

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maials

Desembre 2023

Núm. 6



Ajuntament
de Maials

Editorial
PÀG. 02

Fomentant
l'autonomia
PÀG. 04

Fotos collage
Activitats 2023
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maials



Ajuntament
de Maials

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
C/ Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

REDACCIÓ TÈCNICA

I DE QUALITAT

Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

DIRECTORA DEL CENTRE

Susana Eres

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica i de qualitat
Vanesa Pallàs
Cap de serveis de centres d'atenció
diürna per a gent gran
Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

REDACCIÓ

Equip de professionals del centre
Esther Rodríguez Delmàs

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

editorial

GRÀCIES PER FER UN MÓN MILLOR

Diuen que una imatge val més que mil paraules, però nosaltres creiem que no sempre és així. Estem ja a les acaballes de l'any i teniu a les vostres mans la revista de desembre que, com veureu, inclou fotografies de les activitats realitzades durant aquest any en el centre. **Les imatges capten un instant molt concret i, si bé contemplant-les podem fer-nos una idea de què estava passant i com se sentien les persones que hi apareixen**, també és cert que es fa difícil transmetre el cúmul de sensacions i sentiments que s'associen al moment viscut. Aquestes imatges prenen un significat diferent per a les persones protagonistes, ja que a partir d'aquestes rememoren aquell moment amb els cinc sentits: la música que hi sonava, l'olor de la sala amb el que es coïa a la cuina, el tacte del fang en les mans i les sensacions que els provocava, la creativitat, l'orgull pel resultat obtingut o els riures compartits amb els companys d'activitat.

Estem segurs que molts d'aquests moments han fet felices moltes persones i, per a nosaltres, això no té preu. A Sumar sempre ho hem dit i sempre ho diem, **sumem esforços per millorar la felicitat i la qualitat de vida de les persones**. Aquesta és la nostra missió, i no tan sols una frase bonica que queda bé. És la nostra frase de capçalera, que tenim molt present en el nostre dia a dia. Per això, no només ho diem, sinó que ens ho creiem, i a més podem afirmar que ho fem.

Aconseguir-ho no és fruit de la casualitat, **sinó que és la conseqüència del treball d'equip**, del que aporten totes i cadascuna de les persones que treballen en els centres. A Sumar tenim la sort de comptar amb **persones compromeses amb la seva feina i que apel·len a la seva responsabilitat per assolir aquest objectiu**. Però també és necessari un altre element clau: les persones usuàries. **Des dels centres es pensen, s'organitzen i es preparen les activitats, amb una gran dedicació i tenint cura dels detalls**, però no seria possible realitzar-les i gaudir-les sense la implicació i col·laboració de les persones usuàries.

Així doncs, des d'aquestes línies, **volem fer arribar el nostre agraïment a totes les persones** que fan possible que Sumar assoleixi la seva raó de ser i millori la felicitat i la qualitat de vida de les persones, fent que el món sigui una mica millor.

A totes i tots vosaltres, gràcies.

Josep M. Vidal i Vidal
President



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

UN CENTRE EN CONSTANT EVOLUCIÓ I MILLORA

El gener del 2024 es compliran vuit anys des que l'Ajuntament de Maials va concedir a SUMAR la gestió del Centre de Serveis El Tossal.

Aquests vuit anys han servit per consolidar plegats un projecte que ens omple d'orgull i que fa que, des de l'Ajuntament, puguem dir amb totes les lletres que, aquella decisió d'unir forces amb SUMAR, va ser tot un encert.

Durant aquest camí que hem fet junts, hem hagut de superar molts obstacles. El més gran ens va venir en forma de pandèmia, i estic convençut que, si ens en vam sortir amb prou solvència d'aquella etapa tan fosca, va ser gràcies a la tasca de l'equip humà de SUMAR, el qual, amb el suport i l'acompanyament de l'Ajuntament, va poder tirar endavant de la millor manera possible donades les circumstàncies.

El passat, doncs, ens convida a ser optimistes de cara al futur. Un passat marcat pel compromís, per l'esforç i per la sensibilitat, valors, aquests, que estic segur que continuaran marcant el full de ruta de cara als anys vinents.

Uns anys vinents que ens arriben amb alguna novetat que ens satisfà i ens il·lusiona especialment. D'una banda, cal dir amb joia que hem aconseguit, a través del Departament de Drets Socials, les quatre places concertades que demanàvem a la Generalitat, amb la qual cosa passarem de les setze actuals a les **vint places conveniades o subvencionades de què gaudirem ben aviat**. De l'altra, voldria destacar que, aprofitant que disposem de la sala adjacent de la llar de jubilats, **s'intensificaran les activitats que es faran en aquest espai**.

En conseqüència, dues bones notícies que ens permeten seguir creixent i millorant les prestacions del que és un equipament de referència al nostre poble i un servei indispensable per al benestar del col·lectiu d'usuaris del centre, **amb la qual cosa mantenim i millorem els serveis que s'ofereixen als veïns i veïnes de Maials**.

Reitero, doncs, **el meu agraïment a la gent de SUMAR**, un agraïment que estic segur que puc fer en nom de tot el poble i, sobretot, en nom dels usuaris i usuàries del Centre de Serveis El Tossal. A la vegada, encoratjo tots els treballadors i treballadores a mantenir viu l'esperit que ens ha dut fins a on som ara: un equipament modèlic i al servei de la ciutadania, i un motiu d'orgull per a tota la vila.

David Masot
Alcalde de Maials



Ajuntament
de Maials



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



David Masot
Alcalde de Maials



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.

Fomentant l'autonomia i la independència

SUSANA ERES, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE MAIALS



Un dels pilars del nostre centre és mantenir l'autonomia i la independència de les persones usuàries. Al llarg del dia es fan moltes activitats a fi que tothom estigui actiu i pugui escollir allò amb què ocupar el seu temps. Fan gimnàstica, caminen i passegen pel centre o pel jardí i exteriors, fan activitats d'estimulació cognitiva, etc. I també proposem que ens ajudin en les activitats domèstiques com estendre o plegar roba, parar i desparar taula, etc.

Tot el que es proposa gira al voltant de buscar sempre que les persones usuàries mantinguin la seva autonomia i independència i **fer que se sentin feliços i a gust al centre**. Per això, respectem les seves preferències i gustos i ens ajustem a les seves capacitats i necessitats en totes les propostes que els fem.

Aquest any hem decidit que **les persones usuàries visquin l'estona dels àpats com si fossin a casa seva**, i per això hem fet un seguit d'accions per aconseguir-ho.

Ara són ells mateixos que van a buscar les estovalles i tovallons i paren taula. Quan s'acaba el dinar, la desprenen. Fins fa ben poc temps, els plats sortien emplatats de cuina, i elles i ells no feien res. Rebien el plat. **Ara es posen al mig de taula les safates amb el menjar perquè se'l serveixin com si fossin a casa** i puguin decidir la quantitat que es posen i què agafen en funció del que els ve de gust aquell dia. Igualment, a l'hora de les postres, posem al mig de la taula la fruïtera, els iogurts, els flams... i tothom escull el que li ve de gust menjar aquell dia.

A l'inici ens miraven estranyats quan els dèiem que paressin ells la taula, però a poc a poc ho han anat integrant com una rutina més del centre. Ara ells mateixos, ja prenen la ini-

ciativa de parar taula quan veuen que surt el carro de cuina amb els plats, coberts, tovallons i gots. **Es convida a tothom a participar-hi, però mai s'obliga a ningú.**

Durant el dinar, el fet de servir-se els ha donat més llibertat per poder escollir la quantitat de menjar que volen al plat, si volen més enciam o menys tomàquet, si l'enciam hi volen posar més o menys oli. Això els ha agradat molt. No cal donar tantes explicacions ni dir constantment posa'm més o menys o treu-me això o allò. Fins i tot, quan algú veu que s'ha acabat l'aigua de la gerra s'aixeca i va emplenar-la a la font d'aigua o si en lloc d'una forquilla vol una cullera, va a la cuina i se l'agafa. **Tot plegat ha fet augmentar la sensació de control sobre un/a mateix/a,**

la sensació d'estar com a casa i sobretot el moviment com a part del dia a dia.

Les professionals dinem i berenem amb les persones usuàries i estem assegudes en les diferents taules. Això ens permet acompanyar-los, garantir que tothom menja equili-

bradament, ajudar-los si és necessari, vetllar per les diferents necessitats i sobretot ser com una família.

Tant l'hora de dinar com la de berenar, és una estona distesa, amb converses, on es menja sense presses i que gaudim molt.

A principi de mes es penja al taulell d'anuncis i es passa a les famílies el menú mensual. Si algun menjar no agrada, ens ho fan saber i s'ofereix una altra alternativa. A les famílies, a part del menú de dinar, també els fem arribar un menú proposta mensual per sopar, per tenir idees. Menús que ha preparat la nostra nutricionista i garanteixen una dieta variada i equilibrada. Les famílies agraeixen molt aquests suggeriments.

“
Tot gira al voltant de buscar sempre que les persones usuàries mantinguin la seva autonomia i independència
”

L'ESTONA DELS ÀPATS AL CENTRE





Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Maials és un espai on acompanyem les persones grans en el seu dia a dia i on potenciem les capacitats de cada persona en un ambient lúdic i acollidor i, sempre, respectant els seus gustos i preferències. Per això, oferim un ventall d'activitats de tota mena: **excursions, treballs manuals, sortides culturals, festes i celebracions, treball a l'hort, jocs de taula, pintura, taller de cuina o senzillament compartim converses i rialles amb altres companys i companyes del centre.** Totes aquestes activitats permeten tenir un envelliment ple de vida.

Aquest és un recull d'imatges de les diferents activitats realitzades durant l'any. Són moltes i és difícil poder compartir-les totes, però esperem que us puguem fer una petita idea de tot el que fem al centre i de com en gaudim.

.....

















OPINIÓ USUARIS

AGUSTÍ FIGUERES CUMI

Al centre tenim total llibertat per poder entrar i sortir a l'hora que nosaltres volem. Per mi és perfecte, entro i surto quan vull i sempre amb un respecte cap a les treballadores i companys, vull dir que si quan vull marxar estan acabant de fer una activitat, m'espero i llavors marxo, o si una professional està acompanyant una persona usuària, m'espero per dir que marxo. Sempre abans de marxar passo a dir adeu a totes les treballadores del centre.

Que pugui escollir on vull seure em sembla bé, és la manera que cadascú decideix amb qui vol estar al costat aquell dia i/o aquella estona. Com que canviem sovint de sala per fer activitats, també canviem sovint al costat de qui les fem.

Al centre podem decidir sobre moltes coses, no sol on volem seure. Les professionals que hi treballen sempre ens expliquen que entre tots fem el centre i que és molt important la nostra opinió, per això sovint ens pregunten que ens semblen les activitats que ofereixen, que ens agradaria fer pel proper mes, on ens agradaria anar per l'excursió, si ens agradaria o no anar a fer un beure a les piscines, etc. Ho trobo molt bé perquè així sí que em sento que formo part del centre i que la meua opinió és escoltada i que es té en compte quan es volen fer coses.

Mai he fet una cosa que no m'ha vingut de gust fer-la i estic molt a gust i molt content com es fan les coses al centre i la implica-



ció que veig que tenen totes les noies que hi treballen. Les rialles que ens fan fer i les estones divertides que tenim no tenen preu. Estic molt content de venir al centre.

SALVADOR SALTAULARIA MIR

Al centre tenim total llibertat per poder entrar i sortir quan vulguem. Per mi aquesta llibertat és 100% bona. De fet, jo els dimecres entro més tard de la meua hora habitual perquè hi ha mercat al poble i em quedo a fer un tallat amb els meus coneguts.

En canvi, això que cadascú s'assegui allà on vulgui no hi estic massa d'acord, prefereixo no canviar de cadira. Jo voldria estar sempre al mateix lloc, però també he observat que als altres companys/es sí que els agrada i els està bé, d'aquesta manera cada dia conversen amb persones diferents.

L'organització de les activitats del centre m'agrada molt perquè, si s'ofereix alguna activitat que no m'agrada, com pintar amb llapis de colors, jo no ho faig i m'ofereixen altres activitats que sí que m'agraden com fer reixa, o agafar una llibreta que tinc per mi on m'escriuen operacions matemàtiques. Al moment de la gimnàstica, el dia que no la vull fer, vaig a caminar, per dintre el centre si fa mal temps o massa calor o per fora el jardí.

Al migdia, després de dinar, vaig a descansar una estoneta i després em poso a jugar al solitari. A vega-



des no tinc ganes de jugar als jocs lúdics que s'ofereixen amb els companys i em poso a fer reixa. Aquesta activitat la vaig començar a fer quan vaig venir al centre i em va agradar molt, i ara em passa que quan tinc una cosa començada no pararia de fer-la perquè la vull veure acabada.

Decidir sobre el que vull

VENTURA VILADEGUT BARÓ

El fet de venir al centre sabent que tinc la llibertat d'entrar i sortir quan vulgui no té preu i em fa sentir que soc a casa meva. Això sí, quan marxo ho comunico a les noies, i elles agraeixen que els ho digui. També m'agrada que les professionals del centre, quan veuen que a l'hora que tenim de costum venir no hem arribat, telefonen als familiars, i això em dona molta tranquil·litat perquè sé que estan pendents del que em pugui passar. Per mi són com uns àngels de la guarda que vetllen per nosaltres. No sabeu la satisfacció, felicitat i tranquil·litat que tinc de saber-me acompanyat d'aquestes professionals del centre.

No tenir un lloc fix on seure, em sembla molt i molt bé, doncs jo soc amic amb tots/es i això em dona

llibertat per a poder estar i parlar amb tots els meus amics i amigues. Al matí m'assec amb uns, al migdia i hora de dinar amb uns altres i a la tarda amb uns altres. A mi em fa feliç perquè he pogut passar una estoneta amb tots i totes.

Al meu entendre, la gent gran ja tenim les nostres opinions, maneres diferents de fer les coses, al llarg de la vida hem anat agafant costums diferents, i el fet que ens proposeu que nosaltres mateixos puguem escollir entre fer una activitat o una altra, pensar que hi ha més d'una opció per poder fer, ho considero, simplement, fantàstic. Preguntar-nos a les persones grans què volem fer, dona valor a les nostres opinions i ens fa sentir que encara som capaços de prendre decisions.



Jo no tinc prou agraïment cap a les persones que treballen en aquest centre. Fa poc més d'un any que vinc i penso: "tant de bo hi hagués vingut abans. M'hi sento molt bé, em fan pujar els ànims i em fan veure que el got sempre és mig ple. Dono gràcies a Déu perquè hi hagi un centre així i més al meu poble. I a la gent que mana, els voldria dir que treballin per obrir més centres com aquest."

RAMONA PAU SIMÓ

M'agrada molt poder anar al mercat o quedar amb els meus amics a fer un tallat abans de venir al centre. Per a mi és molt important no estar pendent d'una hora concreta per entrar al centre, així puc continuar tenint la meva autonomia i llibertat.

Agraeixo molt poder continuar fent la meva, i poder pintar i anar a l'hort quan en tinc ganes. Respecto i entenc les activitats que s'ofereixen i que els altres companys/es les facin, però, per exemple, per mi fer la gimnàstica se'm fa molt costós i per

aquest motiu, mentre els altres fan aquesta activitat jo em quedo pintant mandales, cosa que m'encanta.

Escolto les professionals quan expliquen l'activitat que faran i si la considero interessant, hi procuro participar i fer-la el millor possible.

Em sembla molt bona idea poder asseure'm allí on vulgui, per dinar al costat d'un company/a, i a la tarda, si em sembla, al cantó d'un altre.



Fa molts anys que vinc al centre de serveis i em sento com a casa i agraeixo molt poder fer el que vull i em ve de gust, sempre respectant els companys.

OPINIÓ FAMILIARS

ROSA M. PIÑOL SANTAULÀRIA - FAMILIAR DE SALVADOR SANTAULÀRIA MIR

El Salvador va començar a ve-
nir al centre l'any 2019. Des de
llavors ha après a fer activitats
que no havia fet mai com pot ser
fer reixa, i les pot combinar amb
les que li agraden molt com po-
den ser fer hort i jugar a cartes.
Li agrada molt tenir converses
amb els companys i companyes
del centre, sempre ha estat una
persona molt sociable i li ha agra-
dat mantenir amistats al llarg del
temps. Ve molt content al Centre
de Serveis.

Ha viscut molts anys sol, i crec,
que això afavoreix que li costi fer
activitats amb la resta de perso-

nes usuàries. Ell estava acostu-
mat a fer el que volia quan volia.
Però ell no ho viu pas malament,
perquè sap que el centre ofereix
un ventall molt ampli d'activitats i
que si no li ve de gust fer-ne una,
pot escollir fer-ne una altra. Això
passa moltes vegades amb la
gimnàstica, mentre la resta de
companys/es fan aquesta ac-
tividat ell surt a caminar pel jardí
o aprofita per plantar plantes a
l'hort. Tenim molta sort que al
centre hi ha molt bones professi-
onals, les quals tenen molta pa-
ciència i saben fer del dia a dia
una vivència i una experiència
sempre positiva, sense deixar de



banda les seves preferències i
desitjos.

En l'àmbit familiar, el fet que Sal-
vador vingui al Centre de Serveis
ens aporta molta confiança i tran-
quil·litat.

MONTSERRAT GAIRI SÀNCHEZ - FAMILIAR DE MONTSE SÀNCHEZ FOLCH

Les famílies i residents tenim la
sort que al centre de serveis El
Tossal de Maials en saben molt
de treballar per aconseguir el
benestar dels seus usuaris/àries.

Els professionals que hi treballen
fan possible que se sentin còmo-
des en cada moment, transme-
tent la seva alegria i estimació i
mostrant molta dedicació i huma-
nitat així com potenciant el sentit
d'autonomia i independència i
donant valor a les seves prefe-
rències i opinions.

Es treballa, es promou i s'incen-
tiva l'aprenentatge de capacitats
i coneixements, preparant ac-
tividats fixes en la programació
setmanal, com són el cant coral,

la gimnàstica, el ball, els treballs
manuels de grup i la utilització de
les TAC (per afavorir el desenvol-
upament cognitiu amb l'ajuda de
l'ordinador)... que fan tots els usu-
aris/àries. També es preparen ac-
tividats flexibles i personalitzades
perquè puguin decidir per ells
mateixos què els ve de gust fer
segons el seu estat anímic iaju-
dant-los a superar les limitacions
per a fer-ho.

Al centre es potencia que pren-
guin les seves decisions segons
el seu criteri, afavorint així el seu
benestar emocional.

Tot això fa que es respecti la seva
dignitat com a persones, tot i que
siguin grans. Aquesta manera de



funcionar, demostra la gran vàlua
de totes les persones que treba-
llen al centre, la seva professio-
nalitat i la gran tasca que fan dia
a dia acompanyant i estimant els
nostres familiars.

Només em queda fer-vos saber a
totes i tots els que hi treballeu la
nostra gratitud i donar-vos milions
de gràcies.

Decidir sobre el que vull

MAGDA MIRET MIRÓ - FAMILIAR DE JOSEFINA MIRÓ

El centre de Maials treballa perquè les persones pugin prendre les seves decisions fomentant així la seva autonomia.

Si bé és clar que s'han d'adaptar a les normes generals del centre per un bon funcionament i ordre, les persones usuàries poden decidir en molts aspectes: un horari flexible a l'hora d'entrada i sortida, activitats, concertar visites familiars, elegir el seu temps de descans diari i la manera com dur-lo a terme, etc.

Això fa que se sentin escoltades, i que controlen la seva vida i mantenen el poder de decisió sobre

elles mateixes i el seu voltant.

Per a mi, aquest fet és molt important donat que la meva mare, com a usuària del centre, encara que té les seves limitacions, continua en plena capacitat de decisió i, això la fa sentir més participativa en les accions i decisions. Nosaltres, com a familiars, ens sentim satisfets que sigui així, ja que la desvinculació familiar que pugui comportar el fet de portar-la a un centre es veu compensada satisfactòriament al veure que se li respecta el seu dret a decidir i se l'acompanya amb respecte i dignitat.



Envellir no és sinònim de perdre qualitat de vida. I ens agrada molt que en el centre puguin acompanyar-los per tenir un envelliment digne en tots els àmbits de la seva vida.

M. CARME GIMÉNEZ - FAMILIAR DE MANEL GIMÉNEZ

El meu pare fa uns mesos que comparteix vivències amb les persones usuàries i professionals del Centre de Serveis El Tossal de Maials.

Des del principi se li van oferir un munt d'activitats, que li han agradat sempre molt, però la seva preferida n'és una molt concreta: fer sopes de lletres. Però, quan se li va començar a oferir al centre, deia que no veia bé les lletres i llavors ja no volia fer ni sopes de lletres ni res. Les professionals del centre li van adaptar la mida de la lletra i ell, en veure que podia continuar fent el que li agradava, va estar molt content i agraït.

Al meu pare també li agrada molt passejar. Al centre ho pot fer tant dins de les instal·lacions com a l'exterior. Aquesta llibertat de poder decidir fer-ho dins o fora, fa que l'activitat sigui més atractiva i tingui més ganes de fer-la.

Poder anar a fer el cafè amb els amics, quedar-se a Seròs el dia de mercat, poder fer Festa Major amb la seva família... en definitiva, poder anar al centre i a la vegada poder mantenir les seves aficions al poble fa que el pare hi vagi molt content. El centre és molt flexible i permet poder compaginar les dues coses i hem arribat a l'acord, per exemple, que divendres es quedi a casa,



a Seròs, per tal que pugui anar al mercat i fer el cafè amb els amics. La resta de setmana va al Centre de Serveis. Poder decidir i dir la teva fa que tot plegat sigui encara millor i més senzill.

Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU PASCAL FISIOTERAPEUTA I
DIRECTORA DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Ens aixequem!

Facilitació del posar-se dret des de la posició asseguda

Amb el pas dels anys, activitats del dia a dia que fèiem de manera automàtica, sense pensar, esdevenen dificultoses.

Una d'aquestes és el fet de posar-nos drets des d'una butaca, sofà o cadira baixa. Aquí alguns exercicis per fer reforç muscular i mantenir l'automatisme.

Exercici 1

10 REPETICIONS

Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es combina.

- Trasllat dels glutis endavant, tronc endavant, força de cames (peus plans a terra), petit enlairament dels glutis (d'un pam) i tornar a seure.
- Es pot col·locar els dos peus a la mateixa alçada o portar-ne un una mica enrere, el qual serà el dominant. El peu dominant és el de la cama més segura/valenta i l'altra, la cama convalescent d'alguna lesió i/o intervenció.
- Si no hi ha diferència entre cames, es pot alternar un peu i l'altre per treballar la dominància dels dos peus.



1

TRONC ENDAVANT



2

FORÇA DE CAMES
(PEUS PLANS A TERRA)



3

PETIT ENLAIRAMENT
DELS GLUTIS

A tenir en compte!

- Seure en **una cadira segura**, que no tingui rodes i en bon estat.
- **El terra no ha d'estar moll** i s'ha de vigilar que ni els peus ni la cadira rellisquin.
- Cal anar **ben calçat**.
- Els exercicis poden ser dificultosos d'inici. Si és així, **ens podem ajudar del suport de les mans a les cuixes o als reposabraços de la cadira**.

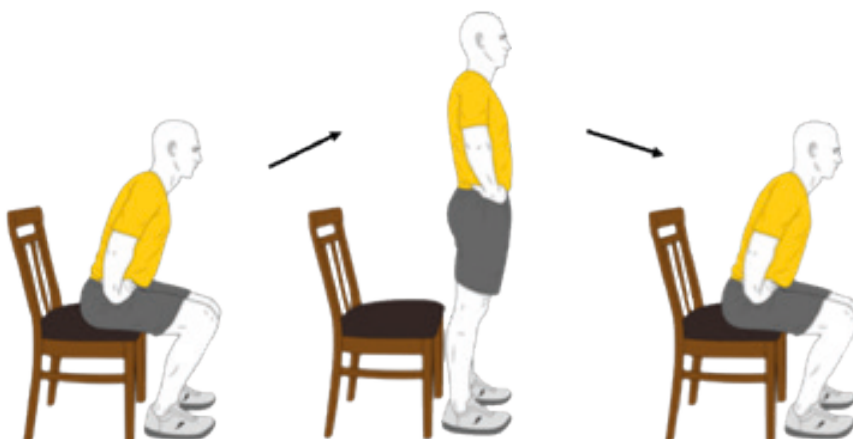


Exercici 2

10 REPETICIONS

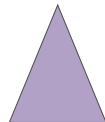
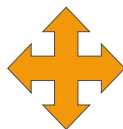
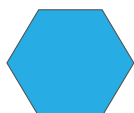
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- Cal posar-se dret, aguantar 5 segons la posició i tornar a seure seguint el mateix trajecte i amb suavitat.
- Ara repetirem l'exercici 1, però no quedarem a mig camí, acabarem d'enlairar els glutis per posar-nos drets. Aquí aguantem uns segons la posició fins a estar estables i tornem a seure seguint el mateix trajecte amb un moviment suau, sense caure amb els glutis a la cadira.
- També es pot col·locar els peus igualats o un peu una mica per davant de l'altre.



Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE
DE SERVEIS DELS HOSTALETS DE PIEROLA



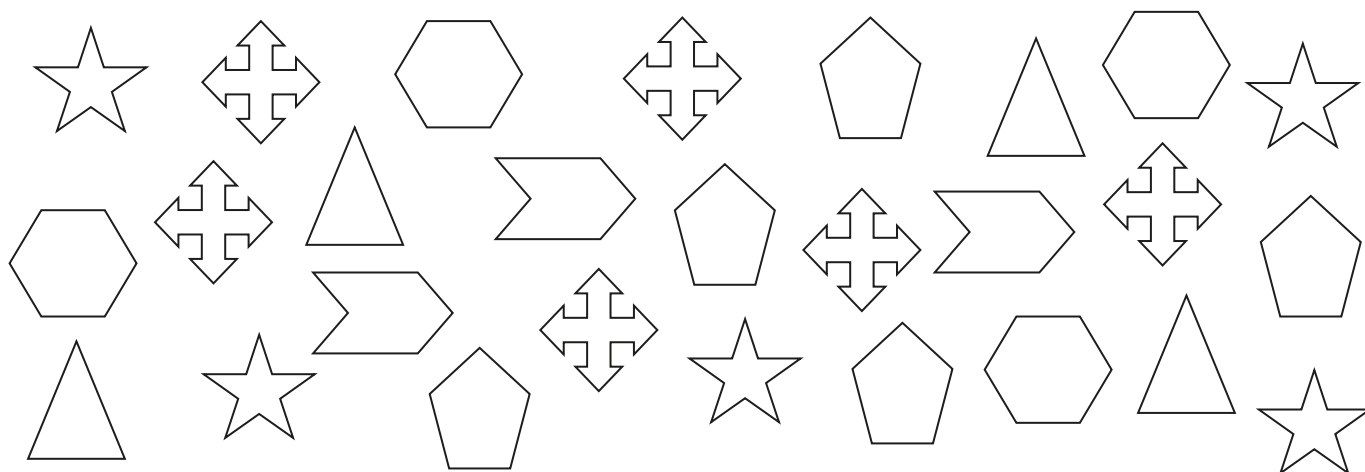
Tapa la imatge i intenta respondre:

Hi havia estrelles?

De quin color és el triangle?

Quins colors trobem?

Pinta les formes amb els colors de la mostra



Relaciona les dites següents

A l'abril	i bona lletra
Cel rogent	s'omple la pica
A pop a poc	cada ovella al seu corral
Al pot petit	tota cuca viu
Per nadal	aigües mil
Al Maig	pluja o vent
A l'estiu	fora del ventre
De mica en mica	cada dia un raig
Al mal temps	fes-te tu mateix el llit
Cosa dolenta	tal trobaràs
Tal faràs	hi ha la bona confitura
Si vols estar ben servit	bona cara

sabies que...

Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística sobre equipament i ús de TIC en les llars de l'any 2022:

- El **59,9%** de les persones de 65 a 74 anys utilitza internet diàriament.
- Aquesta dada representa una pujada de **3,6 punts respecte al 2021**.
- Pel que fa a persones majors de 74 anys, un **24,1% en fa un ús diari**.
- Amb relació a les activitats en línia que realitzen, destaca l'ús d'aplicacions de comunicació tipus WhatsApp, tant per utilitzar com a missatgeria o bé per telefonar o realitzar videotrucades a través d'internet.
- Un **21,3% llegeix premsa** i revistes d'actualitat en línia.

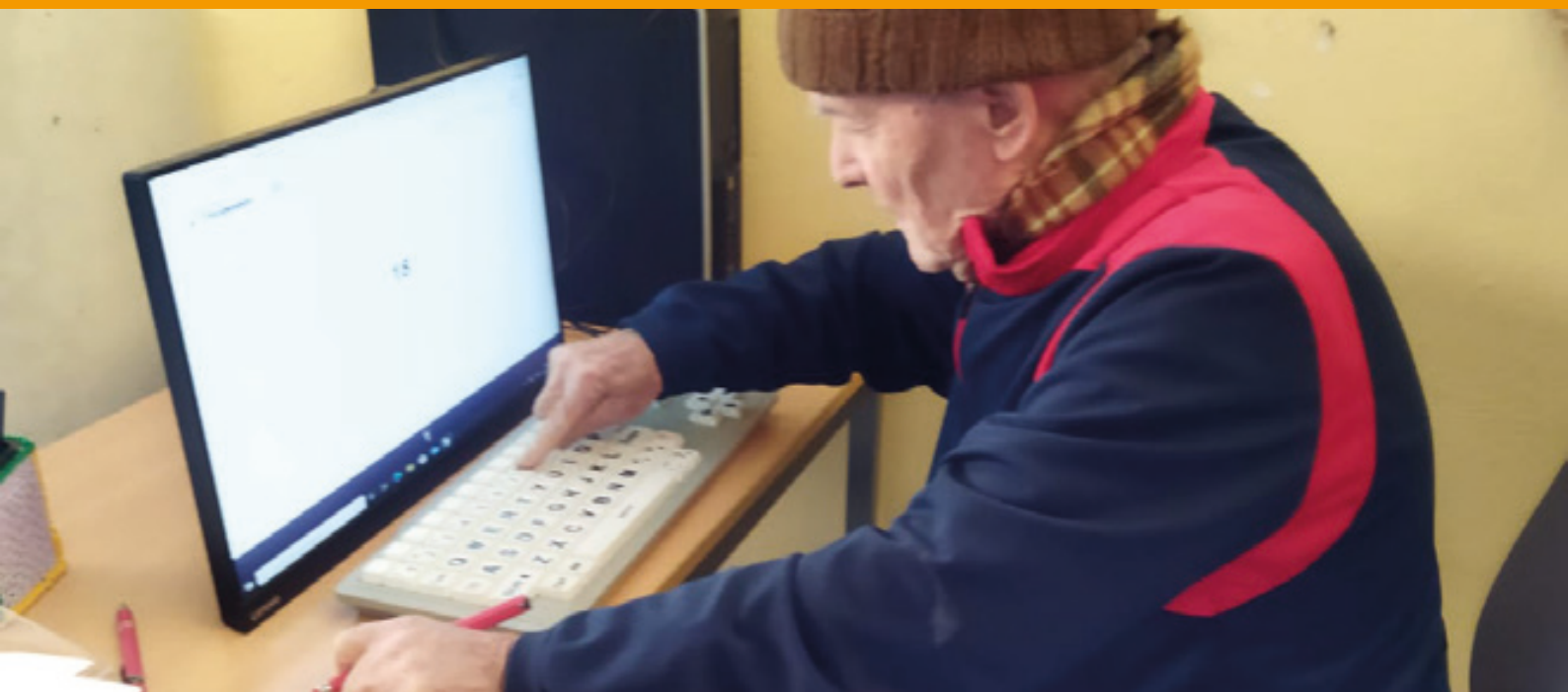
Quins beneficis aporta l'ús de les tecnologies a la gent gran?

- Assumeixen nous reptes i se senten actius.
- Es mantenen informats.
- Potencia les seves aficions.
- Tenen noves formes de relacionar-se i combatre la soledat.
- Troben noves maneres d'accedir a l'entreteniment.
- Es mantenen connectats amb la família.
- Tenen accés a la cultura i l'oci.

Què podem fer per facilitar l'ús de les tecnologies?

Les persones grans tenen la capacitat per poder fer ús de les tecnologies. Si bé a vegades caldrà acompanyar-les perquè puguin veure'n els beneficis.

El més important és **conèixer si tenen interès**. En cas que en tinguin podem descobrir-los la possibilitat que els ofereix per a dur a terme activitats relacionades amb els seus interessos, com pot ser **escollar música, realitzar visites virtuals a museus o consultar les notícies del dia**. Hem de fer-ho **tenint present el seu ritme**.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament
de Maials

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
MAIALS**

Barceloneta, 95
25179 Maials
Tel. 973 130 595
csmaials@sumaracciosocial.cat
centreserveismaials.com

 @csmaials

SUMAR

Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
C. Emili Grahit, 91. Bloc B.
3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA