

seues funcions i tampoc tenen cap problema a l'hora de tirar una mà als seus companys. A més crec que hi ha una bona relació entre tots ells. En quant al funcionament del centre, he de dir que tots els començaments són un poc complicats, però ara que quasi portem un any de funcionament, sembla que tot està ja encarrilat. Encara que vos tinc que dir que ficar a funcionar un centre des de zero, requereix un gran esforç per part de tots i moltes hores de dedicació.

Ens podries donar alguns consells professionals per a millorar la salut de les persones majors?

Consells en podria donar molts, el que ocorre és que quasi tots coneixem el que hem de fer per a trobar-nos bé quant siguem majors, però ens costa posar-lo en pràctica.

És molt important tindre una bona alimentació (tindre cura amb la sal, els dolços, les grasses...) acompanyada d'una bona hidratació i, a poder ser, fer una mica d'exercici físic, és a dir no quedar-se tot el dia asseguts perquè ens fa mal açò o allò. També cal tenir en compte el pes, és molt important mantenir un pes adequat, ja que si tenim sobrepès, tot es fa costera cap a munt. En definitiva, si vos doneu compte, les recomanacions són les mateixes per a joves, adults i, com no, per als nostres majors.

Salut per a tots

Centre de dia Germans Folch Traver



El dinar.



Ens van portar un regalet.



Tots d'excursió.