

El programa REMS et repta t'hi atreveixes?

Calendari 2020

Fundació
Catalunya
La Pedrera



El programa REMS et repta. T'hi atreveixes?

El programa REMS (Reforçar i Estimular la Memòria i la Salut) de la Fundació Catalunya La Pedrera està adreçat a persones amb deteriorament cognitiu, que siguin autònomes en les seves activitats de la vida diària i tinguin necessitat de mantenir-se actives i ser actores del seu propi procés. El Programa té per objectiu millorar la qualitat de vida i el benestar emocional dels participants; promou el seu apoderament, fomenta les relacions interpersonals i incideix en les seves capacitats cognitives i físiques per a poder mantenir la seva autonomia el màxim de temps possible.

Els participants del programa REMS ens han proposat 311 reptes dels quals us en traslladem 24 perquè els pugueu anar realitzant durant tot l'any!

#DementiaFriendly

@PedreraFundacio

www.fundaciocatalunya-lapedrera.cat

Gener

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1 Cap d'any	2 St. Basil i St. Gregori	3 Sta. Genova	4 St. Rigobert	5 St. Simeó
6 Diada dels Sants Reis	7 St. Ramon de Penyafort	8 St. Apollinar	9 St. Eulogi	10 St. Gregori	11 St. Higiní	12 St. Arcadi
13 St. Hilari	14 St. Felix de Nola	15 St. Pau	16 St. Marcel	17 St. Antoni Abat	18 Sta. Margarida	19 St. Marius
20 St. Sebastià	21 Sta. Agnès	22 St. Vicenç	23 St. Ildefons	24 St. Francesc de Sales	25 Sta. Elvira	26 St. Timoteu
27 Sta. Àngela Mèrici	28 St. Tomàs d'Aquino	29 St. Pere Nolasc	30 Sta. Martina	31 St. Joan Bosco		



Reptes del mes:

Torna a mirar un àlbum de fotografies.

—
Gaudeix d'aquella pel·lícula que tant t'agrada.



DEMENTIA
FRIENDLY

Fundació
Catalunya
La Pedrera

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
					1 Sta. Brigida	2 Presentació del Senyor
3 St. Blai	4 St. Aquil·li	5 Sta. Àgata	6 Sta. Dorotea	7 St. Ricard	8 St. Jeroni i Sta. Elisenda	9 Sta. Apol·lònia
10 St. Escolàstica	11 Mare de Déu de Lourdes	12 Sta. Eulàlia	13 St. Benigne	14 St. Ciril	15 St. Faustí	16 Sta. Juliana
17 St. Aleix Falconieri	18 St. Simó i St. Eladi	19 St. Àlvar	20 St. Nemesi	21 St. Pere Damià	22 Sta. Elionor	23 St. Llätzer
24 St. Modest i St. Sergi	25 St. Cesari	26 Dimecres de Cendra	27 St. Gabriel	28 St. Rufi	29 Sta. Emma	



Reptes del mes:

Parla amb un familiar o una amitat que fa temps que no veus.

—
Torna a un lloc del que en tinguis bon record.



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Març

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres Dissabte Diumenge

						1 St. Rosend
2 St. Lluci	3 St. Medir	4 St. Casimir	5 Mare de Déu d'Àfrica	6 St. Oleguer	7 Sta. Perpètua	8 St. Joan de Déu
9 Sta. Francesca Romana	10 St. Simplicí	11 St. Heracli	12 Sta. Fina	13 St. Salomó	14 Sta. Matilde	15 St. Cèsar
16 St. Agapit	17 St. Patrici	18 St. Anselm	19 St. Josep	20 St. Ambrós	21 St. Filemó	22 St. Zacaries
23 Mare de Déu dels Dolors	24 St. Agapit	25 Sta. Encarnació	26 St. Brauli	27 Sta. Lidia	28 St. Doroteu	29 St. Eustaci
30 St. Quirí	31 St. Benjami					



Reptes del mes:

Canvia el “no puc” per “em costa”.

—
Prova un menjar nou, típic d'un altre país.



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1 St. Hug	2 Sta. Maria Egipcíaca	3 St. Ricard	4 St. Ambrós	5 Diumenge de Rams
6 St. Guillem	7 St. Joan Bapt. la Salle	8 Sta. Màxima	9 St. Marcel	10 Divendres Sant	11 Dissabte Sant	12 Diumenge de Resurrecció
13 Dilluns de Pasqua	14 St. Lambert	15 Stes. Basílissa i Anastàsia	16 Sta. Engràcia	17 St. Robert	18 St. Perfecte	19 St. Dionis
20 St. Serveria	21 St. Felix	22 St. Josep	23 St. Jordi	24 St. Gregori	25 St. Marc	26 St. Claudi
27 Mare de Déu de Montserrat	28 St. Pere Chanel	29 Sta. Antònia	30 Sta. Sònia			



Reptes del mes:

Abraça i deixa't abraçar més.

—
Passeja i descobreix nous llocs de la teva ciutat o poble



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
				1 Festa del Treball	2 St. Anastasi	3 St. Felip
4 Sta. Caterina	5 St. Amador	6 St. Heliodor	7 St. August	8 St. Eladi	9 Mare de Déu dels Desemparats	10 Sta. Beatriu
11 St. Ponç	12 St. Pancraç	13 Mare de Déu de Fatima	14 St. Maties i Sta. Gemma	15 St. Isidre	16 St. Albert	17 St. Pasqual Bailon
18 Sta. Claudia	19 St. Adolf	20 St. Bernardi	21 St. Secundi	22 Sta. Elena	23 St. Desideri	24 Sta. Ester
25 Sta. Maria Magdalena	26 St. Felip Neri	27 St. Juli	28 St. Gemà	29 St. Just	30 St. Ferran	31 Sta. Peronella



Reptes del mes:

Recupera una afició.

—
Ves a caminar 30 minuts.



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1 Pasqua Granada	2 St. Marcelli	3 St. Carles	4 Sta. Rut	5 St. Bonifaci	6 St. Norbert	7 St. Robert
8 St. Maximí	9 Santíssima Trinitat	10 Sta. Margarida	11 St. Bernabè	12 St. Onofre	13 St. Antoni de Pàdua	14 St. Eliseu
15 St. Modest	16 St. Quirze	17 St. Manel	18 Sta. Marina	19 St. Romuald	20 St. Silveri	21 St. Lluís Gonzaga
22 St. Paulí de Nola	23 Sta. Alicia	24 St. Joan Baptista	25 St. Guillem i Sta. Eva	26 St. Pelai	27 St. Ciril	28 St. Benigne
29 St. Pere i St. Pau	30 St. Marçal					



Reptes del mes:

Fes-te un regal a tu mateix.

Ves a veure el capvespre amb algú que estimes.



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1 Sta. Elionor	2 St. Just	3 St. Tomàs	4 Sta. Isabel i Sta. Berta	5 St. Miquel dels Sants
6 Sta. Maria Goretti	7 St. Fermí	8 St. Adrià	9 St. Alexandre	10 St. Cristòfol	11 St. Benet	12 St. Fortunat
13 St. Enric i Sta. Sara	14 St. Camil	15 St. Bonaventura	16 Mare de Déu del Carme	17 St. Aleix	18 St. Frederic	19 St. Arseni
20 St. Elies	21 St. Daniel	22 Sta. Maria Magdalena	23 Sta. Brigida	24 Sta. Cristina	25 St. Jaume Apòstol	26 St. Joaquim i Sta. Anna
27 Sta. Natàlia	28 St. Victor	29 Sta. Marta	30 St. Pere C.	31 St. Ignasi de Loiola		



Reptes del mes:

Deixa't ajudar més.

—
Torna a llegir el capítol d'un llibre que t'hagi agradat.



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Agost

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres Dissabte Diumenge

					1 St. Alfons M.L.	2 Mare de Déu dels Àngels
3 Sta. Lúcia	4 St. Joan M.V.	5 Mare de Déu de les Neus	6 St. Just i St. Pastor	7 St. Albert Trapani	8 St. Domènec	9 St. Romà
10 St. Llorenç	11 Sta. Clara	12 St. Julià	13 St. Hipòlit	14 Sta. Virgínia	15 Assumpció de Maria	16 St. Roc
17 St. Jacint	18 Sta. Laura	19 St. Joan Eudes	20 St. Bernat	21 St. Alexandre	22 St. Antoni	23 Sta. Rosa
24 St. Bartomeu	25 St. Genís	26 Sta. Teresa de Jesús	27 Sta. Mònica	28 St. Agustí	29 Sta. Verònica	30 St. Felix

31

St. Ramon Nonat



Reptes del mes:

Regala una planta a algú.

—
Remulla't els peus a la platja o a la piscina.



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	1 St. Artur	2 Sta. Raquel	3 St. Gregori	4 St. Teodor	5 Mare de Déu de la Cinta	6 Mare de Déu de Guadalupe
7 Sta. Regina	8 Mare de Déu de Núria	9 Sta. Ainoa	10 St. Nicolau de Tolentino	11 Diada Nacional de Catalunya	12 Sta. Sara	13 St. Joan C.
14 St. Crescenci	15 Mare de Déu dels Dolors	16 St. Corneli	17 Sta. Ariadna	18 St. Ferriol	19 St. Nil	20 St. Eustaqui
21 St. Mateu	22 St. Maurici	23 Sta. Tecla	24 Mare de Déu de la Mercè	25 Mare de Déu de la Misericòrdia	26 St. Cosme i St. Damià	27 St. Vincenç de Paul
28 St. Venceslau	29 Sants Arcàngels	30 St. Jeroni				



Reptes del mes:

Arregla't sense cap motiu especial.

—
Escolta un CD sencer del teu
artista preferit.



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			1 Sta. Teresa	2 St. Oleguer	3 St. Gerard	4 St. Francesc d'Assis
5 St. Faust	6 St. Bru	7 Mare de Déu del Roser	8 St. Simeó	9 St. Dionís	10 Mare de Déu del Remei	11 St. Soledat
12 Mare de Déu del Pilar	13 St. Eduard	14 St. Calixt	15 Sta. Teresa de Jesús	16 St. Eduvigis	17 St. Ignasi A.	18 St. Lluç
19 St. Pau C.	20 St. Irene	21 St. Úrsula	22 Sta. Maria Salomé	23 St. Joan C.	24 St. Antoni Maria Claret	25 St. Crisant
26 St. Evarist	27 St. Sabina	28 St. Judes Tadeu	29 St. Narcís	30 St. Claudi	31 St. Quintí	



Reptes del mes:

Organitza un dia familiar.

—
Visita una nova ciutat o poble.



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Novembre

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres Dissabte Diumenge

						1 Tots Sants
2 Fidels Difunts	3 Sta. Sílvia	4 St. Carles B.	5 St. Zacaries	6 St. Leonard	7 Sta. Carina	8 St. Sever
9 Mare de Déu de l'Almudena	10 St. Lleó	11 St. Martí de Tours	12 St. Josafat	13 St. Leandre	14 St. Filomè	15 St. Albert
16 Sta. Edna	17 Sta. Isabel H.	18 St. Màxim	19 St. Crispí	20 St. Feliu de Valois	21 Mare de Déu de la Pietat	22 Sta. Cecília
23 St. Climent	24 Sta. Flora	25 St. Gonçal	26 St. Conrad	27 St. Facund	28 St. Hortalà	29 St. Sadurní
30 St. Andreu Apòstol						



Reptes del mes:

Tingues una actitud més positiva davant situacions complicades.

—
Cuina un plat del receptari "Cuinant la Memòria".



Fundació
Catalunya
La Pedrera

Desembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	1 St. Eloi	2 St. Victori	3 St. Francesc Xavier	4 Sta. Bàrbara	5 Sta. Elisa	6 St. Nicolau
7 St. Ambrós	8 Immaculada Concepció	9 St. Restitut	10 Mare de Déu del Loreto	11 St. Damas	12 Sta. Joana Chantal	13 Sta. Lúcia
14 St. Joan de la Creu	15 St. Valerià	16 Sta. Adelaida	17 Sta. Iolanda	18 Mare de Déu de l'Esperança	19 Sta. Eva	20 St. Benjami
21 St. Pere C.	22 St. Zenó	23 Sta. Victòria	24 St. Delfi i Sta. Adela	25 Nadal	26 St. Esteve	27 St. Joan Apòst. i Evan.
28 Sants Innocents	29 St. David	30 St. Sabí	31 St. Silvestre			



Reptes del mes:

Felicita les Festes als familiars
i a les amistats.

—
Ves al cinema o a veure una obra
de teatre.



DEMENTIA
FRIENDLY

Fundació
Catalunya
La Pedrera

EspaiSocials

EspaiSocial	Adreça	Telèfon	e-mail
Badalona-Centre	Plaça de la Vila, 4	933843824	badalonacentre@espaisfcatalunyalapedrera.org
Badalona-Sant Salvador	Avda Sant Salvador, 41-49	933873292	badalonasantsalvador@espaisfcatalunyalapedrera.org
Barcelona-Borrell	Compte Borrell, 110	934540337	bcnborrell@espaisfcatalunyalapedrera.org
Barcelona-Gràcia	Goya, 1-3	932175392	bcngracia@espaisfcatalunyalapedrera.org
Barcelona-La Verneda	Treball, 213	933051703	bcnlaverneda@espaisfcatalunyalapedrera.org
Barcelona-Montbau	Angel Marques, 14-18	934280577	bcnmontbau@espaisfcatalunyalapedrera.org
Barcelona-Prosperitat	Pablo Iglesias, 102	933599168	bcnprosperitat@espaisfcatalunyalapedrera.org
Barcelona-Raval	Sant Pau, 114-116	933297834	bcnraval@espaisfcatalunyalapedrera.org
Barcelona-Sagrada Familia	Mallorca, 454-456	932324008	bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org
Barcelona-Sants	Sants, 339-343	934320189	bcnsants@espaisfcatalunyalapedrera.org
Castelldefels	Dr. Ferran, 39	936651780	castelldefels@espaisfcatalunyalapedrera.org
Girona	Santa Eugènia, 189	972696651	girona@espaisfcatalunyalapedrera.org
Granollers	Joan Prim, 204-206	938495239	granollers@espaisfcatalunyalapedrera.org
L'Hospitalet-Sant Josep	Avinguda Prat de la Riba, 227	933381675	lhospitaletsantjosep@espaisfcatalunyalapedrera.org
Lleida	C/ Riquer, 1	973243019	lleida@espaisfcatalunyalapedrera.org
Manresa	Caritat, 14	938744740	manresa@espaisfcatalunyalapedrera.org
Mollerussa	Avinguda del Canal, s/n	973602323	mollerussa@espaisfcatalunyalapedrera.org
Reus	Vapor Nou, s/n	977312212	reus@espaisfcatalunyalapedrera.org
Sabadell	Plaça Rogelio Soto, 14	937111582	sabadell@espaisfcatalunyalapedrera.org
Santa Coloma de Gramenet	Avinguda Banus Baixa, 110	933868246	santacolomagramenet@espaisfcatalunyalapedrera.org
Tarragona	Ramón y Cajal, 42	977230046	tarragona@espaisfcatalunyalapedrera.org
Terrassa	Antoni Maura, 2 baixos	935236031	terrassa@espaisfcatalunyalapedrera.org
Vilanova i la Geltrú	Rambla Samà, 18	938937653	vilanovailageltru@espaisfcatalunyalapedrera.org