



*Rosita recitant la poesia*

temps possible. Conservació o millora de les aptituds funcionals psicològiques i psicomotrius de l'ancià, per tal de combatre la seva tendència a la incapacitat progressiva, perquè així pugui fer una vida quotidiana el més independent possible, tot i les manifestacions inevitables de l'edat, i que no hagi de dependre de cuidats constants.

- Recuperació dels dèficits físics i funcionals amb l'objectiu de contribuir al manteniment i millora de la mobilitat i de les funcions normals de la gent gran, impedit així la pèrdua de l'autonomia i aconseguint un màxim control del dolor i el sofriment.

### **3- Estàs content amb el funcionament del centre i amb l'equip de professionals?**

Si la veritat és que m'agrada molt el funcionament del centre ja que tot està organitzat de manera que facilita molt la tasca que he de desenvolupar amb la gent gran i també dispo de un gimnàs amb el material suficient per fomentar l'activitat física i les relacions interpersonals entre els usuaris. Amb l'equip de professionals estic molt content amb



*En plena actuació*

ells i des d'aquí m'agradaria agrair la bona rebuda que em van fer des d'un principi, des de la cuinera, auxiliars, infermera, psicòloga, fins a la direcció del centre. Ressaltant el bon ambient entre companys que intentem transmetre als ancians.



*La fisioterapeuta del centre Katia Araque*

### **4- Ens podries donar alguns consells professionals per millorar la salut de les persones majors?**

Alguns consells generals serien:

- Intentar convèncer a un amic o familiar perquè faci el programa d'exercici amb l'ancià.
- Començar molt lentament, no hi ha cap pressa. No vulguin abastar-ho tot des del primer dia.
- Seleccionar una franja horària en la qual l'ancià es trobe millor.
- Si després de l'exercici apareixen molèsties encara que siguin lleugeres o esgotament, és que l'exercici ha estat excessiu. Hi haurà que disminuir un poc la intensitat.

Salud per a tots

Centre de dia Germans Folch Traver.



*Alejandro Folch, substitueix a Katia*