

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA ELS PINS

Acollida residencial temporal i permanent

► Els serveis que ofereixen al centre tenen l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones i promoure'ls l'autonomia

L'EMPRESA
RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA ELS PINS
L'ESCALA

► ADREÇA: Carrer Closa d'en Llop, 87
TELÈFON: 972 770 395
WEB: www.residenciaelspins.com

REDACCIÓ L'ESCALA

■ La Residència i Centre de Dia Els Pins, de l'Escala, és un centre que ofereix acolliment residencial de caràcter temporal i/o permanent a persones grans que per culpa del seu estat físic i/o psicològic, requereixen atenció i supervisió per a realitzar les activitats de la vida diària.

Actualment, s'ofereixen 24 places del servei de Centre de Dia (de dilluns a diumenge) i 84 places de residència assistida. El centre disposa de places públiques de residència així com places privades tant de Centre de Dia com de residència, amb les ajudes establertes per la Llei de Dependència.

Tots els serveis que ofereixen al centre tenen l'objectiu comú de millorar la qualitat de vida de les persones i promoure la seva autonomia personal, mitjançant serveis i programes d'intervenció en l'àmbit



També es treballa la part sociocultural dels usuaris amb jocs de taula, pintura o treballs manuals, etcètera.

físic, psicològic i sociocultural.

L'exercici físic és l'eina més eficaç que coneixen en aquests moments des del centre per evitar i/o retardar el deteriorament funcional, sobretot pel que fa a l'aspecte físic, però també en el cognitiu i social. L'equip professional de fisioterapeutes duen a terme un seguit d'activitats físiques, com ara els grups de psicomotricitat, la fisioteràpia indivi-

dual o les passejades pel poble.

Per tal d'estimular la part cognitiva dels residents, la psicòloga realitza activitats d'estimulació cognitiva: tallers de memòria segons deteriorament cognitiu, fitxes d'estimulació, musicoteràpia, lectura de diari i sessions individuals de teràpia psicològica.

Sense oblidar-se de la part sociocultural dels usuaris del centre,

l'educadora social realitza la dinamització de jocs de taula, pintura, treballs manuals, bingo, dinàmiques de grup, sortides a prendre un cafè a un establiment del poble o sortides a la platja, l'excursió anual, les celebracions d'aniversari, festes assenyalades i projectes intergeneracionals com anar al Col·legi Esculapi de l'Escala a explicar contes als més menuts.

És gràcies a aquest ventall ampli d'activitats, juntament amb la flexibilitat horària, que des del centre poden treballar cap a un model centrat en els interessos i les necessitats de les persones grans.

Individualitzant l'atenció que ofereixen a cada un dels usuaris així com fer visible aquest col·lectiu com una franja d'edat activa i saludable.

LA CLAU

L'exercici físic esdevé una de les eines més eficaces

► A la residència els Pins recorden que per evitar o retardar el deteriorament funcional, sobretot pel que fa a l'aspecte físic dels usuaris - però també en el cognitiu i social - una de les claus és fer exercici físic, com ara els grups de psicomotricitat i la fisioteràpia.

HOTEL RONDA

Tornen els cursos de cuina saludable

► Les sessions ja han tingut molt d'èxit en edicions anteriors

L'EMPRESA
HOTEL RONDA
FIGUERES

► ADREÇA: Avinguda Salvador Dalí, 17
TELÈFON: 972 503 911
WEB: www.hotelronda.com

REDACCIÓ FIGUERES

■ Durant aquests mesos de fred i baixa activitat turística, les sales i cuina de l'Hotel Ronda de Figueres s'obren una vegada més al públic en general per acollir els cursos de cuina saludable que tant d'èxit han tingut en anteriors edicions.

Oberts a tothom, els participants en aquests cursos cuinaran i elaboraran ells mateixos una sèrie de receptes i plats seguint les directrius de la cuina mediterrània, prioritzant aliments d'origen vegetal com ara llegums, verdures, cereals integrals (arròs, quinoa o mill), fruits secs, llavors, etc., però sense perdre de vista que el resultat ha de ser plats plens de sabors, atractius a la vista i sobretot saludables.

Les sessions comencen amb tots els assistents cuinant i elaborant una sèrie de plats predeterminats segons el que recomana la dieta equilibrada, amb les proporcions adequades de cada tipus de nutrient, i cuinaran diversos esmorzars, dinars, berenars i



Lidia Coll és l'encarregada de dirigir els cursos.

sopars.

Una vegada acabades les preparacions, faran una degustació acompanyada de vi de l'Empordà, i finalitzaran la jornada amb una breu explicació de cadascun dels plats cuinats, tot facilitant un dossier de les receptes elaborades aquell dia.

Seguint en aquesta línia, el restaurant de l'Hotel Ronda ofereix

als seus menús de migdia, vespre i carta, plats per a vegetarians, vegans i aptes per a persones celíacs, sense oblidar els plats de temporada de carn i peix que ja tenen habitualment.

El restaurant de l'Hotel Ronda també ofereix menús per a grups i banquets a la seva mida per a qualsevol esdeveniment o celebració.

CAFÉ MARITA

Un cafè per aprimar-se

► Fet al Brasil amb plantes com «yerba mate»

PUNT DE VENDA
CAFÉ MARITA
FIGUERES

► ADREÇA: Pep Ventura, 3,
a Figueres
TELÈFON: 622 900 199

REDACCIÓ FIGUERES

■ Fa cinc anys va iniciar-se al Brasil, amb el vistiplau de l'Agència Sanitària Nacional, la comercialització d'un nou cafè: el Café Marita. Es tracta d'un cafè molt especial que, a banda del seu bon gust, ajuda a aprimar-se a les persones que el consumeixen. Fa un any que aquest producte es va començar a introduir a Europa per Portugal, com també als Estats Units. Des de fa pocs mesos, es comercialitza a l'Estat espanyol i ja es pot trobar a Figueres, al carrer Pep Ventura, 3 (JB Brodats).

Des que va començar la seva comercialització, aquest producte s'ha expandit molt. El secret radica en els trenta-tres beneficis que aporta a les persones que el consumeixen i que combinen amb una dieta saludable i exercici físic diari. Entre els beneficis destaca l'acceleració del metabolisme, ajuda a aprimar, inhibeix la gana, augmenta l'energia, ajuda a reduir el colesterol, millora la circulació sanguínia, actua com a

Willer Douglas i Janis Dourado.

antioxidant, posseeix acció diürètica i millora la salut cardiovascular. A més, també aporta una millor resistència física, retarda l'envel·liment, estimula les funcions cerebrals, facilita la digestió i estimula l'alliberació de serotonina.

Grans beneficis

Tots aquests beneficis s'aconsegueixen gràcies als components d'aquest cafè. El Café Marita està fet amb la *garcinia cambogia*, una planta típica de la regió selvàtica de Cambodja, de la Polinèsia i del sud d'Àfrica que, a més, ajuda a reduir els triglicèrids, i la *Yerba Mate* o *Llex Paraguariensis*, una planta que es cultiva al sud del Brasil, rica en potassi, aminoàcids i vitamines. El primer component, la *garcinia cambogia*, posseeix efecte termogènic, augmenta la temperatura del cos i accelera el metabolisme per ajudar a aprimar-se.