

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Hostalets de Pierola



Núm
02



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:

Antonia López

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

Benvolgudes,

Està a punt d'acabar el 2021 i, com fa un any, podem seguir constatant que ens està tocant viure un moment complicat. Tot i que en els últims divuit mesos hem fet passos de gegant, encara no podem dir que tinguem la pandèmia de coronavirus del tot controlada.

El col·lectiu de persones grans us heu trobat especialment afectats per aquesta situació; però sou una generació molt forta, que ja n'heu vist passar de tots colors. La vostra capacitat de resistència i de relativitzar ens ensenya als més joves que després d'una mala temporada sempre en ve una de millor; que cal mirar la vida amb perspectiva i que no podem deixar-nos perdre els petits plaers.

Al centre de la Gent Gran s'ha estat fent una gran feina per fer sentir a tots els usuaris còmodes. Sabem que no és una tasca fàcil perquè encara hi ha molts elements que ens recorden constantment la situació que vivim: neteja, mascaretes, restricció de visites, distàncies sovint massa grans...

És per això que volem agrair públicament aprofitant aquestes línies a l'equip de grans professionals que, sense perdre el somriure, treballen perquè us sentiu com a casa dia rere dia.

A les famílies i usuaris, des de l'Ajuntament volem agrair-vos la confiança dipositada en el centre i de tot cor esperem que passeu unes molt bones festes acompanyats dels que més estimeu.

Salut, abraçades i els millors desitjos per al 2022!

Gerard Parcerisas i Valls *(Alcalde)*

Irene Abad i Gil *(Regidora de la gent gran)*

Ajuntament dels Hostalets de Pierola

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 2021 ha estat un any complex. Mica en mica tots ens hem adaptat a una forma diferent de relacionar-nos i d'organitzar la vida i les activitats al centre. Les persones usuàries han estat cooperants en la planificació i executors d'aquesta adaptació. I un cop més el seu full de ruta ha estat l'esperit de la superació. La seva capacitat d'adaptació és enorme, han viscut èpoques molt dures al llarg de la vida i s'adapten amb facilitat al moment que els ha tocat viure.

Cada persona és diferent i els gustos i les capacitats també. Tothom tria el que vol fer i entre tots decidim com ho farem. Les professionals tan sols facilitem aquest procés, ja sigui una activitat grupal o individual.

Al centre a l'hora de fer activitats de grup, com ara la gimnàstica, disposem d'espai suficient per guardar les distàncies recomanades i fer-ho amb seguretat. L'adaptació no ha estat complexa. I sempre que fa bo ho fem al jardí. Les persones usuàries escullen l'espai segons el fred que tinguin aquell dia.

Per les activitats individuals l'adaptació ha sigut més elaborada. Cada persona disposa d'una guixeta on guarda la seva carpeta o la seva caixa amb el que li agrada i fa servir amb assiduitat: pintura, fitxes, llapis, rotuladors... L'elaboració de les caixes personals va resultar una activitat engrescadora i es va gaudir del resultat. Aprofitant l'avinentsa, decorar caixes s'ha convertit en una manualitat que demanen amb assiduitat. I mica en mica les caixes ens han decorat el centre: hem fet caixes per mocadors, per guardar llanes, dibuixos... cada una més maca que l'anterior. Ara quan tenim una caixa de cartró o

se n'acaba una de guants ja hi ha algú que avisa: "no la tiris que farem alguna cosa".

Una activitat individual consolidada que es demana sovint és fer jocs de memòria amb les tauletes. La gent gran s'ha apropiat molt a les TICS en temps de confinament. Ara ens demanen que pengem les fotos que fem perquè les vegin els seus familiars. Les TICS han entrat a formar part de la seva quotidianitat. La Carmen va arribar molt contenta el dia després de penjar la foto del seu aniversari perquè ens va dir que els seus nebots d'Andalusia l'havien vist i li havien dit que estava molt guapa.

De mica en mica anem recuperant petites coses que ens feien molt feliços. Les sortides al parc de salut o les assemblees amb les famílies. També anem recuperant les activitats significatives, encara no paren taules a l'hora de dinar però sí que les recullen i col·loquen les coses al carro per portar-les a rentar.

Allò que no hem hagut d'adaptar és l'alegria. La felicitat és present en tot moment al centre. Des del somriure que, a primera hora del matí, adorna els bons dies desitjats en arribar, a les cançons que s'improvitzen en qualsevol moment perquè de fons sona un bolero. La Teresa entra cantant al centre perquè diu que el romaní de l'entrada està més bonic des que el canta.



TICS



Ballem



Coordinació



Bingo



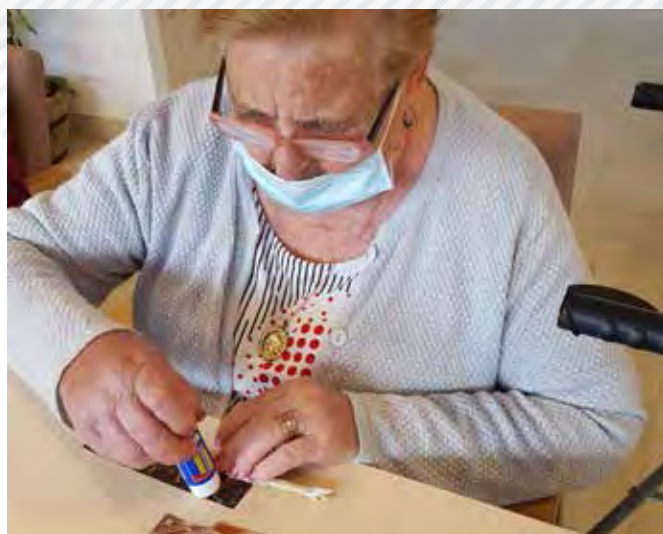
Reminiscència



Taller d'escriptura



Activitats esporàdiques



Collage



Fem torretes

Manualitats





Decoració de tardor



Reciclem pots de vidre



Ceràmica





Treballs amb filigrana



Treballs amb llana i malla



Cartronatge



Caixes individualitzades

Càlcul mental

Jocs de taula



Musicoteràpia



Hort



Jocs cognitius



Taller de fulles seques



Assemblea de famílies



Tertúlies d'interès



Taller de memòria



Taller de gimnàs



Curs de cuidadors no professionals



LES CELEBRACIONS

Aniversari



11 de setembre

SORTIDES

Parc de Salut



Sortida pel municipi



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

**MARGARITA SANTILLANA
GONZÁLEZ**



Data de naixement: **23/02/1938**

Lloc de naixement: **Càceres**

Data d'arribada al municipi: **Fa uns 20
anys que viu a Piera**

Nom del pare i de la mare: **José i Petra**

Germans: **4. Ascensión, Margarita
(també usuària), Pepita i Francisco**

Fills: **2. José Antonio i Sara**

Netes: **2. Laura i Xenia**

Data d'arribada al centre de serveis:
03/03/2020

HISTÒRIA DE VIDA

Margarita, pots parlar-nos una mica de la teva vida?

Vaig néixer a Càceres el 23 de febrer de 1938. La meva mare es deia Petra i era mestressa de casa. El meu pare Josep treballava a l'ajuntament. Tinc bons records de petita. El meu pare era afectuós i atent. Som 4 germans: L'Ascensió, jo, la Pepita i el Francisco. Tenim bona relació avui dia.

De petita vaig anar a escola a Càceres. Vaig estudiar molt perquè el meu pare volia que tingués-





sim cultura. Ell ens va ensenyar a llegir, a escriure i els comptes. Va morir quan jo tenia 13 anys i a la Pepita i a mi ens van internar en un seminari de monges. Allà nosaltres ensenyàvem a llegir a altres nens. Estudiàvem amb l'enciclopèdia i ajudàvem a les tasques.

Als 15 vaig venir a Barcelona amb les meves germanes. La meva germana Pepita no tenia edat de treballar i va entrar a un seminari, es va fer novícia però després se'n va sortir i es va casar.

La meva primera feina va ser servint. Estava bé, però guanyava poc, 100 pessetes al mes, i no m'agradava. Després vaig entrar a una fàbrica de filatures, guanyava més i estava més lliure. M'agradava anar al cine i veure pel·lícules d'amor.

La meva germana tenia un quiosc a Ripollet i allà amb 23 anys vaig conèixer al meu marit. Ell venia a comprar novel·les però no les llegia, venia a veure'm a mi. Ens vam casar i vaig deixar de treballar perquè ell no volia. Era camioner. Vam tenir 2 fills: José Antonio, casat, té una granja de



cargols. I la Sara també casada i és infermera. Tinc dues netes: la Laura que és arquitecta i la Xènia, infermera com els seus pares. Cada setmana les veiem. Per mi és important que la meua família tingui cultura. Vam fer tot el possible perquè estudiessin.

Ens vam traslladar a Santa Maria del Camí i fa 20 anys a Piera. Quan es va jubilar el meu marit vam poder viatjar. Vam estar a les Canàries, Menorca, Santander... M'ha agradat viatjar.

El meu marit va morir fa 9 anys i vaig anar a viure amb la meua filla i el meu gendre. Estic molt contenta, tenim molt bona relació. Amb els meus germans ens truquem per telèfon i un cop l'any fem un dinar tots a casa de la meua filla. Ara amb la pandèmia, no.

Com vas viure el confinament?

Durant els primers mesos de la pandèmia la meua filla i el meu gendre estaven tots dos amb COVID a casa. A mi em van atendre, vigilant molt, i jo no el vaig agafar. Són molt curosos i prudents. Són infermers i em cuiden molt. Al confinament vaig llegir molt. També caminava, feia 6.000 passos diaris al voltant del cotxe de la meua filla. Tinc un rellotge que és un xivato i marca els passos que faig.

L'ESTADA AL CENTRE

Com et trobes al centre? Què t'agrada fer?

M'agrada molt venir al centre, només puc dir coses bones. M'agrada el tracte, l'afecte i l'educació de tothom. Fem gimnàstica cada dia i he après l'ordinador que em feia il·lusió. Jo sóc molt riallera i cantem, conversem i riem molt. M'agraden les activitats de recordar. La mascareta i les distàncies si s'ha de fer ho fem. En ho passem bé igual.

Després de dinar faig la migdiada i m'agrada jugar al dòmino amb el Miquel, és molt bona persona. També tinc la meua carpeta amb fitxes. Aquí no parem. Mengem molt bé perquè hi ha varietat i m'agrada jugar al bingo i els cacauets del bingo perquè m'agrada molt menjar.



L'OPINIÓ DE LA FAMÍLIA.

Parlem amb la filla de la Margarita, la Sara.

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

Molt bé. Valorem molt aquest centre per l'atenció i el tracte humà i respectuós. En l'àmbit de la geriatrica moltes vegades creuen que pel fet de ser gran se li ha de fer tot. Aquí es tenen en compte les seves capacitats i la seva opinió i això és molt important.

La veig molt feliç. Fa activitats i es mou i a casa tot el dia es queixa i no vol fer res. Per venir al centre no té mandra i torna a casa contenta. Sempre té coses per explicar-nos.

Si hagués de proposar alguna millora, què milloraria?

Jo no sé que milloraria perquè hem assolit tots els objectius que teníem al portar-la. No canviàrem res perquè estem molt contents.

Com viviu des de casa la nova realitat que ha portat la COVID?

A casa hem de recordar-li que es renti les mans perquè no hi pensa. Som sanitaris i van ser uns mesos complicats però ara ja ens hem començat a relaxar una mica.



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? _____

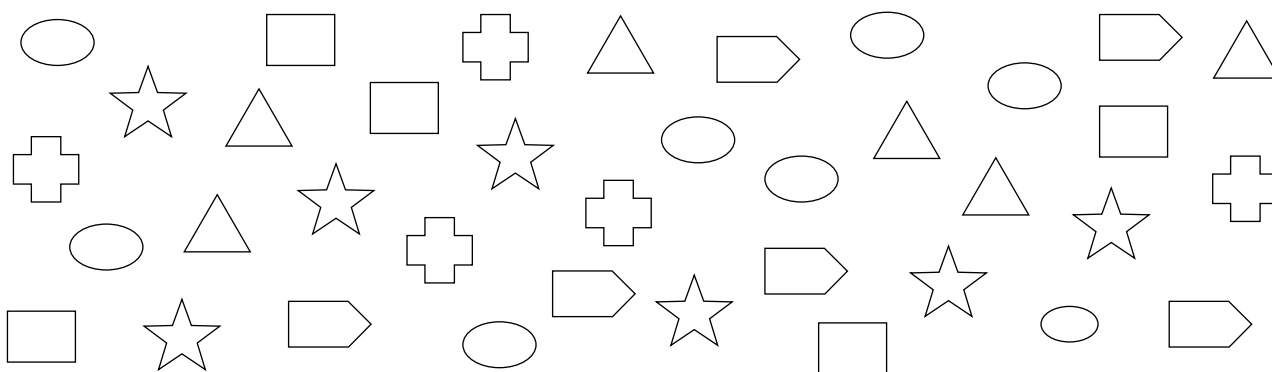
Quantes lletres **I** has trobat? _____

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?

- + Valorem les capacitats per fer les activitats de la vida diària i pactem amb la persona els objectius a assolir.
- + Facilem els mitjans perquè tothom faci per sí mateix tot allò que pugui
- + Fomentem la presa de decisions, prendre la iniciativa i resoldre
- + Escoltem a la persona, respectant el seu espai i les seves decisions
- + Individualitzem l'atenció i ens adaptem als temps i als ritmes de cadascú
- + Fem reforç positiu amb les fites assolides
- + Facilem que la família col·labori i s'impliqui sempre que la persona gran ho vulgui
- + Adaptem els materials i els espais entre tots. Eliminem obstacles per fomentar la mobilitat
- + Fem pedagogia del beneficis de moure's i fer activitats
- + Fomentem les activitats significatives. Pactem i cooperem entre tots tot el que es fa al centre, des de planificar les festes a desparar la taula.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT
DELS HOSTALETES
DE PIEROLA

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

Àngel Guimerà, 1
08781 Els Hostalets de Pierola
Tel. 937 712 535
cshostalets@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

cshostaletspierola.wordpress.com

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

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