



NOTICÍES

**Betsan**
FUNDACIÓ

C/ Monturiol 32 93.3850789

Santa Coloma de Gramenet 08923

terapiaocupacional@iee-betsan.org

 BetsanFundació

El nostre dia a dia .

Después del verano y tras fuerzas renovadas, es un placer iniciar un nuevo espacio de intercambio. Estamos convencidos que Cuidamos a Grandes Personas y es por eso que todo el equipo de Betsan trabajamos con ilusión por ofrecer un modelo de atención centrado en el bienestar, la individualidad, la autonomía y el respeto por las preferencias y deseos de la persona.

Os invitamos a participar y compartir vuestras vivencias con nosotros.



**Betsan**
FUNDACIÓ

**¡¡BENVINGUTS A LA NOSTRA
REVISTAUN ESPAI PER A
TOTHOM!!**



NOTICIES

Betsan
FUNDACIÓ

C/ Monturiol 32 93.3850789

Santa Coloma de Gramenet 08923

terapiaocupacional@iee-betsan.org

 BetsanFundació

El nostre dia a dia .

ACTIVITATS D'AQUEST ESTIU A BETSAN



EL DARRER DIMECRES 18 DE JUNY VAM REALITZAR UNA SORTIDA AL MAREMAGNUM DE BARCELONA . VAREM DINAR AL RESTAURANT MARTINA'S...UNA SORTIDA MAGNÍFICA!!

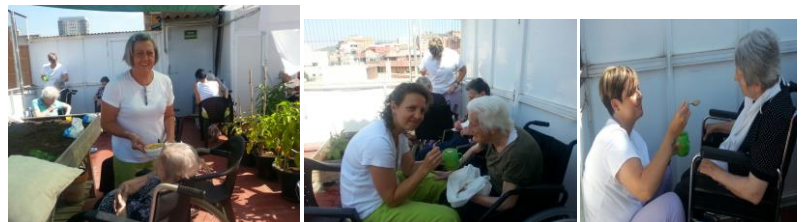


L'HORTET DE BETSAN...EL NOSTRE ORGULL....

SANT JOAN, UNA REVETLLA DIFERENT!!



AMB COQUES DE RECAPTE I BALL.



DINARS DIFERENTS PELS RESIDENTS DE LA PRIMERA PLANTA , AL TERRAT.



El nostre dia a dia .

EL COR DE BETSAN

ELS NOSTRES MATRIMONISTODA UNA VIDA CONTIGO.



Pedro i Encarna es van conèixer a l'any 55, ell tenia 25 anys i l'Encarna 22, Pedro treballava al camp , just al costat i havia un hort que també coincidia que estava a prop de la casa l'Encarna i coincidien a diari, finalment varen festejar tot i ella no estava gaire convençuda perquè Pedro vivia al poble del costat... "al final la convencí y nos casamos..."... 59 anys compartint la vida .

AVUI QUE FEM? AQUEST ES EL NOSTRE CALENDARI D'ACTIVITATS SETMANALS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DESPERTAR***HIGIENES**** REENTRENAMENTS ABVD'S						
MOBILITZACIONS UD ***** ESMORZARS ASSISTITS I PLANTA BAIXA						
COM PINTA EL DIAACTIVITAT D'ORIENTACIO						
FISIOTERAPIA DEAMBULACIÓ ASSISTIDA/TRACTAMENTS INDIVIDUALITZATS 9,15- 13'15h ANIMACIÓ MANUALITATS 10'45-13 h T.OCUPACIONAL TALLER DE BUGADERIA	FISIOTERAPIA DEAMBULACIÓ ASSISTIDA/ TRACTAMENTS INDIV 9,15 - 13'15 h ANIMACIÓ ESTIMULACIÓ COGNITIVA PER AUDIOVISUALS/HORT 10'45-13H	FISIOTERAPIA DEAMBULACIÓ / GRUP GIMNASTICA / ESTIMULACIÓ COGNITIVA 9,15 - 13,15 h ANIMACIÓ MALETA SENSORIAL U.D/ TALLER MULTISENSORIAL U.D 10'45-12'30 h	FISIOTERAPIA DEAMBULACIÓ ASSISTIDA/ TT INDIVIDUALITZ. 9,15 - 13'. 15 h ANIMACIÓ TALLER MUSICAL/ SORTIDES TERAP. 10'45 - 13h	FISIOTERAPIA GRUP REDUÏT ESTIMULACIÓ PLANTA BAIXA 11 - 12'. 30 h T.OCUPACIONAL TALLER CUINA/ TALLER BUGADERIA 10'45 - 13 h	ANIMACIÓ UN COP AL MES MUSICOTERAPIA SESSIONS PROGRAMADES VISITES FAMILIARS	VISITES FAMILIARS
DEAMBULACIÓ PLTA. BAIXA				DINAR ASSISTITS		
DINARS PLANTA BAIXA ***** MIGDIADA						
BERENARS ASSISTITS*****BERENARS PLANTA BAIXA						
ANIMACIÓ I FISIO ACTIVITAT GRUPAL TALLERS DE CONVERSA/REVISTA 16 - 17h	FISIOTERAPIA GRUPO REDUCIDO 1ª PLANTA ANIMACIÓ TALLERS REDUÏTS (animació, jocs d taula, lectura, costura...) 15,30 A 17'30 h	T.OCUPACIONAL TALLER DE BUGADERIA ANIMACIÓ I FISIO LLIBRES HISTORIA DE VIDA, REVISTA BETSAN (grups reduïts)	ANIMACIÓ I FISIO ACTIVITAT GRUPAL/ FESTIVITATS /CELEBRACIONS ANIVERSARIS/ (1 COP MES) BON TEMPS: sortides a l'exterior	MUSICOTERAPIA 16-18H	VISITES FAMILIARS	VISITES FAMILIARS
SOPAR ASSISTITS *****			SOPAR PLANTA BAIXA			
ALLITAR-SE						
DESCANSI *****RESSOPO						



NOTICÍES

Betsan
FUNDACIÓ

C/ Monturiol 32 93.3850789

Santa Coloma de Gramenet 08923

terapiaocupacional@iee-betsan.org

 BetsanFundació

El nostre dia a dia .

CONSEJOS DE SALUD

GLICEMIAS, ALIMENTACIÓN E INSULINAS

Glicemia es la concentración del azúcar en la sangre o el nivel de glucosa en sangre. Los valores de referencia son de 70 a 100 hasta, hasta 110 pueden considerarse dentro de la normalidad. Por encima de 110 son hiperglucemias(mucho) y por debajo de 70 son hipoglucemias(poco).

En cuanto a la alimentación , la dieta diabética es una dieta equilibrada donde no tiene que faltar ningún grupo alimenticio:

Lácteos 2-3 piezas día, Verduras y ensaladas 2 veces al día , * Cereales , almidón , pan, tostadas , patatas, arroz, sopas, pasta , legumbres , habas, guisantes , trigo, avena, según la actividad física.*Alimentos proteicos (carnes , aves, huevos, pescados) los que contengan menos grasas.
*Aceite de oliva *Evitar repostería , mahonesas y mantecas, fritos, rebozados.

Beber agua y hacer ejercicio físico es fundamental.

La Insulina es una hormona que interviene en el aprovechamiento de los nutrientes. Su déficit provoca DIABETES y su exceso HIPERINSULINISMO y se regulan mediante insulina no natural que puede ser: rápida, intermedia o prolongada.

COMUNIQUEM-NOS....


Ya hace unos cuantos meses que formamos parte de facebook, podrás encontrarnos como **BETSAN FUNDACIÓ**, un espacio en el cual compartiremos nuestro día a día , fotografías, comentarios, noticias, fiestas celebraciones ,etc.

Este espacio “**COMUNIQUEM-NOS**”, queremos dedicarlo a vosotros, a vuestras preguntas, comentarios y todo aquello que pueda aportar a esta revista, desde noticias que creéis importantes para nosotros, recetas de cocina, truquillos, anécdotas o aspectos que os gustaría compartir con nosotros. Podéis hacérselo llegar de varias maneras, vía email a : **terapiaocupacional@iee-betsan.org** , en formato papel a la atención de Laura a cualquier profesional de Betsan o mensaje privado en nuestra página de facebook .Animaros puede ser un espacio divertido, enriquecedor y sobre todo un rincón para poder comunicarnos.



 Las 84 primaveras de Carmen.



 Oliver y Juan...inseparables.



 Los 100 años de María.