

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Portbou



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:

Cíntia Hernández

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

El Centre de Serveis per a la gent gran de Portbou fa més d'11 anys que està en funcionament. Ha anat evolucionant fins a convertir-se en un model de referència a la zona, oferint diferents serveis a les persones adaptant-los a les seves necessitats.

Estem molt orgullosos de poder disposar d'aquest centre a Portbou perquè ofereix a la nostra gent gran i a la de poblacions veïnes, com ara Colera, un tracte proper amb una atenció molt personalitzada. Per aconseguir-ho, ha estat necessària la participació i la dedicació de l'equip de professionals del centre i de l'empresa SUMAR, que acompanyen a les persones oferint un tracte molt familiar i fent que se sentin com a casa, contents, motivats i participatius amb totes les activitats que el centre ofereix. Millorant la qualitat de vida i el benestar de totes les persones que hi assisteixen.

Gràcies a totes les persones que veniu al centre i compartiu calidesa, moments i històries de vida. Gràcies a les famílies per la confiança.

La nova situació creada per la COVID-19 ha afectat moltes persones i a tots els àmbits. Hem treballat per fer del centre un lloc segur. Aprofitem per agrair la col·laboració de tothom: professionals, persones que venen al centre i les seves famílies per fer front a aquesta nova situació, seguint les mesures de prevenció i seguretat en tot moment.

Des de l'Ajuntament seguirem treballant perquè pugueu tenir un servei de qualitat, perquè ningú es quedi a casa en solitud i per millorar el benestar de totes les persones grans.

M'agradaria fer-vos arribar els nostres millors desitjos per a aquestes festes de Nadal que s'acosten i per 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

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.

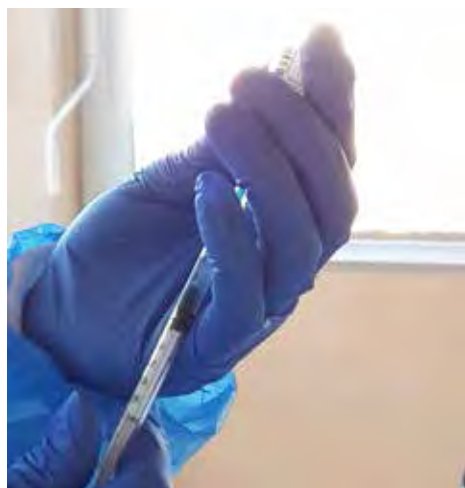


Les pautes de vacunació i la seva finalització

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



El 2020 va ser un any molt complicat amb l'arribada de la pandèmia a nivell mundial i els primers mesos d'aquest any 2021 tampoc han estat fàcils. La COVID-19 ens ha trencat de cop una línia de treball i un model d'atenció centrada en la persona que fa anys implantem en el nostre centre.

La COVID-19 ens ha condicionat el funcionament, la participació de persones externes i persones voluntàries a les activitats, la implicació de les famílies en el nostre dia a dia,... La pandèmia ens ha alterat les activitats programades. Algunes s'han hagut de replantejar i d'altres, fins i tot, anul·lar.

Tot el programa d'activitats s'ha hagut d'adaptar per poder garantir les mesures de seguretat que ens marca el Departament de Salut. Hem hagut d'adaptar les activitats i la nostra manera de fer per poder garantir la distància de seguretat i evitar compartir articles. Ara, i sobretot durant el bon temps, mirem de realitzar el màxim d'activitats a fora, al balcó.

Les **activitats grupals** es fan en petits grups. L'estimulació cognitiva oral, les passejades o les assemblees que es divideixen en dos grups reduïts.

Quan treballem l'estimulació cognitiva escrita o qualsevol altra **activitat individual**, cada persona té el seu propi material. Seguim oferint el programa Feskits a l'ordinador ja que l'activitat és individual, però després de cada ús fem la desinfecció de la zona de treball i principalment de la pantalla, el teclat i el ratolí.

També hem creat nou material cognitiu manipulatiu per tal que les persones a qui els agrada realitzar aquests tipus d'activitats tinguin el seu material personalitzat. És el cas del material per fer fitxes d'estimulació cognitiva, treballs manuals o labors, que tothom guarda en la seva pròpia caixa d'activitats. I si alguna vegada s'utilitza algun material col·lectiu com ara el dominó, el desinfectem abans i després de cada ús.

Respectant sempre les preferències de cada persona, intentem prioritzar les activitats que es poden realitzar mantenint la distància de seguretat i sense compartir material.

Les **activitats físiques** com el gimnàs es fan a fora, al balcó, o bé en el lloc de cada persona. I les passejades en grups reduïts, normalment a fora, al balcó.



Les **activitats festives** també tenen ara un altre caire. Ara les fem en petit comitè, només amb les persones del centre i sempre mantenint les mesures de seguretat.

L'**activitat de l'hort urbà** es pot realitzar de manera individual o en grup molt reduït. Ara mateix tenim dues persones que són les que se'n fan càrrec.

I les **activitats de la vida quotidiana**, que fins a l'arribada de la pandèmia tenien força rellevància al centre, s'han vist molt afectades. N'hi ha moltes que no podem realitzar de la mateixa manera que ho fèiem o senzillament no podem realitzar, com per exemple parlar a taula per dinar i berenar, o servir-se el menjar.

Ara, només les treballadores podem servir els àpats, tallar i repartir el pa, etc.

Una de les activitats que mantenim és el taller de cuinar però molt adaptat. El realitzem de manera individual o en grups molt reduïts de dues o tres persones, sempre respectant les mesures de seguretat i higiene.

També hem adaptat les **activitats intergeneracionals**. De moment les hem de realitzar a distància o per via telemàtica, ja que els nens i nenes de l'escola no poden entrar al centre.

I les **sortides a l'exterior** del centre s'ofereixen de manera puntual i en grups molt reduïts, amb un màxim de tres persones.

EL DIA A DIA

Tasques domèstiques



Manicura



Labors



Musicoteràpia



Història de vida i reminiscència



Activitats físiques



Cinefòrum



Hort



Estimulació cognitiva



Jocs de taula



TIC



Jocs manipulatius



Estimulació oral



Manualitats



Projecte decoració d'estiu

Projecte Portbou Florit

Tallers



Aloe vera



Cuina



Sentits



Colònia



Olis aromàtics

LES CELEBRACIONS

Aniversaris personals



Aniversari del centre



8 de març, Dia de la Dona



Sant Jordi



Sant Joan



11 de setembre



Vermut

Detall de benvinguda



LES SORTIDES

Pel municipi



Exposició Tramunfoto



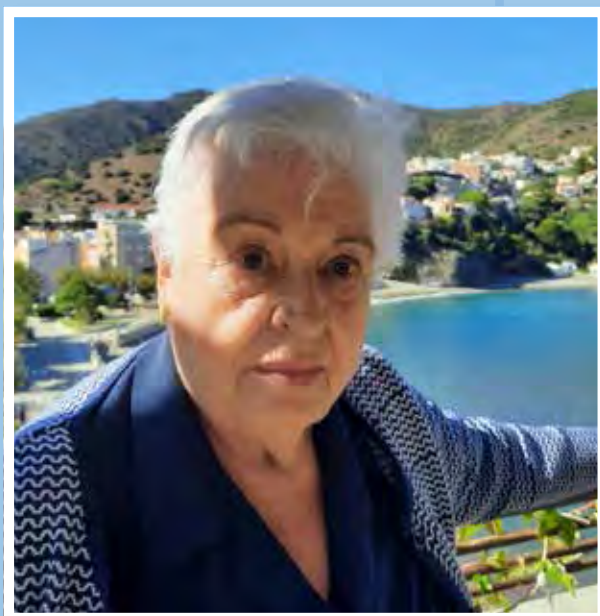
Xerrada oberta hàbits saludables



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

CAROLINA LLAURADÓ



La Carolina es va incorporar al centre de serveis fa un any perquè se sentia sola a casa. Viu sola i amb el confinament va estar molt de temps sense sortir de casa.

Abans de la pandèmia, assistia als tallers externs que s'oferien i li agradaven molt. Per això després del confinament va pensar a venir al centre. I ara està contentíssima de la decisió que va prendre. En aquest espai la coneixerem una mica més.

Nom i Cognoms: **Carolina Llauradó Barrot**

Data de naixement: **31/01/1931**

Lloc de naixement: **Portbou**

Nom del pare i de la mare: **Jaume i Maria**

Germans: **2, Salvador i Rosita**

Fills: **1, Carlos**

NEts: **2, Laura i Sergi**

Besnét: **1, Eric**

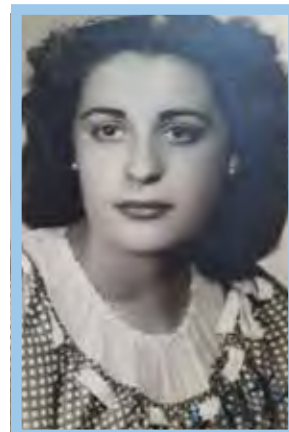
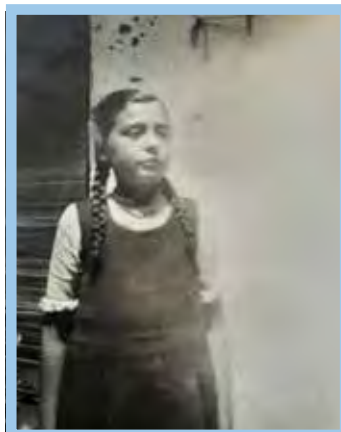
Ofici: **Sempre he treballat a casa**

Data d'arribada al centre: **06/11/2020**

HISTÒRIA DE VIDA

Vaig néixer a Portbou. El meu pare treballava a les duanes i la meva mare a casa. Era la petita dels tres germans. De petita vaig estar molt malalta i quan tenia 5 anys va venir la guerra. Durant la guerra, tot el poble va quedar bombardejat i els meus pares van decidir marxar a Peralada, d'on era la meva mare. Però vam tornar a Portbou quan va acabar la guerra. Van ser uns anys difícils.

Després de la guerra no hi havia mestres i anàvem a classe amb un noi. Més tard van venir les mestres oficials que eren del règim i feien anar a tothom a la una. No et deixaven parlar en català i com que jo parlava molt, sempre tenia càstigs. Em vaig fer un fart d'escriure a la pissarra "no hablaré en catalán". També recordo que com era esquerrana m'obligaven a escriure amb la dreta.



Després de l'escola vaig anar a l'acadèmia a estudiar comerç, però no vam poder acabar-ho. Després vaig anar a aprendre a cosir. La costura ha sigut una de les meves aficions. Tinc un record molt bo de la meva infantesa i joventut. Els meus pares m'estimaven molt. A mi m'encantava estar amb el meu pare i anar a pescar junts.

Amb 24 anys em vaig casar. Amb el meu home érem amics de sempre, de la colla, i sempre vam estar molt bé. I als 25 anys vaig tenir el meu fill. Vam ser molt feliços. Ens agradava sortir amb els amics. Les meves grans amigues eren la Memes i la Rosi.

Durant 25 anys vam viure a Barcelona per la feina del meu marit, però veníem molt sovint a Portbou on teníem el meu sogre i els amics. I quan es va jubilar vam tornar a Portbou. Fa uns anys vam perdre el fill que vivia a Sant Cugat i durant un temps anàvem sovint a Sant Cugat a veure'ls. M'estimo molt als meus nets.

UN DIA NORMAL AL CENTRE

Arribo normalment cada dia cap a les 10:30h i marxo cap a les 15:30h, però si un dia vull venir més tard o marxar més tard, no passa res. Al centre sempre tens activitats per fer i aprens coses noves. I també recordes coses que potser havies oblidat. Cada dia és diferent, m'ho passo molt bé i el personal és admirable. Aquí puc seguir fent aquelles activitats que m'agraden amb companyia com cosir, escriure, cuinar, fer treballs manuals manualitats i moltes altres activitats i tallers més.



LES MESURES COVID-19

M'he adaptat bé a les mesures. Per a mi, el centre és un lloc segur. Es mantenen totes les mesures de prevenció i tots portem la mascareta.

Què li diria a alguna persona que valora venir al centre?

A mi, abans de venir, em feia l'efecte des de fora, com moltes persones es pensen, que el centre era com una residència i no és així.

Jo sempre explico a tothom que estic encantada de la vida de venir. Aquí m'ho passo molt bé, fem moltes activitats i em passa el dia volant. No m'avorreixo mai. I és també una oportunitat per conèixer noves persones i fer noves amistats. Aquí a Portbou hi ha molta gent gran i el centre és un gran recurs pel poble que no podem deixar perdre.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

JESUSA MARTÍNEZ



En aquest espai parlem amb en Gabriel, el fill de la Jesusa, que es va incorporar al centre de serveis l'octubre del 2020, durant la segona onada de la pandèmia.

Nom i Cognoms: Jesusa Martínez Rodríguez

Data de naixement: 21/03/1933

Lloc de naixement: Villaseco del Bollo, Ourense

Nom del pare i de la mare: Pedro i Luz Divina

Germans: 7

Fills: 2, Gabriel i Maria Luz

Nets: 3, Daniel, Àngels i Llum

Ofici: ha treballat al camp i fent feines a casa de particulars

Data d'arribada al centre: 01/10/2020

Gabriel, ens pots explicar com viu la teva mare la nova realitat que ha portat la Covid? Com l'ha afectat?

La mare, ja abans de la COVID, pràcticament no sortia de casa. Llavors, el temps de confinament no va ser res de nou per a ella.

La Jesusa s'incorpora al centre de serveis fa poc més d'un any, concretament l'octubre del 2020. Com valoreu l'estada al centre durant aquest temps?

Ho valoro en sentit molt positiu, doncs la mare està atesa durant unes hores, fent exercicis físics i mentals i manualitats adients a les seves necessitats, i amb un menjar que suposa una dieta equilibrada. I nosaltres, els familiars podem disposar d'unes hores sabent que està ben atesa.

I a la Jesusa. Què li ha suposat venir al centre?

Sobretot trencar amb la rutina d'estar sola a casa. En el centre està en contacte amb altres persones grans i també amb els treballadors i això li permet tenir relacions amb altra gent.

Quan la memòria li permet ens ho explica i això fa que tingui una il·lusió per fer coses diferents a les que feia abans de venir, tot just fa un any.

Sempre que parla del personal del centre ho fa destacant les coses positives que li aporten i sobretot sobre el tracte que rep. Literalment ens diu "todas son muy buenas chicas con todos nosotros y se portan muy bien y son muy cariñosas".





A més de la vida social, l'estada al centre també li aporta altres elements positius com el de tenir cada dia una rutina per sortir de casa. S'ha de dutxar i vestir abans de sortir. Els desplaçaments d'anada i tornada li suposen una sèrie de moviments i d'exercici físic que si no sortís de casa no tindria. Per exemple, ha de baixar i pujar escales.

L'alimentació també és important perquè el fet de dinar al centre fa que segueixi una dieta més equilibrada.

I com que de dilluns a divendres ve al centre, els caps de setmana i festius està més ocupada i entretinguda fent tot allò que no ha pogut fer durant la setmana.

Si hagués de proposar alguna millora, què milloraria?

Amb això no puc opinar, doncs la mare ve des de fa un any i la COVID no m'ha permès conèixer el centre per dins. Tot el que s'hi fa ho conec per referències i pel que m'han explicat, i de moment em sembla bé.

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? _____

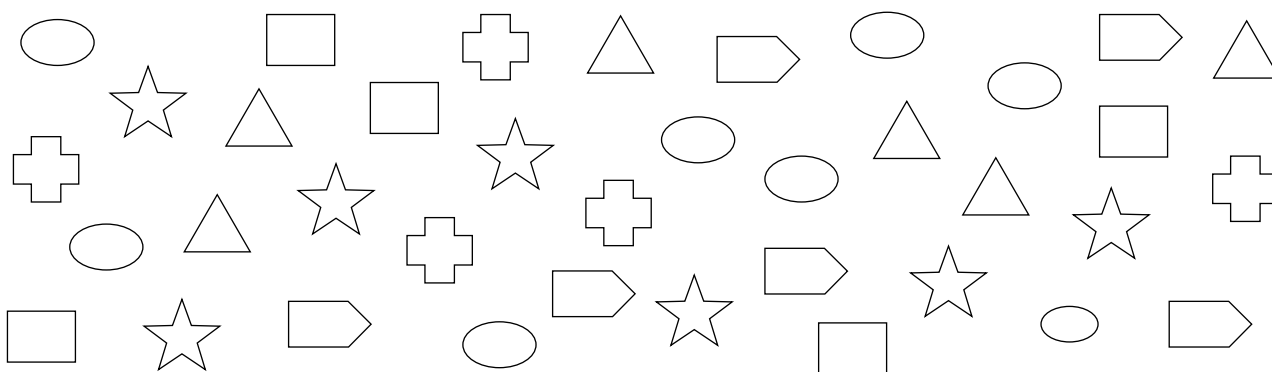
Quantes lletres **I** has trobat? _____

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 Portbou



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ

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

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

www.sumaracciosocial.cat

csportbou.wordpress.com

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

[@cs_portbou](https://www.twitter.com/cs_portbou)

Material personalitzat. Cada persona té una caixa personalitzada que conté les activitats que està realitzant i el seu propi material, l'estoig amb bolígrafs i colors, un llapis, la goma, unes tisores,... D'aquesta manera tothom pot fer activitats individuals personalitzades amb el seu propi material, quan vol.

L'hora dels àpats. Abans de la Covid-19 les persones grans podien parar la taula per dinar i servir-se el menjar després de col·locar els aliments a compartir enmig de la taula. Ara el menjar s'ha de servir emplatat i només poden servir els treballadors amb les corresponents mesures de seguretat i prevenció. Però, en la mesura del possible, fomentem la participació de la gent gran amb accions com, per exemple, utilitzar estovalles individuals que qui vol es pot col·locar en el seu espai de la taula o ajudar a desparar la taula.

Plegar roba. Ajudar a plegar roba és una activitat que agrada molt, per això hem mantingut l'activitat de plegar roba, sobretot les estovalles. Això sí, amb totes les mesures de seguretat i prevenció necessàries com l'ús de la mascareta i la higiene de mans.

El balcó. L'àmplia terrassa del centre amb vistes al mar ens permet fer moltes activitats a l'exterior com treballar l'hort urbà, cuidar les plantes i compartir passejades.