

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Porqueres



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:

Neus Serra

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

Amb les festes nadalenques arriba el final de l'any. I com sempre que arriba un final va bé fer balanç de com ha anat l'any. En aquesta ocasió més que balanç d'un any haurem de fer balanç de dos anys, doncs aquest COVID-19 ens ha posat a tots un any "en suspens" i no és ben bé que haguem perdut un any, però sí que la nostra vida del dia a dia i la convivència amb amics i companys ha tingut un període en blanc.

Quan m'adreçava a vosaltres l'any 2019, us explicava que malgrat les dificultats i les incerteses havíem aconseguit realitzar l'ampliació del centre de serveis. Aquesta ampliació havia de servir sobretot per donar millor servei pel que fa als lavabos i també guanyar espai i així poder ampliar el nombre d'usuaris. Al final aquesta obra ha servit sobretot per poder afrontar la pandèmia amb més garanties i seguretat. Hem tingut un local molt més ben ventilat i amb més distàncies.

Aquests dos anys no han estat fàcils per a ningú. Vàrem haver de tancar el centre per seguretat de tothom i vàrem fer un seguiment dels més grans com vàrem poder, sobretot amb ganes de fer-ho però mai havíem passat una pandèmia com aquesta.

Poc a poc vàrem anar tornant a la normalitat i els primers usuaris tornàveu al centre amb limitacions, però tornàveu que és l'important. Tots i totes hem hagut d'aprendre moltes coses, mascaretes, més higiene, ventilació i mantenir distàncies.

Al nostre centre no ens n'hem escapat de les conseqüències de la COVID-19, però amb la feina de l'equip del centre i la col·laboració de tothom ens n'hem sortit de la millor manera possible. Des d'aquestes línies, voldria dedicar un record als que ja no hi són i agrair a les professionals la seva gran tasca sempre al peu del canó.

Ara el que ens tocarà, no ho sé, doncs per desgràcia aquest virus maleït no podem dir que l'haguem superat i ja veieu que ja parlem de la sisena onada. Però tot i que no sabem què vindrà, sí que sabem el que tenim. Aquest any "en blanc" que diem ens ha fet veure com n'és d'important el nostre dia a dia i com de ràpid el podem perdre. Per tant, el que hem de fer és gaudir tots aquests dies de treva que tenim. Gaudim al màxim de la nostra companyia i compartim els moments de vida que tenim.

Us desitjo de tot cor un molt Bon Nadal i Feliç Any Nou!

Francesc Castañer Campolier

Alcalde de Porqueres

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 sospitos, 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.

I 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



El dia a dia del centre de serveis des de la seva reobertura el juny del 2020 ha estat un repte constant. La pandèmia ens obliga a anar adaptant totes les activitats de manera constant en funció de la seva evolució i del risc de contagi que hi ha en cada moment.

Durant les primeres setmanes de la reobertura va ser necessari revisar i classificar tot el material. El d'ús compartit i el d'ús individual i també el que era de fàcil desinfecció o no. Va ser necessari comprar-ne de nou, com és el cas de les pilotes, per poder-les desinfectar millor i d'altres, com els jocs de fusta, es van deixar en quarantena.

Un altre gran canvi va ser el material d'un sol ús, un fet que ha ajudat a fomentar l'autonomia doncs ara tothom té el seu material que guarda en un lloc propi i l'utilitza sempre que vol.

I pel que fa a les activitats, se'n van deixar de fer algunes que, a mesura que han anat passant les setmanes i els mesos, s'han anat recuperant. És el cas de les activitats de la vida quotidiana com parar taula, estendre roba, recollir taula,...

Com que són activitats molt significatives per a les persones grans que permeten recuperar o mantenir hàbits del domicili, exceptuant tallar pa, el taller de cuina o parar taula, la resta s'han anat recuperant amb totes les mesures d'higiene i protecció necessàries.

Una altra activitat afectada van ser els intercanvis intergeneracionals amb els infants de l'escola l'Entorn. Hem deixat de fer les trobades intergeneracionals que eren molt enriquidores, però ja ens estem plantejant tornar-les a reprendre.

Cada dia és un repte i cada dia ens reinventem amb activitats adaptades o noves per mantenir l'activitat del centre i les persones grans actives.

Ara no és cap novetat que cada persona tingui la seva relació d'activitats individuals, un caixó on hi guarda tot el que pot fer durant el seu dia a dia, la seva carpeta d'activitats personalitzades, el seu àlbum d'activitats o qualsevol altre objecte personal com, per exemple, unes ulleres de lectura o unes tisores per tallar les ungles.



EL DIA A DIA

Assemblees



Estimulació cognitiva



FESKITS



Estimulació amb animals



Gimnàs



Hort



Musicoteràpia



Jocs de taula



Lectura diària



Manualitats



Preparació Festa de la Vellesa

Tertúlies



Detall de benvinguda



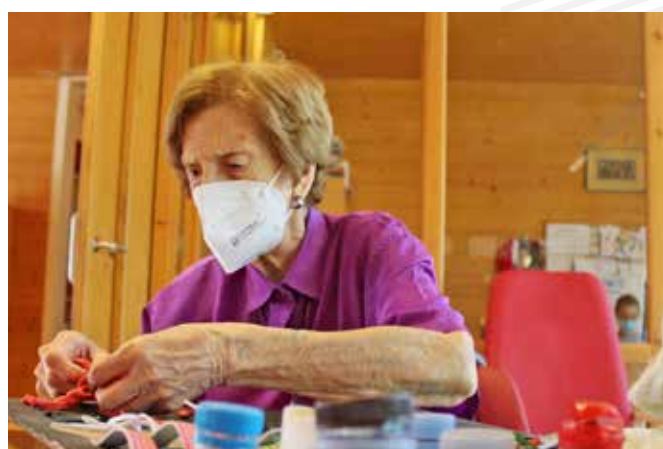
Passeig per l'entorn



Jardineria



Activitats manipulatives



Tasques domèstiques





Taller de cuina



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



11è Aniversari del centre de serveis



Dia de la Dona



Carnestoltes



Sant Joan



Castanyada



11 de setembre



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

**FRANCISCA SOLANA
CANCHO**



Data de naixement: **15/05/1932**

Lloc de naixement: **Càceres**

Data d'arribada a Porqueres: **10/11/2016**

Nom del pare i de la mare: **Marcelo i Luisa**

Germanes: **4. Lucila, Conchita, Flores i Juliana**

Fills: **2. Antonio i Maria**

Nets: **3. Toni, Albert i Esteve**

Ofici: **Operària de fàbrica d'embotits**

Data d'arribada al centre de serveis:
11/06/2018

Parlem amb la Maria, la filla de la Francisca, que ens explica com ha viscut la seva mare la pandèmia i ens fa una pinzellada de la seva història de vida.

Maria, com vàreu viure el confinament i el tancament del centre?

Durant la pandèmia la mare no va ser conscient del que passava al seu voltant. El canvi ens va afectar d'un dia per l'altre i a llarg plaç va tenir conseqüències negatives. Durant el confinament ho va viure bé; mantenia unes rutines diàries que li aportaven estabilitat, seguretat i la mantenien activa i distreta. Però tot això va durar massa temps i quan va haver de tornar al ritme normal va ser complicat. No volia sortir de casa, li costava mantenir l'equilibri, s'agafava fort i tenia la sensació de caure. Per curt que fos el camí se li feia etern. La tornada al centre també va ser difícil, tornar a agafar el ritme al matí li va suposar tot un enrenou, va haver de construir i crear noves dinàmiques, que a més a més havia oblidat.

Pots explicar-nos qui és la Francisca i algun element destacat de la seva història de vida que ens ajudi a conèixer-la una mica més?

La mare vivia a casa la seva àvia Juliana. Tenien cavalls, cabres, un porc i un xai. També tenien gallines que quan la mare les sentia cloquejar anava corrent al galliner, agafava l'ou, li feia dos forats i se'l bevia. La seva àvia la renyava dient "aquesta negreta ja s'ha tornat a menjar l'ou".

Recorda que de petita la seva àvia li preparava l'esmorzar, prenia llet de cabra i cafè, i ho acompanyava d'una "pringada" (llesca de pa fregit amb oli). Després anava a l'escola fins al migdia. La resta del dia anava a repartir llet de cabra pel veïnat. Va anar poc temps a l'escola, uns cinc anys.

Als 16 anys va conèixer al seu marit en una festa major. Es va casar als 21 anys i varen venir a viure a Girona l'any 1953. Ell era militar i el van traslladar.

Es va quedar vídua amb només 45 anys i va criar als seus dos fills sola. Als





60 anys es va jubilar i va viure tota sola al pis de Girona. Tenia un grup de tres amigues amb les que anava d'excursió i feien dinars cada cap de setmana.

Amb els anys i poc a poc vàrem començar a veure situacions "estranyes". No regava les flors que ella tant havia cuidat, tenia el rebost ple de cartrons de llet, s'angoixava per coses petites, feia preguntes repetitives, ... I aleshores va ser diagnosticada d'Alzheimer i va ser quan va venir a viure amb mi a Porqueres. Es va adaptar molt bé al municipi. Abans d'entrar al centre de serveis, anava al casal d'avis a jugar a cartes i participava en sortides i berenars que s'organitzaven. Inicialment va començar a venir a les tardes i ara ja ve tot el dia i a més utilitza el servei de transport.

L'ESTADA AL CENTRE DE SERVEIS

La Francisca arriba amb el servei de transport a les 10 del matí. Habitualment participa en totes les activitats que se li proposen, gimnàs, estimulació cognitiva, manualitats,..., però en moments determinats, demana descansar. És molt autònoma i li agrada molt col·laborar en activitats de la vida quotidiana. També li agraden les labors.

Les dificultats d'adaptació que va tenir després del confinament també s'han reflectit al centre. Ha tingut moments de desorientació on preguntava on era, com tornaria a casa o simplement s'angoixava sense motiu.

En el centre se l'acompanya en tot moment i se li dona resposta al que demana. S'ha adaptat molt bé a totes

les mesures COVID, entre d'altres, perquè ja tenia uns hàbits d'higiene molt integrats i no cal recordar-li que ha de portar la mascareta o s'ha de rentar les mans. De les poques activitats que ha deixat de fer per culpa de les mesures de prevenció ha estat el taller de cuina i les trobades intergeneracionals.

Maria, què significa per a la família que la Francisca vingui al centre de serveis?

Per a la mare, assistir al centre significa mantenir una dinàmica diària que la fa estar activa i motivada. I nosaltres veiem que és fonamental per mantenir la seva autonomia i les seves capacitats cognitives.

El centre ofereix una sèrie d'activitats dirigides específicament per a la seva patologia, la seva edat i el seu benestar que l'ajuden a reduir la pèrdua progressiva de capacitats. També és un espai de relació social en el que pot interaccionar amb altres persones i tot això fa que millori el seu estat d'ànim.

I per mi també significa tranquil·litat. Tinc la confiança que està en bones mans i sé que, si hagués alguna incidència, sabrien respondre amb rapidesa i eficàcia. Alhora és un espai de descàrrega psicològica per poder disposar d'un temps en que puc dedicar a fer les meves coses.

Com a millora proposaria integrar el centre amb els serveis mèdics per atendre consultes del dia a dia i també un/a fisioterapeuta a diari per a petites lesions.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

ROSA SERRA TEIXIDOR



- Nom i Cognoms: **Rosa Serra Teixidor**
- Data de naixement: **24/06/1933**
- Lloc de naixement: **Puigpalter (Pla de l'Estany)**
- Data d'arribada a Porqueres: **21/11/1953**
- Nom del pare i de la mare: **Isidre i Modesta**
- Germans: **4, Quim, Martirià, Rosa i Jordi**
- Fills: **3. Actualment viu amb en Josep.**
- Nets: **6**
- Ofici: **Grangera de gallines i ous**
- Data d'arribada al centre de serveis: **14/12/2020**

La Rosa va viure la pandèmia des de casa i es va incorporar al centre de serveis durant la tercera onada. No pot fer una comparació del centre entre abans i després de l'arribada de la COVID-19, però, tot i les restriccions i les mesures de seguretat introduïdes, tant ella com la família evidencien un canvi notable en positiu des de la seva incorporació. I amb tot el que ha suposat la COVID-19 per a la gent gran, ens comenten que no ha estat un obstacle per a la seva incorporació al centre de serveis. Mai els hi ha fet por en aquest sentit.

Rosa, com vares viure l'arribada de la pandèmia i el confinament a casa?

Durant el primer confinament jo encara no venia al centre i no vaig trobar a faltar massa res perquè per les dificultats de mobilitat que ja tenia no sortia massa. Vaig llegir molt i planxava, cosia o tot el que s'havia de fer a casa. Em vaig incorporar al centre el desembre del 2020 i, tot i que no puc fer una comparació amb abans i després, el que sí que puc dir és que el fet de venir al centre m'ha donat qualitat de vida. Al març d'aquest any, quan ja venia al centre, ens varen confinar 14 dies per dos casos positius i, tot i que feia poc temps que venia, ja ho vaig trobar a faltar.

Ens pots explicar alguna cosa de la teva persona i alguns dels fets més significatius de la teva vida?

Vaig néixer a Puigpalter i sobretot tinc bons records dels meus avis, sempre varen tenir cura de mi. Vaig néixer envoltada d'animals, vaig anar a l'escola dels 7 fins als 11 anys i després vaig començar a treballar de minyona. Més endavant vaig treballar amb bestiar a "Can Reparada" que era la casa del meu marit a qui vaig conèixer a la festa de Pujals. Em vaig casar amb 20 anys i vaig seguir treballant a la granja. Em vaig dedicar gairebé tota la vida a les gallines i els ous. Actualment visc amb el meu fill Josep i, tot i que tinc 6 nets habitualment convisc amb dos, que són fills d'en Josep. Tot i la vida dura que he tingut, actualment soc feliç i estic amb pau amb mi mateixa, crec que sempre he fet tot el que he pogut per als altres.





Com et trobes al centre? Què hi fas?

Al centre m'hi trobo molt bé, faig una mica de tot, tot el que em permet la vista, tot i que a vegades se'm cansa molt. Cada dia quan arribo faig gimnàs i amb la lectura conjunta del diari em poso al dia de tot el que passa al món. M'agrada més fer activitats en veu alta que escrites.

A vegades faig sortides tota sola. Per anar fins a la perruqueria o al quiosc a buscar una revista. Amb el temps he recuperat activitats com fer mitja que havia deixat de fer i n'he après de noves com les sopes de lletres.

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

Hem notat un canvi important a partir de la seva incorporació. Ara té una actitud molt més positiva en general per a totes les coses del dia a dia, està molt més contenta i més oberta a explicar coses. També ha millorat prenent la iniciativa d'organitzar-se per exemple per anar a la perruqueria. I a mi em dona la tranquil·litat de saber on està i com està.

Per a ella també és molt important el contacte amb altres persones amb circumstàncies semblants i a més al centre pot fer coses diferents que no siguin només mirar la tele.

Ens pots proposar alguna millora?

No sabia quina millora proposar. Al principi es va queixar del menjar, potser la qualitat i la cocció no eren com a casa, però ara ja s'hi ha acostumat i diu que tot és més bo.

I pel que fa a la nova realitat que ens toca viure doncs hem procurat ser prudents amb les trobades o activitats que hem anat fent. Sortosament cap de nosaltres ha passat la COVID-19 i no ens han canviat gaire les coses.

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? _____

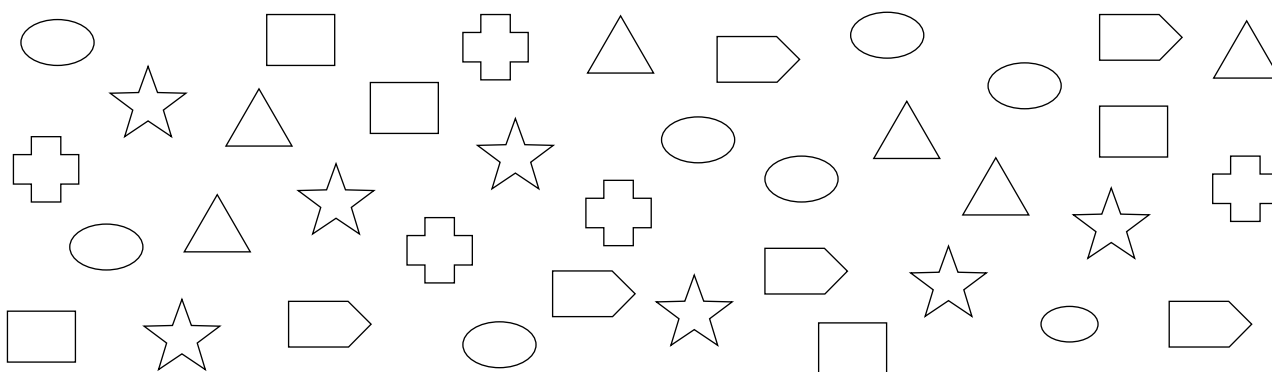
Quantes lletres **I** has trobat? _____

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?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Porqueres



Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



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

Isaac Albéniz, 30 - 17834 Porqueres
Tel. 972 584 033
csporqueres@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

csporqueres.wordpress.com

[@cdsporqueres](https://www.facebook.com/cdsporqueres)

[@cs_porqueres](https://twitter.com/cs_porqueres)

+ Tot i no poder-nos servir el menjar pel fet de compartir estris, hem mantingut el fet de desparar la taula.

+ Hem plastificat els jocs de cartes per poder jugar tranquil·lament a les partides de la brisca.

+ La Rosa, la Siseta, la Francisca, la Lola i la Maria han seguit estenent i plegant la roba extremant les mesures de prevenció i seguretat contra la COVID-19.

+ Deixem el material i revistes d'ús compartit en quarantena uns dies per poder-lo tornar a fer servir de manera segura.

+ La majoria de persones es prenen les pastilles sense que els professionals les hagin de tocar.

+ S'ha adaptat el taller de cuina amb activitats alternatives. Els professionals fan l'elaboració i les persones grans trien les receptes o recorden els ingredients i l'ordre en què s'han de posar.

+ Mantenim l'activitat de gimnàs amb noves pilotes que es poden desinfectar correctament.

+ Sortim al mercat municipal cada divendres

+ Cada persona té el seu propi material i té cura del seu manteniment