LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL

Especial Hostalets de Pierola - Núm 3

SUMAR

Núm 21

04 FEM BALANÇ DEL 2022

12 QUÈ M'AGRADA?

22 ACTIVA'T

EDITORIALS

AJUNTAMENT
DELS HOSTALETS
DE PIEROLA

Benvolguts, benvolgudes

Volem adreçar-vos unes ratlles per compartir algunes reflexions de final d'any. Sempre va bé fer balanç del que anem vivint, valorant els bons i els mals moments, i detectant possibles punts de millora. Fa un any encara teníem la pandèmia de coronavirus molt present. Avui ja no parlem de pandèmia i, tot i que encara amb algunes limitacions, pràcticament hem pogut tornar a fer vida normal.

Aquest 2022, al Centre d'Atenció de les Persones Grans ha estat un any de creixement. Sou moltes les famílies que hi heu fet confiança per primer cop i que ara ja formeu part de la gran família del centre. Per nosaltres és molt satisfactori percebre el bon ambient que s'hi respira sempre. El centre és un espai d'acollida, d'aprenentatge, de foment de les relacions humanes. És un espai on tothom se sent estimat i valorat; on tots i cadascun de vosaltres teniu l'oportunitat de mostrar-vos com sou i d'establir nous vincles i amistats.

També volem reiterar el reconeixement que cada any fem a l'equip de professionals que treballa cada dia per fer-vos sentir com a casa.

I a vosaltres - famílies i usuaris; la raó de ser de tot això - volem donar-vos les gràcies per la confiança dipositada en aquest centre.

Desitgem que passeu unes molt bones festes acompanyats de família i amics.

Salut i alegria per aquest 2023.
Brindarem plegats!

Gerard Parcerisas i Valls *(Alcalde)*
Irene Abad i Gil *(Regidora de la gent gran)*
Ajuntament dels Hostalets de Pierola

EDITA

SUMAR 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 2022

PRESIDENT:
Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:
Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE QUALITAT:
Elisenda Serra

DIRECTORA DEL CENTRE:
Antonia López

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

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i de fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

Més de deu anys dels Serveis d'Atenció Integral per a la gent gran del món rural

SUMAR SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA

Els SAIAR o Serveis d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural neixen l'any 2009 com a prova pilot del Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya amb dos objectius: afavorir l'envelliment rural i a domicili i facilitar l'accés a les persones d'entorns rurals amb necessitats assistencials als serveis d'atenció especialitzada. Es creen pràcticament al mateix temps que SUMAR i també com a un element més de suport al desplegament del sistema català de serveis socials, d'acord a la Llei 12/2007.

En aquest context, els SAIARS o centres de serveis s'estructuren com una plataforma de serveis a municipis de menys de 5.000 habitants on s'ofereixen programes d'atenció d'acord a les expectatives i necessitats de cada territori per poder garantir el contínuum assistencial durant totes les fases de l'envelliment, des dels vells joves a vells amb situacions ja de fragilitat i/o dependència. Acompanyar les persones grans en les diferents etapes d'evolució cap a la dependència, donar suport a la família o persona cuidadora i oferir la continuïtat en el desenvolupament de les activitats diàries en el seu entorn immediat són els principals objectius del projecte.

Amb el suport i la col·laboració del Departament de Drets Socials de la Generalitat, al llarg de 2010 vam posar en marxa els primers sis centres de serveis. Al 2011, n'incorporem tres més i així successivament fins arribar als catorze centres de serveis que gestionem avui. El de Els Hostalets de Pierola es va incorporar l'any 2018.

Més de deu anys d'existència demostren l'èxit d'aquests serveis basats en un model d'atenció centrada en la persona pioner a Catalunya que ofereix una atenció personalitzada amb una àmplia oferta d'activitats pensades per fomentar l'autonomia i el benestar de les persones en un entorn de proximitat a la pròpia llar.

S'ha demostrat que els centres de serveis són el relleu natural dels centres de dia, els quals es basen en una normativa de fa més de 20 anys. Els centres de serveis són un recurs més modern, flexible i amb més serveis. Són una molt bona alternativa per combatre la solitud a casa i passar-se els dies i les setmanes amb molt poca activitat. Una solitud que pot provocar un deteriorament més ràpid de les capacitats físiques i cognitives de la persona gran com ha evidenciat la Covid-19 amb l'aïllament social a què ens va obligar.

Per això, a mesura que la situació epidemiològica ha millorat, no hem escatimat esforços per anar recuperant la normalitat de les activitats i les interaccions socials amb l'entorn. Ha calgut un treball intens i extraordinari de les treballadores dels centres, però també la predisposició i col·laboració de les persones usuàries i de les seves famílies. I aprofitem per agrair a tothom la seva aportació, que, tot i les mesures de prevenció i seguretat per evitar contagis, encara vigents, ens ha permès recuperar al màxim la normalitat convivencial i les activitats als centres. Una normalitat que queda reflectida en aquest nou número de la revista SUMEM especial pel centre de serveis dels Hostalets de Pierola.

Josep Mª Vidal i Vidal. *President*
Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC D'ANTÒNIA LÓPEZ, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS

Podem definir l'any 2022 com l'any de la tornada a la normalitat. Una normalitat que, a més, ens ha permès implementar molts processos, significatius i importants de l'ACP (Atenció Centrada en la Persona) que ens permeten treballar amb la plenitud que requereix el nostre model i que van quedar en suspensió per la pandèmia.

Un és la implicació de la família en la dinàmica del centre. Per a nosaltres és imprescindible perquè afavoreix el benestar emocional de la persona usuària, sempre que així ho desitgi. Una petita mostra del que hem reactivat és la participació de les famílies com a una part activa de la vida diària del centre. Les famílies poden participar a les assemblees de presa de decisions, a les activitats, a les celebracions i festes,... També poden tornar a entrar a l'interior per acompanyar al familiar fins a la sala i entrar a buscar-lo. Ja no cal que s'esperin al carrer. I a més, es poden quedar a menjar si els ve de gust!

També hem recuperat la normalitat a les activitats grupals. Ja no ens cal mantenir les distàncies de seguretat als grup de conversa o a les assemblees, que ens complicaven molt el fet de sentir-nos i entendre'ns. Moltes vegades era difícil mantenir una conversa a quatre metres de distància i amb mascareta. També podem compartir les fitxes del dòmino, les cartes o qualsevol altre element dels jocs de taula.

I la de les classes de gimnàstica rehabilitadora amb la fisioterapeuta. Els grups tornen a ser més nombrosos i la dinàmica dels exercicis és més divertida. Ja no patim per si algú, per badada, agafa la pilota d'un altre.

La tornada a la normalitat agafa, però, tota la seva grandesa quan les persones usuàries agafen de nou les regnes de les activitats que els hi són significatives. Aquest és, sens dubte, el procés que més els motiva. La tornada a la normalitat en allò quotidià, allò que ha format part de la rutina i que aporta seguretat perquè reforça la identitat. Activitats tan senzilles com parar i desparar la taula, servir-se l'aigua, el menjar o disposar de paneres i setrilleres a taula, aporten un sentiment

d'utilitat que té un impacte molt gran en el benestar emocional. I a més, els fan sentir com a casa.

Una altra activitat recuperada i que ens agrada molt són les sortides al parc de Cal Ponsa, on s'hi ubica un parc salut que ens permet fer exercici.

En fi, són tantes coses que hem recuperat que no les acabaria d'enumerar. Fins ara hem parlat d'activitats i de distàncies, però, per sobre de tot això, l'avenç real és en els detalls. La proximitat, les complicitats, la cooperació, les converses a cau d'orella, agafar-se del bracet per conversar caminant pel jardí, una abraçada, un petó,... Mirem enrere i, encara que l'alegria no la vam perdre mai, ara sí que podem dir que hem recuperat la nostra manera d'acompanyar les persones: propera, participativa, afectiva i cooperativa. Tot i que seguim i seguirem apel·lant a la cautela, aquesta tornada a la normalitat permet a les nostres persones usuàries "sentir-se com a casa".

I a més de recuperar activitats també n'hem introduït de noves. Un projecte que ens feia especial il·lusió on hi ha participat tothom és la creació d'un joc de l'oca amb les fotos de les persones usuàries fent exercicis. Ens ha encantat el resultat, però el que més ens va agradar va ser que van passar un matí súper divertit decidint i fent els exercicis per a fer les fotos. Tothom va escollir l'activitat i els exercicis que hi volia incloure.

Tampoc podem oblidar la recuperació de la celebració de festivitats amb la família i la participació en activitats del municipi, com la Setmana de la Gent Gran. Tertúlies, tallers de treballs manuals compartits i com a colofó, la festa de primavera al centre. Després de gairebé dos anys, vam poder tornar-nos a reunir amb la família i el govern dels Hostalets per celebrar tots plegats la vida. Sempre és un dia molt especial: amb dinar, fotos i espectacle i aquest any encara ho va ser més!

L'OFICINA D'ATENCIÓ A LA GENT GRAN

A més del servei d'estada, al centre de serveis també oferim el servei d'Oficina d'Atenció a la Gent Gran, a través del qual s'organitzen activitats. I també podem dir que hem recuperat tota l'activitat anterior a la pandèmia. El benestar de les persones està relacionat íntimament amb el seu entorn comunitari. Som éssers relacionals i un dels nostres objectius és afavorir aquest vincle facilitant espais d'activitat i de relació. A l'oficina treballem organitzant activitats, recursos i serveis per a aquelles persones que vulguin advocar per un envelliment actiu i positiu, si així ho desitgen. La finalitat de les activitats de l'oficina és posar en valor l'autonomia de les persones treballant per al manteniment i la millora de les seves capacitats, tant físiques com cognitives.

L'oficina ha recuperat totalment els tallers de memòria, les classes de gimnàstica rehabilitadora, les xerrades sobre temes d'interès, les caminades de marxa nòrdica i el servei de podologia que s'ofereixen amb la finalitat d'apropar-nos a totes les persones grans, des de les persones més autònomes a les que presenten una situació de dependència en el seu dia a dia. I ha activat totes les activitats a les urbanitzacions i en altres espais com l'auditori, el centre, la Torre del senyor Enrich, el casal o el poliesportiu de Serra Alta. Al principi, amb molta cautela i grups reduïts, però en aquests moments la normalitat és total i hi ha molt bona participació.

Un actiu molt important és que tenim una furgoneta adaptada per traslladar les persones usuàries que volen passar el dia al centre. Recollim persones del municipi, però també a Serra Alta, a Can Fossalba i a Piera. Aquest transport adaptat és de gran utilitat per a aquelles persones que presenten dificultats de mobilitat i/o es troben a una distància massa gran del centre de serveis.

80

QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS

Juan Aguilar García. 93 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Peal de Becerro (Jaén)
Usuari des del 16 de juny de 2021

Què m'agrada

Al Juan, l'apassiona la música, ballar, cantar i tocar la guitarra. S'emociona molt quan escolta una cançó que li agrada, sobretot la copla. I no li costa gens ballar quan en té l'oportunitat. Li agrada pintar i retallar.

Carmen Fariña Matito. 87 anys
Piera

Lloc de naixement: Segura de León (Badajoz)
Usuària des del 5 d'octubre de 2018

Què m'agrada

És una persona molt treballadora i sempre es mostra activa i participativa. És molt aficionada a la loteria i li agrada molt jugar al bingo. També li agrada fer treballs manuals, sobretot retallar i pintar amb pinzell gran perquè li recorda quan pintava casa seva.

Antònia Bonfil Llupia. 80 anys
Piera

Lloc de naixement: Masquefa
Usuària des del 24 de maig de 2021

Què m'agrada

És una persona molt sociable. Li agrada estar envoltada de gent i passejar pel jardí, fent petar la xerrada i agafada del bracet de les amigues. Li agraden els jocs amb pilotes, pintar i els jocs cognitius grupals.

Felipa Camacho Pérez. 93 anys
Els Hostalets de Pierola

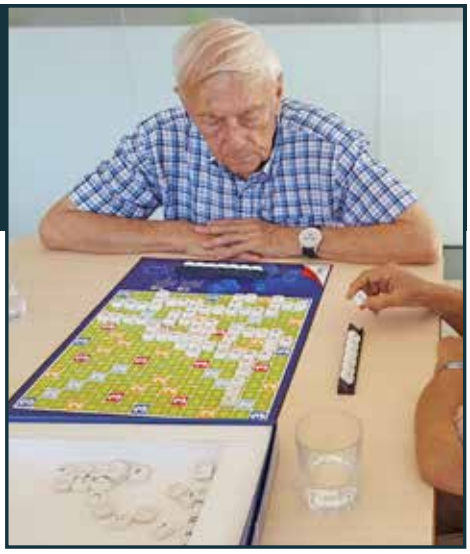
Lloc de naixement: Ovejo (Córdova)
Usuària des del 22 de setembre de 2021

Què m'agrada

Persona molt afectuosa, delicada i detallista, que fa totes les activitats de psicomotricitat fina amb molta cura i dedicació. Li agrada molt gaudir de la companyia dels altres passejant pel jardí i cosir.

Silvio Vadnov Jirak. 79 anys
Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Esplugues de Llobregat
Usuari des de l'1 de setembre de 2022



Què m'agrada

Persona conversadora i alegre, sempre es mostra molt content i col·laborador. Li agrada fer exercici físic i els jocs cognitius.

Carmen de la Torre Mérida. 82 anys
Piera

Lloc de naixement: Granada
Usuària des del 6 d'abril de 2021

Què m'agrada

El ball ha sigut un dels seus hobbies tota la seva vida. Li agrada molt fer treballs manuals per regalar-los a la seva família, pots de vidre decorats amb ceràmica, dibuixos i quadres. No li fa por engrescar-se en un treball manual nou darrere un altre.

Lluïsa Martín. 86 anys
Piera

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del 22 de setembre de 2022

Què m'agrada

Amable i prudent en la conversa, a la Lluïsa li agraden els jocs de taula, conversar i la gimnàstica de rehabilitació.

Carmen Barba Redondo. 88 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Agudo (Ciudad Real)
Usuària des del 2 de març de 2022

Què m'agrada

La Carmen és una persona amb molta curiositat per aprendre a utilitzar les noves tecnologies. Li agrada fer memòria amb les tabletes i el Feskits a l'ordinador.

Mercè Iranzo López. 89 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Aliaga (Teruel)
Usuària des de l'1 de novembre de 2017

Què m'agrada

Una de les seves passions és el ball de les berbenes com el del fanalet. Gaudeix molt amb els animals, sobretot amb la seva gata Nina a qui li va fer un marc preciós de paper per tenir la seva foto al centre. Li agrada fer gimnàstica i sortir a passeig.

Carmen Expósito Hernández. 81 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Guadix (Granada)
Usuària des del 2 de maig de 2022

Què m'agrada

A la Carmen li agrada molt col·laborar amb les activitats relacionades amb les tasques de la llar. Gaudeix molt rentant plats i netejant taules. També ajudant als altres. Una de les seves passions és pintar mandales.

Francisca Mora Giménez. 81 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Tarragona
Usuària des del 17 de maig de 2022

Què m'agrada

Molt conversadora i sociable, a la Francisca li agrada sortir amb les amigues i anar al parc de Cal Ponsa a fer una volta a l'aire lliure. Els treballs manuals també li agraden molt. Té molta creativitat i imaginació per començar coses noves.

Montserrat Mora Pons. 91 anys
Piera

Lloc de naixement: Els Hostalets de Pierola
Usuària des del 26 de novembre de 2018

Què m'agrada

Entre les seves passions hi ha la música i el ball, sobretot el vals i la sardana. Li agraden molt els gats i les flors i sempre en té cura i rega les flores del jardí del centre. Li agrada fer sudokus, gimnàstica i conversar.

Mercedes Pereira Moreno. 74 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Cabañasrares (León)
Usuària des de l'1 de setembre de 2022

Què m'agrada

La Mercedes és una persona intel·lectualment inquieta. Li agrada llegir, conversar, fer gimnàstica i vol aprendre a fer servir les noves tecnologies com ara la tableta i l'ordinador.

Margarita Santillana González. 84 anys
Piera

Lloc de naixement: Cáceres
Usuària des del 3 de març de 2020

Què m'agrada

Aficionada als jocs de taula i a la lectura, la Margarita és una persona molt riallera i xerraire. El bingo, el domino i el parxís són algunes de les seves activitats preferides. També li encanta menjar cacauets quan juga.

Dolores Terrón Oliva. 80 anys
Piera

Lloc de naixement: El Saucejo (Sevilla)
Usuària des del 24 de maig de 2021

Què m'agrada

La Dolores és una persona alegre i riallera. Ha tingut un bar tota la seva vida i li agrada molt desparar la taula i ajudar a servir. També gaudeix anant al parc de salut a fer exercicis i fer trencaclosques amb la tableta ha sigut per a ella un gran descobriment. Ara és l'activitat que més li agrada.

Miquel Vives Mora. 86 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Masquefa
Usuari des del 12 de febrer de 2019

Què m'agrada

Apassionat de la natura, l'hort, el bosc i de sortir a caminar. Sempre està disposat a ajudar als altres i a fer activitats com parar les taules o recollir i tancar finestres per marxar. Té inquietud i curiositat per aprendre coses noves i li agrada fer jocs cognitius amb la tableta.

Rosa Vallès Junyent. 82 anys
Piera

Lloc de naixement: Piera
Usuària des del 26 d'agost de 2021

Què m'agrada

Persona sociable a qui li agrada molt sortir a caminar amb les amigues. És coqueta i molt aficionada a la moda, a la perruqueria i a dur una vida saludable. Li agrada la gimnàstica, els tallers de memòria i fer fitxes amb exercicis cognitius.

Teresa Carrasco Martínez. 92 anys
Piera

Lloc de naixement: Beas de Segura (Jaén)
Usuària des del 3 de setembre de 2019

Què m'agrada

La Teresa és una dona molt activa, positiva i cantaire. Li agrada molt fer activitats com cosir i planxar, amb les que sempre canta copla quan les fa. Té una memòria musical molt extensa i també gaudeix escrivint i fent càlcul mental.

Esperanza Chacon Doñate. 80 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del 26 de setembre del 2022

Què m'agrada

La Esperanza és una persona vital, simpàtica i alegre. Diu que com que havia sigut peixatera li agrada la gent i xerrar. Li agrada tenir cura del seus animalets, fer bromes amb els companys i anar molt ben arreglada perquè es coqueta.

Nuria Barragan Cobo. 52 anys. Piera

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des de l'1 d'octubre del 2022

Què m'agrada

És una persona molt activa i participativa. Gaudeix fent jocs amb la tableta i l'ordinador. Sempre somriu , es afable i prudent en la conversa.

Jose Treig. 92 anys. Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Benifallet (Tarragona)
Usuari des de l'1 d'octubre de 2022

Què m'agrada

Una de les seves passions és conversar, relacionar-se amb la gent. Participa de forma molt activa en els tallers de memòria i en la reminiscència.

Juanita Gonzalez. 76 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Barcelona

Usuària des de l'1 d'octubre de 2022

Què m'agrada

Té inquietud i curiositat per aprendre coses noves, es observadora i tranquil·la. Li agraden les manualitats, pintar i fer jocs cognitius amb la tableta.

Berta Seijo Balubi. 83 anys
Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Barcelona

Usuària des de l'11 d'octubre de 2022

Què m'agrada

És una persona sociable, li agrada molt trobar-se i xerrar amb les veïnes. Es molt afectuosa, prudent en la conversa i amable en el tracte. Li agraden les flors i sortir a caminar.

LES NOSTRES PROFESSIONALS

Lorena Marín Piera

Lloc de naixement: Hospitalet de Llobregat
Data d'incorporació al centre de serveis: Maig de 2018

Què m'agrada

La Lorena és una persona dinàmica a qui li agrada ajudar i compartir moments amb els altres. També li agrada la natura i sempre intenta fer activitats a l'aire lliure proposant sortides i excursions. Entre les activitats que li agraden més de fer al centre de serveis hi ha el fet d'acompanyar i ensenyar les persones usuàries a aprendre a utilitzar les noves tecnologies.

Montserrat Mora Els Hostalets de Pierola

Lloc de naixement: Igualada
Data d'incorporació al centre de serveis: Febrer de 2019

Què m'agrada

La Montserrat és una persona prudent, afable i molt creativa. Li agraden els treballs manuals i per això sempre que pot en proposa de nous i ajuda en els projectes que fan les persones usuàries, com pot ser decorar una caixa o pintar un quadre. Una altre de les seves aficions son els animals i documentar-se sobre ells, fet que també aprofita per comentar en els tallers de conversa doncs és un tema que apassiona molt a les persones grans.

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres

Estiraments de maluc

- **Per ajudar a mantenir i/o millorar l'estabilitat del cos i la flexibilitat.**
- **També poden ajudar a alleugerir dolors i patologies de la zona.**

EXERCICI 1:

Flexió i extensió. Col·locar-se de peu amb el costat esquerre del cos al costat d'una cadira recolzant la mà esquerra. El braç dret se separa lleugerament del cos. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant.

Aixecar la cama dreta estirada endavant realitzant un moviment de flexió de maluc. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama cap enrere i cap amunt sense flexionar el genoll, fent un moviment d'extensió de maluc. Mantenir la posició breument durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades. Repetir el mateix procés amb la cama esquerra.

EXERCICI 2:

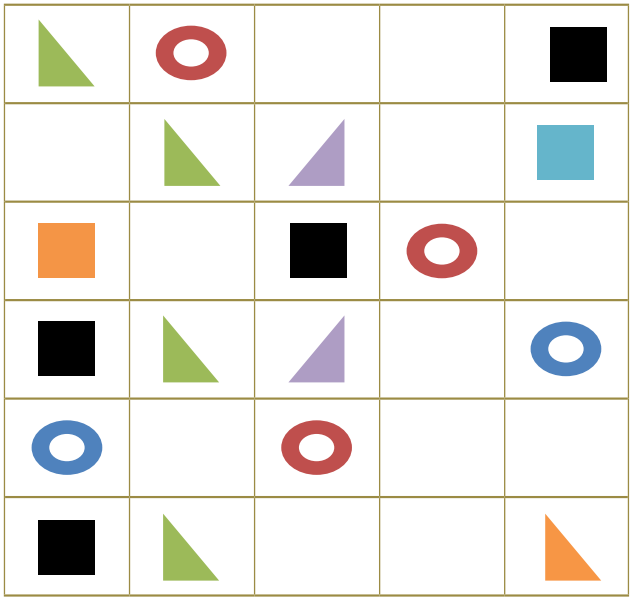
Abducció i adducció. Col·locar-se de peu darrere el respatller d'una cadira recolzant les dues mans. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant. Aixecar la cama dreta estirada realitzant un moviment d'abducció de dreta cap esquerra. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama de dreta cap a esquerra fent un moviment d'adducció. Mantenir també la posició durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades de manera lenta, rítmica i contínua. Fer el mateix procés per la cama esquerra.

Molt important: **Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.**

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola

1 Còpia a la graella de la dreta el que veus a la de l'esquerra



2 Titlla el nombre que és diferent al primer de la fila

6869547	6869547	6869547	6699547	6869547	6869547
5455621	5455621	5455621	5455621	5656621	5455621
3561478	3561478	3561478	3567478	3561478	3561478
6742589	6742589	6742589	6742589	6742589	6742689

3 Llegeix tantes vegades com vulguis, i intenta repetir sense mirar

Plou poc, però per al poc que plou, plou prou

Duc pa sec al sac, m'assec on sóc i el suco amb suc.

Una gallina tica-xica-mica, cama-curta i ballarica va tenir set polls tics-xics-mics, cama-curts i ballarics.

A les sis tinc set, el càntir és buit, és nou i encara es deu.

En cap cap cap el que cap en aquest cap.

SABIES QUE...?

L'aïllament social i la soledat poden provocar problemes greus de salut a la gent gran, com per exemple, la depressió

- El manteniment de les relacions amb familiars i amics i la realització d'activitats aporten moments d'alegria i distracció que ajuden a millorar el benestar i l'autoestima de la persona gran.
- La inactivitat és un dels pitjors enemics de l'aïllament social. Fer activitats ajuda a mantenir la ment ocupada i és una manera de fer exercici físic.

Accions per combatre l'aïllament social i la inactivitat de la gent gran:

- Rebre visites i trucades telefòniques o de vídeo sovint.
- Realitzar activitats que agradin a la persona. No cal que siguin grans activitats però si que han de ser activitats significatives per a la persona: treballs manuals, ganxet, jocs de taula, sortir a passejar, tasques domèstiques, ...
- Seguir rutines diàries a partir d'un horari preestablert que impliqui el compromís de realitzar una sèrie d'activitats.

SUMAR
SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA

AJUNTAMENT DELS HOSTALETS 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
@cshostaletsp