

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Vilanova del Vallès - Cal Trempat



Núm
01



04

FEM BALANÇ
DEL 2022

11

QUÈ M'AGRADA?

22

ACTIVA'T



Tot just fa un any, amb l'arribada de la tardor i coincidint amb la diada de la gent gran, vàrem donar el tret de sortida a un dels projectes que feia temps que s'anava gestant i que des de l'ajuntament i de tot l'equip es considerava una màxima prioritat: el Centre de Serveis de Cal Trempat. No direm que va ser un camí fàcil. La il·lusió, la dedicació i els esforços concentrats en el treball van topar amb una realitat que a vegades semblava superar la ciència ficció. La pandèmia que vam haver d'afrontar va suposar un endarreriment en la seva posada en marxa però, superant els entrebancs, vam aconseguir la nostra fita.

El Centre de Cal Trempat va ser i és una forta aposta per cobrir la necessitat sorgida en una bona part de la nostra població: la gent gran, un gran pilar de la nostra ciutadania. Arrel de la seva inauguració i obertura, a dia d'avui podem fer balanç de la seva activitat. Hem utilitzat els recursos que teníem al nostre abast i s'ha actuat amb especial atenció per procurar que tant els usuaris com els familiars sentin que disposen d'un espai acollidor on trobar-se còmodes. El tipus de dinàmica d'acompanyament que oferim el considerem com un servei complementari a l'atenció que proporciona l'entorn familiar i a través del qual es pretén impulsar el dret a envellir amb autonomia i, sobretot, potenciar la qualitat de vida abordant aquest propòsit des de vessants pluridisciplinàries.

Des de l'equip de govern sempre treballem per mantenir i millorar tots els aspectes que fan referència al centre. Aquestes actuacions es realitzen de forma coordinada amb el grup de treball que integra l'equip directiu de SUMAR, el personal i els propis usuaris i usuàries. La nostra ferma voluntat és escoltar sempre les seves demandes de millora i fer tot el possible per tal que es duguin a terme.

La feina només ha començat i seguirem esforçant-nos de tot cor per a oferir, perfeccionar i incrementar la tasca del Centre de Serveis de Cal Trempat. Aquesta és la primera tardor de totes les que hem de celebrar.

Yolanda Lorenzo Garcia

Alcaldessa

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 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE:

Ada Magrinyà

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

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



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, essent el de Vilanova del Vallès, la darrera incorporació, fa poc més d'un any, el setembre del 2021.

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 de Vilanova del Vallès.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC D'ADA MAGRINYÀ, DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE DE SERVEIS

Just aquest setembre vam celebrar el primer aniversari del centre. Un centre que ha fet les seves primeres passes encara amb moltes de les limitacions provocades per la pandèmia de la Covid-19 i que s'ha hagut d'adaptar des del primer dia a les mesures sanitàries de prevenció.

Durant les primeres setmanes, i fins ben entrat el 2022, la pandèmia ha incidit directament en la implantació del model de treball d'atenció centrada de SUMAR a Cal Trempat. Tot i així, i seguint les mesures de sanitat exigides, el model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) s'ha anat fomentant com a base de treball. I a mitjans d'aquest 2022, quan han arribat les bones notícies que la Covid-19 anava remetent, hem

pogut començar a implementar accions que, si bé suposen petits canvis, són molt significatives a l'hora de millorar el benestar i fomentar l'autonomia de les persones usuàries del centre.

En posarem només alguns exemples: seure junts en una mateixa taula i compartir els àpats en companyia; fer activitats col·lectives compartint de manera més propera els espais; organitzar tallers de cuina, preparant entre tots l'elaboració de la recepta i després assaborir-ne el resultat.

També hem pogut fer festes compartint les celebracions amb les famílies! Vam fer la primera el passat mes de juny celebrant Santa Quitèria amb les famílies i amics i compartint amb elles la representació d'un ballet i un berenar.





També hem fet sortides fora del centre. A mitjans de setembre vam poder anar d'excursió acompanyats també d'amics i familiars. Vam anar al Parc de les Olors i allà vam compartir una paella espectacular que ens van preparar les persones del parc. Hem realitzat també activitats amb l'entorn: persones voluntàries, entitats municipals, infants i joves..., En concret, ens ha visitat la Maria Rosa de la biblioteca municipal i amb ella hem compartit un parell de treballs manuals molt bonics. I al finalitzar el curs escolar, també hem gaudit, de manera presencial, de

concerts realitzats per infants i joves del poble als que esperem tornar a veure per Nadal!

Durant aquest primer any de vida, la família de Cal Trempat també ha anat creixent i amb ella l'equip de professionals del centre, el qual està treballant diàriament així com realitzant formacions continuades per oferir i millorar les activitats i accions que es duen al centre amb l'objectiu que aquest sigui un espai el més confortable possible per a les persones usuàries que en formen part, fent-les sentir com a casa.



La participació de les famílies en el dia a dia del centre és també un element fonamental en el model de treball d'atenció centrada en la persona. I en aquest sentit hem posat en marxa diferents vies de participació amb elles, com són les assemblees de famílies. La primera es va realitzar al mes de març i, a més de resoldre dubtes i rebre suggeriments, es va aprofitar per explicar

el model d'atenció centrat en la persona i el programa d'activitats previst. A l'octubre vam fer la segona assemblea i al novembre s'ha constituït el Consell de Participació, un òrgan participatiu que té l'objectiu d'informar anualment sobre la programació general de les activitats del servei, rebre informació periòdica del seu funcionament, elaborar i aprovar el projecte de reglament de





règim interior del servei així com informar sobre la memòria anual del servei. Està format per persones usuàries, familiars d'elles, representants de l'Ajuntament, de la Generalitat i de l'entitat gestora, SUMAR.

Una altra activitat que hem fet i ens ha agradat molt és el mural que vam pintar conjuntament persones usuàries i familiars per commemorar el Dia Internacional de les Persones Grans, el passat 1 d'octubre, a una de les parets del jardí exterior.

També a mitjans d'any es va activar el servei de fisioteràpia, que ha tingut molt d'èxit i que ajuda

també a potenciar l'autonomia de les persones. Es realitzen diferents tipus de sessions en funció de les necessitats de cada persona: massatge terapèutic, drenatge limfàtic, tècniques moduladores del dolor i del to muscular..., A partir de les sessions també s'estableixen pautes d'exercicis actius, passius o actius-assistits, d'estiraments d'extremitats i flexores, de treballar l'equilibri, postura i propiocepció..., També s'orienta en l'ús d'ajudes tècniques com el bastó, les croses o el caminador, es faciliten estratègies de mobilitat per a les activitats de la vida diària i recomanacions per a una bona higiene postural.

Per acabar, comentar també que durant aquest primer any de vida el centre s'ha anat vestint segons les necessitats que s'han anat detectant. Hem comprat una vitrina i un buffet per al menjador, més taules per poder encabir totes les persones usuàries que s'han anat incorporant i també algunes estanteries. Al setembre ens van instal·lar una pantalla per a poder fer projeccions i també s'han anat creant materials per poder fer

diferents tipus d'activitats, tant per potenciar la mobilitat com la memòria.

Estem molt contents de l'evolució del centre al llarg d'aquest poc més d'un any de vida, un centre que de ben segur acabarà sent un espai de referència per a la comunitat de Vilanova del Vallès, i sobretot, de les seves persones grans.







QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Maria Jesus Arjona Varo. 88 anys
Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Lucena (Còrdoba)
Usuària des del 20 de setembre de 2021

Què m'agrada

L'afició de la Maria Jesús sempre ha sigut el dibuix i la pintura, per això li agrada poder tenir al centre els seus espais per poder pintar.



Catalina Becerra Sánchez. 69 anys
Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Ronda (Màlaga)
Usuària des del 21 de febrer de 2022

Què m'agrada

El que més agrada a la Catalina és escoltar música i cantar, tot i que també s'ho passa molt bé quan fa algun treball manual mentre escolta música.





Dolors Cambras Espelt (la Lolita). 89 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Sant Antoni de Vilamajor
Usuària des del 7 de setembre de 2021

Què m'agrada

La Lolita arriba cada dia al centre molt contenta i amb moltes ganes de fer qualsevol activitat. Un espai on s'ho passa molt bé és la sobretaula que fem després de dinar tot prenent un cafè.



Montserrat Espinos Collado. 87 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del 5 d'octubre de 2021

Què m'agrada

A la Montse li agradava molt fer mots encreuats. Té bons records de quan era jove i en feia a casa amb la seva tieta. Durant la seva estada al centre li agraden molt els jocs de taula, sobretot el dominó i el parxís, jocs amb els quals sempre ha jugat molt.





Dolors Generó Recorda. 78 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Granollers

Usuària des del 13 de setembre de 2021

Què m'agrada

La Dolors sempre ha sigut molt manetes amb les labors i els treballs manuals. És per això que sempre participa molt motivada fent alguna d'aquestes activitats. També li agrada utilitzar l'ordinador i fer els exercicis de memòria del programa FESKITS. Ens comenta que s'hauria imaginat que pogués utilitzar un ordinador.



Adoración Hinojosa Cañadas. 98 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Priego de Cordoba

Usuària des del 25 de juliol de 2022

Què m'agrada

L'Adoración és una persona molt tranquil·la. Li agrada relaxar-se i passar l'estona pintant amb aquarel·les dibuixos de flors que li recorden les plantes que tenia a casa. També s'ho passa molt bé quan es fan jocs de motricitat amb les pilotes.





Purificación Iborra Huertas. 77 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Rojales (Alacant)

Usuària des del 6 de setembre de 2021

Què m'agrada

A la Puri li agrada molt la música. Sempre està cantant alguna cançó. També li agrada molt pintar mandales i escoltar música mentre pinta, així com les celebracions de les festes i ballar.



Dolores Lombera Arias. 82 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Adamuz (Córdoba)

Usuària des del 6 de setembre de 2021

Què m'agrada

A la Dolores li agrada participar a qualsevol activitat però el que més li agrada són les seves estones pintant mandales, sobretot aquells que incorporen dibuixos relacionats amb flors i plantes. Abans tenia un hort i li porten bons records.



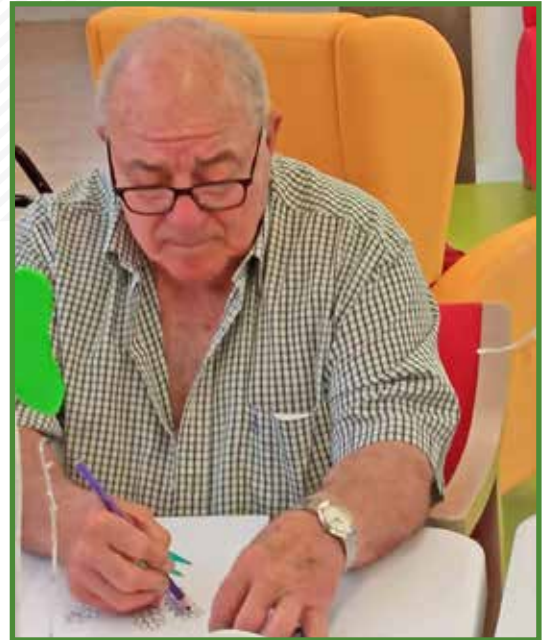


Josep Maria Montasell Viñallonga. 76 anys. Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Vilanova del Vallès
Usuari des del 28 d'octubre de 2021

Què m'agrada

A en Josep Maria li agrada molt venir al centre. Es distreu conversant amb els companys i amb la gent del poble que coneix de tota la vida. Participa de moltes activitats però les que més li agraden són els jocs de taula com el dominó, el jenga i el bingo. També li agrada molt fer gimnàstica ja que nota que li va molt bé per al cos i la mobilitat.



Maria Nuevo Nuevo. 86 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Manganeses de la Polvorosa (Zamora)
Usuària des de l'1 de setembre de 2022

Què m'agrada

La Maria participa amb molt entusiasme i motivació a la majoria d'activitats que es fan al centre. Participa a totes i també li agrada molt donar un cop de mà amb les activitats de la vida diària com parlar i recollir la taula, ajudar a plegar la roba o a endreçar el material. Li agrada molt estar acompanyada.





Miquel Oliver Cussó. 60 anys Montornès del Vallès

Lloc de naixement: Barcelona

Usuari des del 14 de març de 2021

Què m'agrada

En Miquel és cuiner i li agrada molt el taller de cuina i també donar un cop de mà amb les activitats de la vida diària del centre com parar la taula pels companys i companyes, tot i que ell no es queda a dinar.



Lucía Olleta Uriz. 83 anys Montornès del Vallès

Lloc de naixement: Caseda (Navarra)

Usuària des del 2 de juny de 2022

Què m'agrada

A la Lucía li agrada molt moure el cos i fer gimnàstica. Diu que se sent molt millor físicament. També es distreu i relaxa quan pinta i sobretot quan el dibuix queda ben colorit!





Bernat Pratdesaba Amblas. 92 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Santa Eugènia de Berga
Usuari des de l'1 de juliol de 2022

Què m'agrada

En Bernat és una persona molt activa. Era boletaire i una persona que caminava molt. És per això que s'ho passa molt bé amb la gimnàstica, una activitat que troba a faltar quan no pot venir al centre.



Martí Puig Armengol. 82 anys Granollers

Lloc de naixement: Granollers
Usuari des del 18 de juliol de 2022

Què m'agrada

En Martí sempre ha sigut una persona molt activa que ha practicat tota mena d'esports. Esquiar, jugar a golf, a tennis..., Al centre li agrada participar en els jocs de motricitat en els que hi ha exercicis on s'utilitzen pilotes. Sempre comenta que quan era petit jugava molt a futbol amb els seus companys de l'escola.





Lluís Quintana Soley. 86 anys **La Roca del Vallès**

Lloc de naixement: La Roca del Vallès
Usuari des del 12 de setembre de 2022

Què m'agrada

En Lluís s'ho passa molt bé les estones que juga al dominó abans de dinar amb els companys i companyes del centre. També li agrada molt pintar mandales.



Maria Roura Felices. 87 anys **Vilanova del Vallès**

Lloc de naixement: Vilanova del Vallès
Usuària des del 6 de setembre de 2021

Què m'agrada

La Maria és una persona molt tranquil·la a qui li agrada passar l'estona escoltant les converses dels companys i companyes. Una de les activitats on s'ho passa millor és el dominó i cada dia sol jugar-hi abans de dinar.





Montserrat Solà Navarro. 92 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del 10 de setembre de 2021

Què m'agrada

A la Montserrat li agraden molt els exercicis per activar la ment. També li agrada jugar a jocs de taula, sobretot al Joc de l'Oca perquè li recorda quan era petita i hi jugava a casa amb el seu avi.



Josep Soriguer Avilla. 86 anys Granollers

Lloc de naixement: Benabarre (Huesca)
Usuari des del 30 de maig de 2022

Què m'agrada

A en Josep li agrada molt passejar i estar a l'aire lliure. L'entorn del jardí és un espai que li agrada molt i hi passa moltes estones. També li agrada molt la conversa i

recordar històries de quan era petit i fer exercicis de memòria a l'ordinador a través de l'aplicatiu del FESKITS.



Enric Veron Fernández. 82 anys Vilanova del Vallès

Enric Veron Fernández. 82 anys. Vilanova del Vallès
Usuari des de l'11 d'octubre de 2021

Què m'agrada

A l'Enric li agrada molt llegir i estar ben informat amb el diari. També li agrada participar de totes les activitats, sobretot les de memòria i conversar. S'ho passa molt bé amb les activitats grupals on hi ha conversa.





José Manuel Vallejo Martos. 67 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Zujar (Granada)
Usuari des del 5 d'abril de 2022

Què m'agrada

En José Manuel és aficionat a la jardineria i des del primer dia que va arribar al centre cuida les plantes del jardí. Sempre li han agradat els ordinadors i li agrada molt l'activi-

tat del FESKITS per estimular la memòria a l'ordinador. També és molt manetes i els treballs manuals se li donen molt bé. Ens ha fet un quadre treballat amb la xarxa amb el nom de Cal Trempat.



Montserrat Vives Serra. 64 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Montornès del Vallès
Usuària des del 20 de setembre de 2021

Què m'agrada

A la Montse, les activitats que més li agraden són la gimnàstica que fem cada dia i treballar la memòria fent exercicis a l'ordinador a través del programa FESKITS.



Albert Masat Gómez. 83 anys Vilanova del Vallès

Lloc de naixement: Granollers
Usuari des de l'1 d'octubre de 2022

Què m'agrada

Fer Literaris i Sudokus son algunes de les activitats que més agraden a l'Albert, perquè l'ajuden a mantenir la memòria. També li agrada molt llegir perquè segons ens comenta

"és molt important tenir vocabulari i lleguint, el trobes."



LES PROFESSIONALS

Cristina Galera Rubio. 20 anys Granollers

Lloc de naixement: Granollers

Incorporació al centre de serveis: 4 d'abril del 2022

Què m'agrada

La Cristina Galera té el Grau mitjà d'atenció a les persones en situació de dependència i abans d'incorporar-se a Cal Trempat va treballar al centre diürn de suport a la llar de Martorelles on feien una activitat similar. Joga a futbol des dels 10 anys i ara està a l'equip femení de la Unió Esportiva del Cornellà en categoria nacional com a carrilera. També li agrada pintar, dibuixar, escoltar música i estar amb la família perquè, segons comenta, és molt familiar.



Cristina Lopezosa Lopezosa. 41 anys Barcelona

Lloc de naixement: Vilanova del Vallès

Incorporació al centre de serveis: 1 de setembre de 2021

Què m'agrada

La Cristina Lopezosa va néixer i viure part de la seva vida a la Vall d'Hebron i fa 4 anys es va traslladar a viure amb la família a Vilanova del Vallès. Va treballar molts anys com a dependenta a El Corte Inglés de Can Dragó i l'any 2020, buscant un canvi de vida, va estudiar el curs d'atenció a les persones en situació de dependència, fent les pràctiques a la fundació FVAO de La Roca del Vallès.

Entre les seves aficions, hi ha la música, ballar, jugar a les bitlles, fer esport i anar al cinema, sobretot el gènere de suspens..., És molt familiar i li agrada molt estar amb la família i els amics fent barbacoes a casa. El seu esport preferit és el judo que va practicar molts anys quan era més jove. També li agraden molt els animals. Té tres gossos amb els que s'ho passa molt bé traient-los a passejar.



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 respall 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.



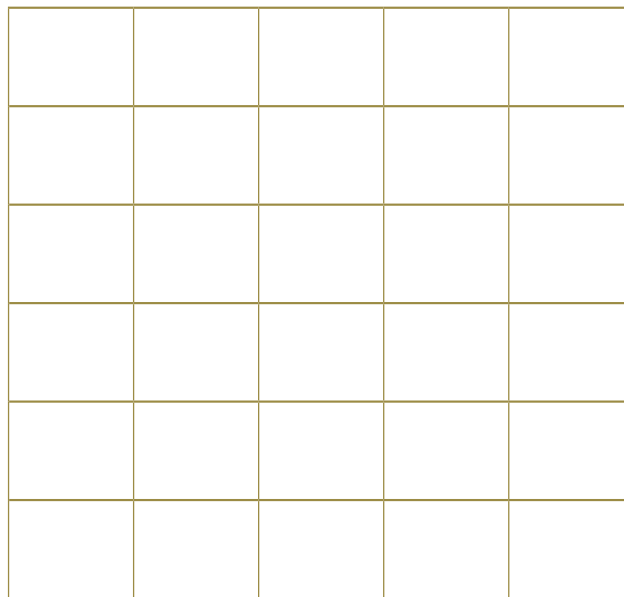
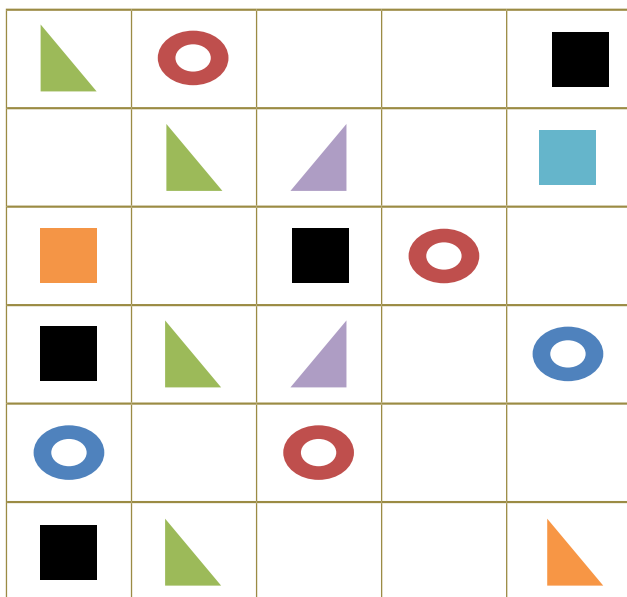
Molt important: Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.

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.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Vilanova del Vallès

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya

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

Carrer M. Aurèlia Campmany, 13
08410 Vilanova del Vallès
Tel. 93 693 48 48
csvilanovavalles@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat