

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Riudellots de la Selva



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:

M. del Carme Amer

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Acabem l'any 2021, després de viure quasi dos anys condicionats per la pandèmia que ens tancava a tots a casa. Un període llarguíssim i que ha canviat la nostra manera de viure el dia a dia. Anem recuperant espais però encara no ens trobem en plena normalitat. Tots plegats hem quedat força tocats des del punt de vista anímic, emocional, social i fins i tot econòmic. Molt d'ànim!

El confinament també ha fet aflorar aspectes positius de les persones. Un esperit solidari que ens hauria d'haver deixat pòsit, fent-nos més reflexius, tolerants, comprensius, ...tot i que a vegades es pot convertir en l'efecte contrari, encara que no ho sembli.

Mica a mica hem pogut anar incorporant amplitud en el nostre espectre de relació. Aprofitem aquesta bona onada i parem atenció a tot allò que se'ns va oferint des de la programació de l'agenda mensual municipal i de tot allò que ens ofereixen les entitats del poble.

Confiam que properament podrem anar recuperant la programació habitual i que a la primavera de l'any vinent, puguem celebrar l'aniversari del centre.

Ens trobem a les acaballes de l'any i podem donar gràcies de poder compartir aquest espai de convivència on trobem l'atenció i la companyia que ens ajuda dia rere dia, a compartir i gaudir de l'estança.

Desitjo a totes les persones que formeu part d'aquesta gran família anomenada Lliri Blau, que passeu un Bon Nadal i bona entrada d'any 2022!

Montserrat Roura i Massaneda

Alcaldeessa de Riudellots de la Selva

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 anys edat, 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 anys edat, 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 2021, s'ha començat a administrar una 3a 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'1 ANY DESAFIANT LA COVID-19



Aquest any 2021 segueix sent un repte perquè la COVID-19 encara està present. Al juny del 2020 vàrem reobrir el centre, després del confinament, però res era igual. Vam haver de reorganitzar tota l'activitat del centre i redistribuir alguns espais per poder mantenir les distàncies de seguretat que la normativa per a la COVID-19 ens demanava.

Ha anat passant el temps i hem anat adaptant les activitats a les mesures de seguretat i prevenció que la situació de la pandèmia ens ha anat marcant i val a dir que tot ha estat possible perquè l'actitud de les persones usuàries així com la de les seves famílies ens ho ha fet fàcil. Si davant un repte hi posem actitud positiva, sembla que és més fàcil fer canvis i adaptar-nos. I per això, des d'aquestes línies aprofito per donar les gràcies a tots els que ho heu fet possible!

I com ho hem fet? Doncs, si abans llegíem el diari i comentàvem les notícies de l'actualitat en un grup gran, ara ho fem amb grups reduïts. I mantenim el que és més important, que tothom llegeixi el diari i participi de l'activitat.

Si abans la sala polivalent, a hores puntes era un bullici perquè tothom o gairebé tothom es concentrava en el

mateix espai, ara tenim grups de butaques repartides per tot el centre i hi ha vida a pertot arreu.

Ja teníem com a activitat les passejades personalitzades a fora al jardí i ara han agafat més protagonisme. Abans no aprofitàvem la cara nord del pati del centre i ara ja hi tenim tres bancs i un petit jardiner de plantes i flors que cuidem.

La ventilació del centre, que era responsabilitat de les treballadores, ara s'ha convertit en rutina i activitat diària. Ara hi ha unes quantes persones a qui els agrada col·laborar obrint portes i finestres després de cada activitat. Una manera més i diferent de fomentar l'autonomia i l'exercici físic tot fent una tasca significativa d'utilitat per a tothom.

La nova realitat també ens ha empès a aprofitar les activitats del dia a dia per innovar. Les restriccions i les noves mesures ens han obligat a adaptar-nos per poder donar continuïtat a les activitats. I hem vist fins i tot algunes oportunitats de millora on en un principi creïem que no n'hi havia. Estem contents del resultat d'aquest nou repte, però estem encara molt més contents de l'actitud de les persones usuàries del centre i de la confiança de les famílies.





Lectura



Gimnàstica



Manicura



Fisioteràpia



Jocs de taula



Converses



Aquarel·les



Manualitats



Calendari d'activitats



Àlbums personalitzats



Passeigs



Xerrada de la infermera



Jardí



LES CELEBRACIONS

Carnestoltes



Sant Jordi



Aniversaris



Dia de la Dona



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

**JULIA CORCHERO
GAMERO**



Lloc i data de naixement:
Badajoz (Extremadura), 23/10/1938

Pares: Manuel i Carmen

Germans: 12

Fills: Jose Manuel i Carmen

Nets: Cristian, Jonathan, Álex, Mar i Axel

Ocupació: Mestressa de casa

Data d'arribada al centre de serveis:
Agost del 2018

HISTÒRIA DE VIDA

Julia, que ens pots explicar de la teva vida?

Vaig néixer el dia 23 d'octubre de l'any 1938 a la ciutat de Badajoz (Extremadura). La meva mare es deia Carme i de soltera feia barrets de dona. Quan es va casar amb el meu pare, en Manel, treballava de mestressa de casa i van tenir 12 fills. El pare treballava de periodista a la ciutat de Badajoz i també d'escombriaire als carrers.

La meva primera feina va ser a Badajoz. Treballava fent barrets d'home fins que vaig marxar cap a Barcelona amb la meva germana Carme per poder tenir una vida millor. A Barcelona, de soltera, treballava de costurera fent roba infantil i allà va ser on vaig conèixer al meu marit. Érem veïns d'escala i en aquella escala va començar la nostra amistat i història d'amor.



Ens vàrem casar a Barcelona al carrer Paral·lel on hi havia una església molt petita; encara ho recordo com si fos ahir! Vam viure poc temps a Barcelona i després ens vam traslladar a viure a Figueres.

Al principi ell feia de pintor i jo de mestressa de casa, perquè em vaig quedar embarassada molt aviat de la meva filla Carme i llavors del meu fill en Manel. Quan els nens van ser casats vam muntar un bar amb el meu marit que vam tancar al fer-nos grans. Va ser aleshores quan ens vam traslladar a viure amb la meva filla a Vilobí d'Onyar. El meu marit per temes de salut el vam tenir que ingressar en una residència. Actualment tinc 5 nets i una besneta que em donen molta vida i el meu marit, per temes de salut, està ingressat en una residència.

Covid, com ho vius i com et trobes?

Jo gràcies a Déu no he agafat la COVID i la meva família tampoc; així que estic tranquil·la. Però sí que ho he viscut amb molta por perquè era engegar el televisor i només sentia morts, i això a l'edat que tinc m'espanta. Intento anar protegida amb la mascareta, rentar-me les mans i mantenir la distància de seguretat, però és cert que tanta estona la mascareta em provoca sensació d'ofec. Al centre em sento molt protegida perquè les noies estan molt a sobre pel que fa al tema de protecció.



Quan fa que véns al Lliri Blau i com et sents?

La Julia es va incorporar al Lliri Blau el 20 d'agost de 2018. Aquí al centre em sento molt i molt bé. Estic coberta en totes les necessitats, faig el que m'agrada fer i respecten les meves decisions que per mi és molt important, el que més m'agrada és el tracte tan humà que hi ha.



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

**FRANCISCA RODRÍGUEZ
MATEO**



Lloc i data de naixement:

Albalá (Cáceres), 25/04/1930

Pares: Pedro i Felipa

Germans: Alonso

Fills: Martina i Maribel

Nets: Daniel, Aina, Diana i Sergi

Ocupació: Mestressa de casa i netejadora

Data d'arribada al centre de serveis:
Juliol 2021

HISTÒRIA DE VIDA

La Francisca ha estat sempre una dona molt valenta, independent i amb caràcter. Els seus orígens són molt humils, va néixer a Albalá (Cáceres), el 25 d'abril de 1930 i va créixer en temps de guerra i post-guerra, sense pare, amb un germà, l'Alonso i la mare, Felipa, que anava subsistint i tirant endavant la família gràcies a la seva força, empena, valentia i a les feinetes que li anaven encomanant les famílies benestants del poble.

Es va casar als 30 anys amb l'Alfonso i de seguida va néixer la seva primera filla, la Martina. I quan la nena va tenir dos anys es va embarrancar en l'aventura de creuar tot Espanya per reunir-se amb el seu marit a Girona, on havia anat a guanyar-se la vida i poder oferir un futur a la seva família. Amb molts sacrificis i treball dur la Francisca i l'Alfonso varen formar la seva llar, varen tenir la seva segona filla, Maribel i de mica en mica varen anar progressant.

Quan la Francisca inaugurava l'etapa de la vellesa i començava a gaudir de tot allò que amb el seu marit havien construït al llarg de tants d'anys, incloent els seus estimats nets Daniel, Aina, Diana i Sergi, va tenir la mala sort de ser atacada per una malaltia incurable, la degeneració macular (DMAE) que li va prendre la visió i la va deixar sense recursos per desenvolupar-se de forma autònoma i lliure. Aquest fet la va fer caure en una forta depressió que es va agreujar uns anys més endavant amb la pèrdua del seu estimat marit, l'Alfonso, que s'havia convertit en els seus ulls i la seva crossa.



L'arribada de la COVID-19. Una història de resistència, resiliència i superació.

Tot i no haver emmalaltit per la COVID-19, la història de la Francisca és una història de resistència, resiliència i superació.

Abans de la declaració de la pandèmia, la Francisca portava més de 8 anys vivint en una residència de Girona. Allà l'anava a visitar cada dissabte la seva família, amb qui també parlava per telèfon cada dia.

Amb l'arribada de la pandèmia, el confinament de la població, el tancament dels accessos a les residències per part de les famílies i de tota mena de contacte físic entre les persones, la Francisca va perdre de sobte i bruscament, les visites de l'estimada família i la seva font d'energia.

Com moltes altres persones grans que vivien en centres residencials, la Francisca es va veure abocada a un brutal aïllament. No tenia la COVID i es trobava bé però a partir d'aquell moment a la seva habitació només hi entraven i sortien figures estranyes disfressades de bussos, amb màscares a la cara i a les que amb prou feines els sentia la veu.

A més, alguna d'aquelles inquietants figures li va dir a la Francisca que tenia prohibit sortir de la seva estança, que alguna cosa molt greu estava passant fora i l'havien de protegir.

La Francisca no entenia res, tenia molta por, se sentia terriblement insegura i sola, només plorava i el que més la torturava era no poder veure ni abraçar-se amb la seves estimades filles, netes i nets, com feien cada dissabte.

Alguns dies més tard, va poder sentir la veu de les seves filles a l'altre costat d'aquell telèfon que semblava que es movia. Li varen intentar explicar que es tractava d'una vídeo-trucada però a la Francisca, aquest aparell tant modern, no li aportava res. Feia anys que, malauradament, la visió l'havia abandonat però tot i així va sentir una immensa alegria al sentir la veu de la família. Van ser només 10 minuts, però 10 minuts que per uns moments la van ajudar a adonar-se'n que malgrat l'empresonament entre aquelles quatre parets, no estava tan sola.

Varen anar passant els dies i les setmanes i les videotrucades aleshores es varen convertir en breus visites espaiades en torns de 15 dies. Tothom anava disfressat i estava prohibit tocar-se ni acostar-se a la família. Una barreja d'emocions, d'alegria i de frustració al mateix temps, varen esclatar i transitar durant aquests moments.



Els mesos continuaven passant i la situació d'aïllament millorava poc. La Francisca queia de mica en mica en una gran desorientació, un enfonsament emocional i un brutal deteriorament de la seva capacitat per identificar on era, en quin dia vivia, així com les veus i la identitat de la seva família, quan s'esqueia una visita.

Davant d'aquesta situació la família va prendre la decisió de traslladar-la a casa d'una de les filles. Si no es volia perdre a la Francisca per sempre, havia de sortir de la residència i conviure amb la família, sense màscares ni obstacles. La Martina, la seva filla gran la va acollir i ara constaten que és una de les decisions més encertades que van perdre perquè la Francisca, tot i que amb una multitud d'entrebancs, ha anat gradualment recuperant les ganes i la il·lusió de viure.

Un any més tard, el passat mes de juliol va arribar el moment de donar un pas més i la Francisca va començar a assistir al Lliri Blau on va trobar l'atenció, l'afecte, l'empatia, l'estimulació i principalment una nova oportunitat de socialitzar-se amb altres persones. Tot això l'ha fet revifar i ara ja torna a assemblar-se a la Francisca d'abans de la maleïda i devastadora pandèmia.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

**JOSEP MARÍA GARRIDO
COLL**



Data de naixement:
29 de novembre del 1944

Data d'arribada al centre de serveis:
15 de gener del 2014.

En aquest espai en Josep María, usuari del servei de menjador i dels tallers externs, que viu sol a casa seva, ens explica com l'ha afectat la COVID-19.

Quin record té del confinament?

Vaig estar sol i avorrit. Només tenia ganes de sortir a passejar, però no es podia. Estar sol a casa ha estat pitjor que un càstig i en tinc un mal record.

Després d'utilitzar el servei de menjador del centre durant més de 6 anys, com es va organitzar pels dinars?

M'espavilava de la manera que podia. Vaig menjar molt bullits i sortia a fer petites compres cada dia per poder passejar. La companyia és el que més vaig trobar a faltar. L'àpat del dinar era molt ràpid perquè sol tens poques coses amb què entretenir-te.

Així que quan el centre va reobrir el servei de menjador, no s'hi va pensar?

Jo vaig venir més tard perquè tenia la nevera plena de coses i volia acabar-les; però crec que la gent de menjador vam entrar més tard. Poder tornar al Liri Blau, em va anar molt bé i em va alegrar molt. Trobava a faltar la companyia. Aquí parles amb un i amb l'altre i l'hora del dinar ocupa més temps.

Com viu les restriccions que cal seguir?

Per una part, bé! Crec que hem de seguir amb les restriccions, és seguretat per a tothom. Per una altra part, em sap greu perquè dinem a molta distància uns dels altres i això dificulta la conversa. No poder tenir estris essencials al mig i això no m'acaba de convèncer; jo voldria poder tenir més autonomia. Ens ho fan les noies per evitar compartir estris; per exemple la vinagrera, el saler, entre d'altres.





Així que quan el centre va reobrir el servei de menjador, no s'hi va pensar?

Sí, estic content de tornar a venir al taller de gimnàstica. Almenys em bellugo una mica més i em permet estar també amb altre gent. Jo crec que aquest és el valor afegit dels petits centres; el contacte humà, directe i diari que tens cada dia, tant amb les altres persones com amb les treballadores.

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? _____

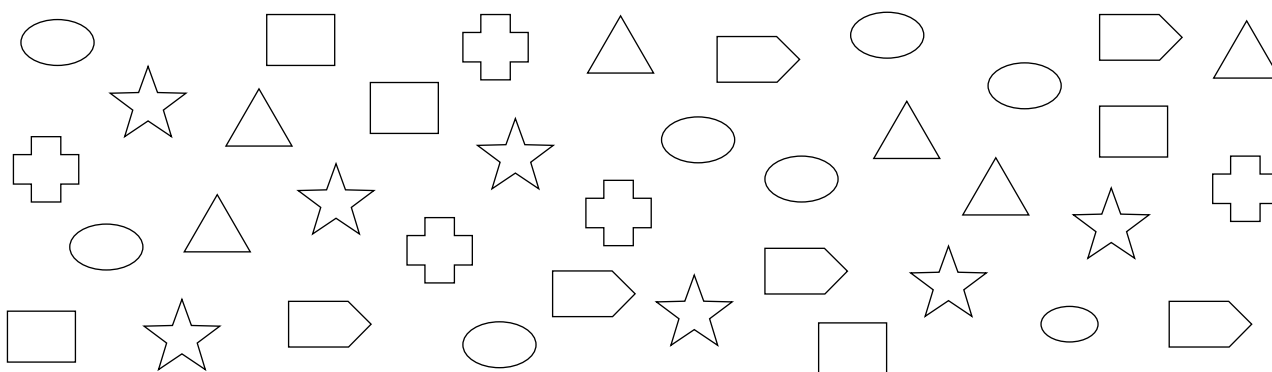
Quantes lletres **I** has trobat? _____

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...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Riudellots
de la Selva



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació
de Girona

SUMAR

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

CENTRE DE SERVEIS

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

www.sumaracciosocial.cat

csriudellots.wordpress.com

@csriudellots 

@csriudellots 

TOT I LA COVID, NO HEM DEIXAT DE FOMENTAR L'AUTONOMIA DE LES PERSONES USUÀRIES. COM HO FEM? COM HEM POTENCIAT L'AUTONOMIA.

- + Cada persona usuària a qui li agrada pintar, té un estoig de pintures personalitzat.

- + Les tertúlies en grup les fem a l'exterior del centre.

- + Les persones que fan ús de fitxes o bé tenen un arxivador propi o tenen un calaix on guardar-les.

- + Els passejos personalitzats es fan juntament amb una cuidadora o en grups de dues persones.

- + Tenim més plantes per regar repartides per tot el centre; sobre tot potenciant tota la zona de l'exterior.

- + Les persones usuàries que volen, ajuden a obrir i tancar les portes i finestres del centre, per ajudar a ventilar els espais.