzellada?

Vaig néixer a Sant Pere de Torelló i allà vaig passar la infància, l'escola i la joventut. Sóc la segona filla de cinc germans.

Als 14 anys vaig començar a treballar a Can Tarrés de Torelló, una fàbrica de filatures, i quan en tenia 17, me'n vaig anar a viure a la Coromina de Torelló i vaig començar a treballar a la fàbrica d'allà.





El Maig del 1969, els 21 anys em vaig casar amb en Josep. Tinc dos fills, la Laura i l'Albert, i dos nets: en Sergi, que té 19 anys, i l'Arnau, que en té 14. Al 2019 vam celebrar les noces d'or amb el meu home i tota la família i va ser un dia molt especial per a tots.

Temps abans de venir al centre anava a fer ioga, i ara ho puc fer aquí! Sempre m'ha agradat molt sortir a passejar, pintar, fer sopa de lletres i també els jocs de taula com el domino i el parxís. Abans feia molt ganxet i ara ho segueixo fent al centre, tot i que amb alguna ajuda.

Com et trobes al centre de serveis? Què hi fas?

Vinc cada mati amb el meu home. Em porta amb el cotxe i cap a la una del migdia em ve a buscar i marxem a dinar junts a casa.

Quan arribo, sempre col·laboro a plegar la roba. M'agrada. Després em poso a fer una mica de ganxet i faig mantes per la protectora d'animals, bufandes o qualsevol altre cosa que se'm proposi i em vingui de gust fer.

També faig una estona de gimnàs i, més tard, alguna activitat de memòria. A vegades faig

fitxes tota sola i d'altres participo amb tot el grup de l'activitat que fem amb el projector.

Al gener vas agafar la COVID-19. Com vas viure aquell moment?

Quan al gener ens vàreu dir que hi havia un positiu al centre i que havíem de fer un cribatge, vaig pensar que jo no ho tindria pas, ja que em trobava perfecte. Però vaig donar positiu. La veritat és que no m'ho creia perquè em trobava bé i fins i tot vam demanar si no s'havien equivocat (expressa entre riures).

Per sort no vaig tenir cap símptoma però vaig haver d'estar aïllada a casa i això, sumat al fet de que no podia venir, se'm va fer molt pesat. Van passar algunes setmanes fins que el metge em va dir que podia tornar a la normalitat. I he de dir que durant aquest temps a casa, com que no vaig treballar tan la memòria, la vaig perdre una mica!

En general m'he adaptat bé a les mesures de la COVID-19: el fet de portar mascareta, rentar-me les mans sovint, mantenir la distància per estar amb els meus companys i també vaig decidir vacunar-me per estar més tranquil·la.

Laura, com vàreu viure aquell moment la família?

La mare va venir al centre com qualsevol altre dia i va sortir amb el resultat positiu de les proves PCR que se li van fer després de detectar el positiu d'un company.

Per sort o perquè era el seu destí, la mare és va trobar sempre bé. Només durant dos dies va dir que es trobava més cansada i tenia una mica de mucositat. Va ser asimptomàtica.

Per ella, el més dur i difícil va ser el confinament. No entenia el que li passava i perquè no podíem sortir de casa. Va ser molt complicat per a tots, però per a la mare més. El pare va sortir amb el resultat de la PCR negatiu i el vam haver de protegir perquè no és contagios. Per tant, havien de dormir, menjar i fer vida per separat, evitant el contacte entre ells. Això va ser molt dur per a tots i per a la mare, molt difícil d'entendre.

La mare no es va poder incorporar al centre fins al 8 de febrer perquè després d'haver complert amb la quarantena, li van tornar a fer una altra prova PCR i encara va sortir amb el resultat positiu. L'1 de febrer li van fer una serologia i, com que el resultat va donar que tenia anticossos, va poder tornar a fer vida normal.

Com valoreu l'estada al centre al llarg d'aquests mesos?

Molt bona. Tant el pare, com jo i el meu germà, estem molt contents perquè teniu molta atenció i dedicació a fer-li fer coses que per a ella són una millora. I també molta paciència i això és molt d'agrair.

La mare també ens diu que li agrada molt venir i que si troba bé. Per nosaltres el més important és que la mare estigui bé, tingui distracció i pugui anar fent coses a la vegada que també s'ho passi bé, estigui contenta i tranquil·la.

Com la veieu des que assisteix al centre? Heu observat algun canvi?

Bé. Tot i que la mare aquest any ens ha fet una baixada per problemes de salut, venir al centre li va molt bé perquè durant unes hores fa activitats que no faria a casa i es distreu. L'ajuda a estar millor dia a dia. La veiem una mica més tranquil·la i contenta.

A casa, estaria més amb nosaltres i gaudiríem més d'ella i de la seva companyia, que és el que més ens agrada a tots. Però ara, el millor per ella és que faci unes hores d'activitats i distraccions que l'ajudin en la seva salut.

Ens podeu fer alguna proposta per millorar el servei?

Nosaltres, com ja he dit abans, estem molt contents de tot i de l'atenció que sempre ens teniu. Sobretot valorem que la mare estigui bé, que per nosaltres és el més important.

Si hagués de proposar alguna millora, potser proposaria a ser possible que amb les persones que tenen problemes de demència, com que no saben explicar el que van fent dia a dia, i vosaltres aneu veient com van, si van millor o mica en mica fan alguna baixada de salut, seria important tenir un informe de la seva evolució cada quinze dies o un cop el mes, ja que també ens seria de gran ajuda a nosaltres.

Per acabar, com viu des de casa la nova realitat que ha portat la COVID-19?

Bé... Va ser una cosa ben inesperada per a tothom, que ha fet i fa encara molt de mal en molts aspectes principalment de salut, però també amb les feines, etc. I que també ens va tocar passar-la com a moltes famílies. Esperem que ara,





mica en mica es vagi superant i no torni, però per això crec que encara en tenim per a temps. Per tant, hem de tenir prudència i paciència i això, si ja costa a les persones que estan bé, a persones amb problemes de salut, com ara la mare, encara és més complicat que ho entenguin. Hem d'anar passant dia a dia i intentar anar superant i explicant el que va passant. És complicat fer-li entendre que hem de portar mascaretes, per exemple. Intentem portar-ho de la millor manera possible.

ACTIVA'T!

TREBALL DEL COS I DE LA MENT

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

En aquest espai us facilitem un seguit d'exercicis per moure el cos i estimular la ment, que tenen l'objectiu de fomentar un envelliment més actiu i saludable.

Són exercicis que pretenen ajudar a preservar els canvis que es produeixen a mesura que augmenta l'edat i que poden ser beneficiosos tant per a la salut física com la mental.

Els exercicis físics pretenen ajudar a mantenir una millor flexibilitat i els d'estimulació mental a mantenir funcions com la memòria, la comprensió, l'orientació o el llenguatge. Són beneficiosos per a la salut i ajuden a preservar les habilitats físiques i comunicatives, facilitant l'adaptació a l'entorn.



Estiraments de tronc i cap

El cos té flexibilitat quan es mou amb facilitat, sense esforç i sense lesions. Amb el pas del temps anem adoptant una postura incorrecta, el cos es desplaça endavant i va canviant la corba de la columna. És en aquest moment quan comencen a aparèixer dolors i molèsties.

Els estiraments poden afavorir la flexibilitat i el benestar físic i emocional. S'han de realitzar de manera suau i lenta, sense anar més enllà dels propis límits. No ha d'aparèixer dolor i és essencial tenir consciència del propi cos i la pròpia respiració. Us en facilitem alguns:

EXERCICI 1:

Flexió i extensió de coll.

Realitzar una inspiració pel nas i, en el moment d'expulsar l'aire per la boca, sense moure l'esquena, inclinem el cap endavant

amb la barbeta en direcció al tòrax. Tornem a inspirar, aixecant el cap a poc a poc, i el portarem cap enrere fins a un punt còmode, sense forçar. Repetir l'exercici de 6 a 10 vegades. I si existeix vertigen, es pot fer amb els ulls tancats.



EXERCICI 2:

Flexió i extensió de tronc.

Col·locar-se en una cadira, el més endavant possible sense recolzar l'esquena. El cap ha d'estar recte i en línia amb el tronc, els peus lleugerament separats mirant endavant, les mans sobre els genolls i la mandíbula relaxada.

Col·locar les mans amb els dits mirant cap endins, realitzar una inspiració pel nas i, expulsant l'aire per la boca, anem flexionant l'esquena mentre el cap va baixant. Al tornar a inspirar aixequem el cap i estirem la columna. Repetir de 6 a 10 vegades.



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'Antònia López, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 A la graella envolta amb un cercle:

La lletra anterior a la **R**

La lletra posterior a la **C**

La lletra que està sota de la **P**

La lletra que es troba damunt de la **G**

Contesta la preguntes:

Quantes lletres **L** has trobat? _____

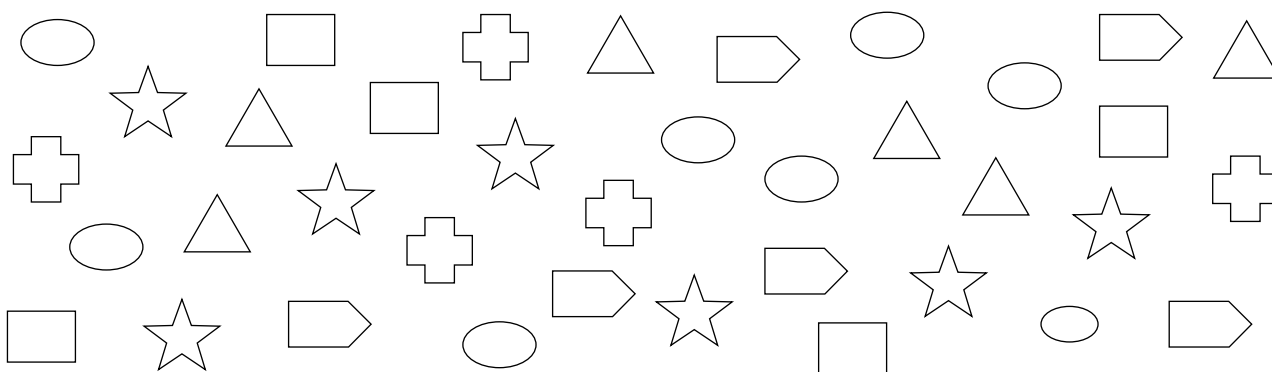
Quantes lletres **I** has trobat? _____

Quantes lletres **V** has trobat? _____

Quantes lletres **A** has trobat? _____

B	A	N	U	J	V	U	G	M	A
P	Y	B	F	E	A	I	O	L	P
G	N	C	Z	O	L	V	J	Y	S
L	F	I	D	J	Y	D	A	B	R
L	K	R	S	A	B	S	F	I	I
N	J	G	H	V	K	L	K	R	V

2 Pinta les figures del color de la mostra



3 Tapa la imatge i intenta respondre les preguntes següents:

Hi havia estrelles? _____

De quin color és el triangle? _____

Quins colors hi trobem? _____

SABIES QUE...?

TOT I LA COVID NO HEM DEIXAT DE FOMENTAR L'AUTONOMIA. COM HO FEM?

+ Potenciem que reguin l'hort i cuidin les plantes del centre.

+ Fomentem el fet de desparar la taula després dels àpats ja que tot el que es manipula passa per un procés de desinfecció al rentaplats.

+ Es mantenen les assemblees mensuals per poder seguir decidint sobre el dia a dia

+ Es fomenta l'ús de taquilles individuals on es guarda material propi de cada persona. Tothom pot anar a buscar el seu material, utilitzar-lo i recollir-lo quan vol.

+ Es permet ajudar a estendre la roba, com les tovalles dels àpats, i plegar-les després tenint molta cura de la higiene de mans abans d'iniciar l'activitat.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya

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

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

www.sumaracciosocial.cat

cssvt.wordpress.com

@cssvtorello 

@cs_stv 