

Programa REMS

Temps de confinament

Temps para recordar

Activitats cognitives sobre la salut

Aquest és un espai per compartir amb la família i a la vegada treballar la memòria. A continuació es presenten varies activitats relacionades amb la salut emocional i física. Això us permetrà realitzar un viatge al passat, connectar amb el present i il·lusionar-vos amb el futur.

Els temes que tractareu inclouen els remeis de salut d'abans, les emocions i l'autoconeixement, els aliments que ens fan sentir bé i també la música com a generadora d'emocions i facilitadora de records.

Al final del document s'inclou un resum de solucions a algunes de les activitats proposades.

*“La bona vida es un procés,
no un estat de l'ésser.
Es tracta d'una direcció,
no d'un destí”*

Carl Rogers (1902-1987)

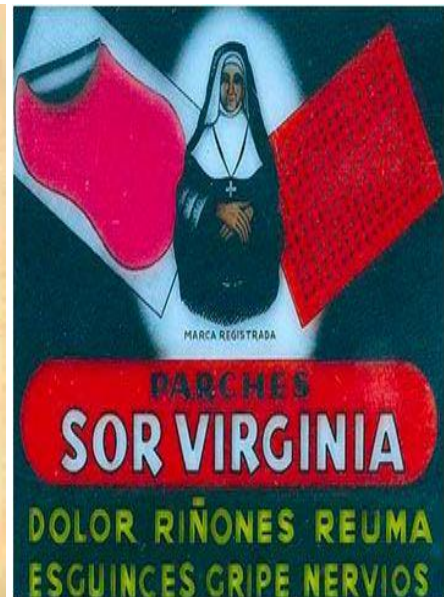
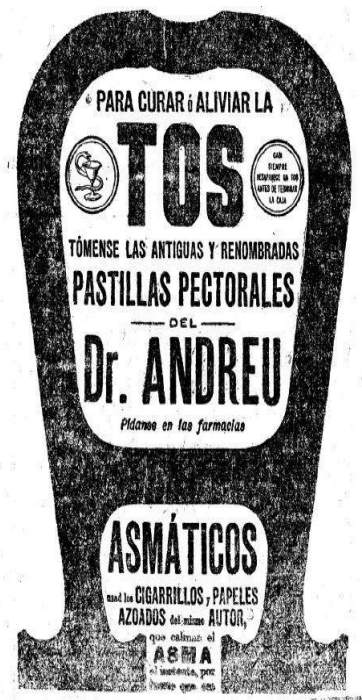
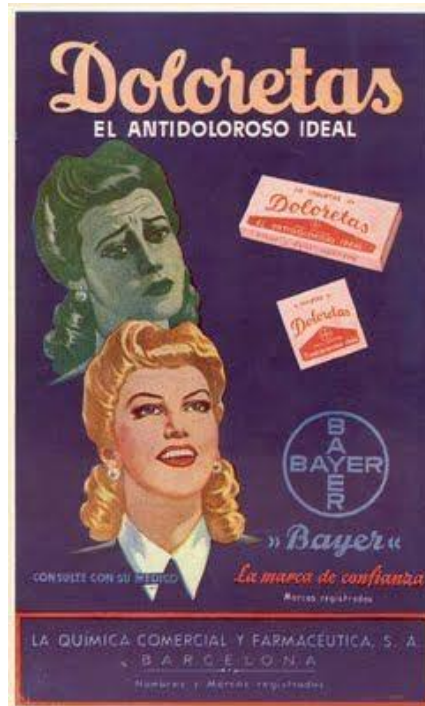
Els remeis d'abans

1. Relaciona cada remei amb la seva definició. Pots traçar una línia des de la primera columna fins a la segona.

- Aigua del Carme
- Vi quinat
- Pegat sor Virginia
- Cataplasma
- Oli de Ricí
- Adhesius que produïen sensació de calor i reduïen la sensació de dolor.
- Tot i a no tenir un gust especialment agradable sempre s'ha considerat com a un remei natural amb efecte laxant.
- S'utilitzava com un acompanyament de berenars amb la finalitat d'enfortir el cos.
- Beguda alcohòlica per tractar el malestar general o el nerviosisme.
- Pasta que s'aplicava calenta sobre alguna part del cos per tractar dolències de la pell, lesions traumatològiques i inclòs les ferides encara obertes.

2. Rodeja els remeis de l'anterior activitat que s'utilitzaven a casa teva quan eres petit. Tens alguna anècdota? Afegiries algun més?

3. A continuació es mostren anuncis antics de productes farmacèutics. Marca aquell que no encaixa amb les polítiques de salut actuals.



Havies vist aquests anuncis abans?

Has provat algun dels productes anunciats?

4. Sense tornar a consultar...fes una llista amb els anuncis mostrats en l'anterior activitat.

5. Parlem de farmàcies antigues.



La farmàcia més antiga d'Europa data del segle XV. En ella s'hi exhibeixen una col·lecció de recipients de totes les mides amb inscripcions en llatí i castellà antic. Aquests contenen unguents, herbes, verins i altres productes.



Saps de quina farmàcia parlem?

L'has visitat algun cop?

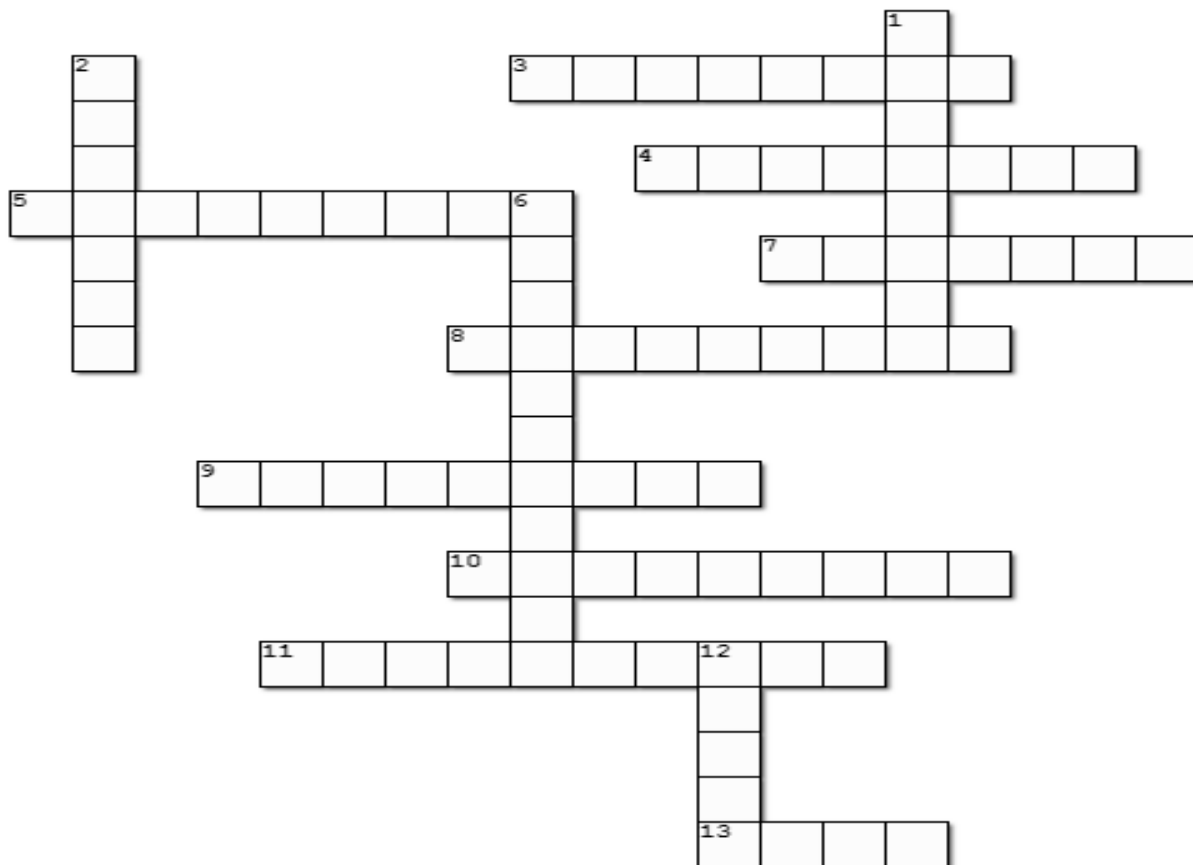
Marca en el mapa en quina província de Catalunya es troba.

Pista: pertany a la mateixa província que la ciutat de Figueres.

Coneixes alguna altra farmàcia antiga? Escriu el seu nom i a on es troba (carrer, ciutat, etc.).

Les emocions i l'autoconeixement

1. Completa l'encreuat amb emocions. Quina d'elles sents ara mateix?



Horitzontal

3. Tristesa que produeix veure sofrir a algú i que impulsa a alleujar el seu patiment.
4. Agraïment o reconeixement cap a algú que t'ha fet un favor.
5. Pena per la llunyania, absència o pèrdua d'algú o alguna cosa estimats.
7. Es produeix davant l'ocurrència d'un succés favorable o bo.
8. Satisfacció plena per gaudir del que es desitja o d'alguna cosa bona.
9. Algú o alguna cosa ens molesta molt.
10. Mantenir la calma en mig de la dificultat.
11. No aconseguir el que desitjo.
13. Viu afecte i inclinació cap a una persona o cosa.

Vertical

1. Vergonya o incomoditat davant dels actes socials.
2. Enveja. Desig de fer o tenir el que una altra persona té.
6. Quan ens traiem un pes de sobre o deixem de percebre una amenaça.
12. Sentir-se responsable d'un succés negatiu.

2. Coneixes a un mateix és el primer pas per estimar-se. Pots començar contestant a les següents preguntes.

La meva millor qualitat és...	Un dels meus defectes és...	Una cosa que he après al llarg de la meva vida és...
Si pogués viatjar en el temps tornaria a ...	La por més gran que tinc és...	El que més valoro d'una persona és...
M'arrepenteixo de...	La meva fita més gran ha estat...	Vull aprendre a....
La persona que més he estimat és...	M'agradaria anar a...	Em relaxa...
Em posa trist...	Les meves millors vacances van ser a...	El meu millor amic és...
Si pogués demanar tres desitjos serien...	Una persona a qui admiro és...	El meu major plaer és...

3. A continuació es mostren diverses pintures famoses. Quines emocions et fan sentir? Posa'ls-hi un títol relacionat amb elles.



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____



Títol: _____

Els aliments que me fan sentir bé

1. Concurs de preguntes. Marca amb una creu si les següents afirmacions són verdares (V) o falses (F).

	V	F
✓ Portar una dieta variada facilita l'adquisició dels nutrients necessaris perquè el nostre organisme funcioni correctament		
✓ Els sucus de fruites aporten la mateixa fibra que les fruites senceres		
✓ És bo aprofitar el caldo de les verdures bullides ja que en ell queden molts dels seus minerals		
✓ Els embotits grassos han de consumir-se ocasionalment		
✓ Els peixos blaus ens ajuden a disminuir el colesterol		
✓ Les persones grans han de potenciar el consum d'aliments que aportin calci per prevenir la formació d'osteoporosis		
✓ Les llegums no aporten proteïnes ni ajuden a formar o reparar els músculs ni els ossos		

2. Diuen que "el son és mitja vida i l'altra mitja, el menjar". Contesta a les següents qüestions:

El que més m'agrada menjar és...	El que menys m'agrada menjar és...	Hauria de menjar més...	Hauria de menjar menys...
Quan estic trista, menjar _____ m'anima	Menjar _____ em recorda a la meva infància	Quan era petit no m'agradava menjar...	Si vaig a un restaurant m'agrada demanar...

2. Troba aliments saludables en la SOPA DE LLETRES.



AIGUA

ANOUS

ARRÓS

CIGRONS

COGOMBRE

FORMATGE

KIWI

LLENTIES

LLIMONA

MANDARINA

MATÓ

OLI

OU

POMA

SARDINA

TOMÀQUET

3. Marca els aliments saludables que vas ingerir al llarg d'ahir. Si algun no apareix, afegeix-lo.



POMA



PERA



TARONJA



MADUIXES



AMANIDA



LLET



ALBERGÍNIA



PIT DE POLLASTRE



PA INTEGRAL



ESPÀRRECS



OLI D'OLIVA



OU



AIGUA



LLENTIES



CIGRONS



FORMATGE



ESPINACS



PEIX BLAU



ARRÓS



ANOUS



CEBA



AMETLLES



INFUSIÓ



PATATA

ALTRES:

Música, emocions i records

1. Completa la cançó utilitzant les paraules de la dreta.

Ay, ay, ay, ay *cantando*
Canta y no _____ *cielito*
Porque cantando se alegran *lunar*
_____ lindo, los corazones *porque*
De la sierra, morena *alegran*
Cielito _____, vienen bajando *nadie*
Un par de ojitos negros, cielito lindo *lindo*
De _____ *boca*
De la sierra, morena *toca*
Cielito lindo, vienen _____ *contrabando*
Un par de ojitos negros, cielito lindo *canta*
De contrabando *bajando*
Ay, ay, ay, ay *ay*
_____ y no llores *corazones*
Porque cantando se _____ *llores*
Cielito lindo, los corazones
Ay, ay, ay, ay
Canta y no llores
_____ cantando se alegran
Cielito lindo, los _____
Ese _____ que tienes
Cielito lindo, junto a la _____
No se lo des a nadie, cielito lindo
Que a mí me toca
Ese lunar que tienes
Cielito lindo, junto a la boca
No se lo des a _____, cielito lindo
Que a mí me toca
Ay, ay, ay, _____
Canta y no llores
Porque _____ se alegran
Cielito lindo, los corazones
Ay, ay, ay, ay
Canta y no llores
Porque cantando se alegran
Cielito lindo, los corazones



El títol de la cançó és: C _____ L _____

Programa de Reforç i Estimulació de la Memòria

2. És ben sabut que la música genera emocions i facilita el record. Omple la següent taula.

Nom d'una cançó alegre

•

Nom d'una cançó trista

•

Nom d'una cançó que associes amb la teva infància

•

Nom d'una cançó que associes amb la teva joventut

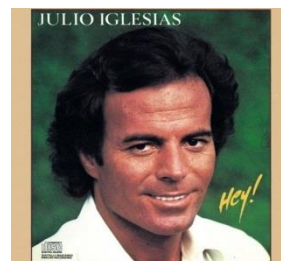
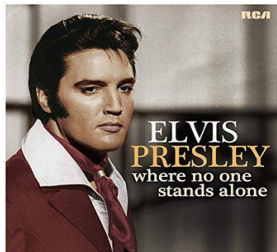
•

Nom de l'última cançó que has escoltat, cantat o ballat

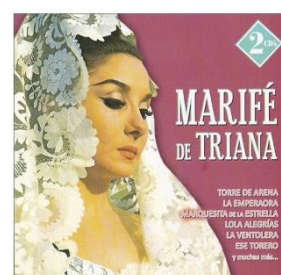
•

3. Senyala al cantant que associes amb cada tipus de música.

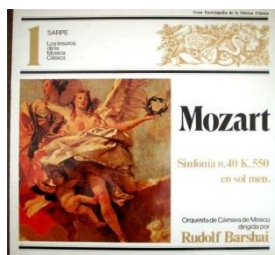
BALADES ESPANYOLES:



REIVINDICATIVA:



PAS DOBLE:



4. Llegeix la lletra de la següent cançó i contesta a les preguntes sobre ella.

RESISTIRÉ (Dúo Dinámico)

*Cuando pierda todas las partidas
Cuando duerma con la soledad
Cuando se me cierren las salidas
Y la noche no me deje en paz*

*Cuando sienta miedo del silencio
Cuando cueste mantenerme en pie
Cuando se rebelen los recuerdos
Y me pongan contra la pared*

*Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla, pero siempre sigue en pie*

*Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré los golpes y jamás me rendiré
Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré*

*Cuando el mundo pierda toda magia
Cuando mi enemigo sea yo
Cuando me apuñale la nostalgia
Y no reconozca ni mi voz*

*Cuando me amenace la locura
Cuando en mi moneda salga cruz
Cuando el diablo pase la factura
O si alguna vez me faltas tú*

*Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla, pero siempre sigue en pie*

*Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré los golpes y jamás me rendiré
Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré*



De quin material em tornaré per endurir la pell? F _ _ _ _

Quins altres materials resistents coneixes?

Com bufen els vents de la vida? F _ _ _

Coneixes el nom d'algun vent? *Per exemple, la Tramuntana.*

Com quina planta sóc que se doblega? J _ _ _

Quins altres materials, objectes, etc. coneixes que siguin flexibles?

Què no faré mai? R _ _ _ _ _ - _ _

Què faré encara que els somnis es trenquin en trossos? R _ _ _ _ _ _ _

Què m'apunyala? N _ _ _ _ _ _ _

Coneixes altres coses punxants?

Què m'amenaça? B _ _ _ _ _

Què em passa el diable? F _ _ _ _ _

Com em mostro davant tot? E _ _ _ _ _

Per què resistiré? S _ _ _ _ _ V _ _ _ _ _

Per a molts la cançó "Resistiré" és un himne que omple d'esperança i reconforta. Reflexa la capacitat inherent que tots tenim de poder fer front als moments difícils i superar-los. La nostra societat està passant per un d'aquests moments però, como un junc, resistirem i en sortirem enfortits. **Quan tot això acabi, quines tres coses tens ganes de tornar a fer?**

Resum de respostes

Els remeis d'abans

1) Aigua del Carme: beguda alcohòlica per tractar el malestar general o el nerviosisme.

Vi quinat: s'utilitzava com acompanyament dels berenars amb la finalitat d'enfortir el cos.

Pegats sor Virginia: adhesius que produïen sensació de calor i reduïen la sensació de dolor.

Cataplasma: pasta que s'aplicava calenta sobre alguna part del cos per tractar dolències de la pell, lesions traumatològiques i inclòs les ferides encara obertes.

Oli de Ricí: tot i no tenir un gust especialment agradable s'ha considerat sempre un remei natural amb efecte laxant.

3) Cigarrets balsàmics del Dr. Andreu

5) Província de Girona

Les emocions

1) 1-timidesa; 2-gelosia; 3-compasió; 4-gratitud; 5-nostalgia; 6-alleujament; 7-alegria; 8-felicitat; 9-irritació; 10-temprança; 11-frustració; 12-culpa; 13-amor

Els aliments que em fan sentir bé

1) V / F / V / V / F / V / F

Música, emocions i records

1) *llores, cielito, lindo, contrabando, bajando, canta, alegran, porque, corazones, lunar, boca, nadie, ay, cantando*. Títol de la cançó: *Cielito Lindo*

3) Balades espanyoles: Julio Iglesias / Reivindicativa: Serrat / Pas doble: Manolo Escobar

4) Ferro / Pedres, ciment, etc. / Fort / Gregal, Ponent, etc. / Junc / Goma, escuma, etc. / Rendir-me / Resistiré/ Nostàlgia / Ganivet, dolor, punxó, etc. / Bogeria / Factura / Erigit / Seguir Vivint