

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

# SUMEM

Juny 2023

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA  
Sant Hilari Sacalm



Núm  
20



04 UNA ACTIVITAT  
DESTACADA

06 CALENDARI  
D'ACTIVITATS

12 ESPAIS  
D'OPINIÓ

18 ACTIVA'T



Ja fa uns mesos que sentim a parlar de la “tornada a la normalitat”. És cert, però, que aquest retorn a la suposada normalitat és especialment feixuc en els centres sanitaris, i més encara a les residències de gent gran.

A Sant Hilari fa poques setmanes celebràvem la reunió del Consell de Participació de la Residència de Sant Hilari, després que aquesta es deixés de celebrar els darrers anys. Indubtablement, poder entrar de nou a la residència i compartir una estona amb les persones usuàries i els familiars és un senyal inequívoc que caminem cap a la recuperació d'aquesta esperada normalitat.

Des de l'Ajuntament de Sant Hilari valorem molt positivament recuperar aquestes trobades perquè estem convençuts que és un òrgan imprescindible per seguir treballant per la millor atenció i el major confort possible dels nostres usuaris, de les famílies i el personal laboral. La participació de totes les parts garanteix comptar amb les diferents visions i permeten així proposar accions de millora més transversals.

Aquesta va ser una reunió on les persones que viuen a la residència, els seus familiars, direcció, personal laboral i ajuntament vam poder compartir la situació actual de la residència. Vam identificar d'una manera molt sincera les mancances i les oportunitats que actualment envolten la residència i vam apuntar a accions per a poder continuar millorant l'atenció dels usuaris i usuàries.

Davant, doncs, tenim una nova etapa en la qual hem de saber incorporar els aprenentatges obtinguts amb les situacions d'aquests darrers anys, i amb la participació de tots i totes, hem de poder oferir la millor atenció possible als usuaris i fer un bon acompanyament a les famílies.

## Jordi Moragas Rotllant

*Regidor de Benestar i Habitatge, de Ciutadania, solidaritat i polítiques d'igualtat, de Salut, de Participació Ciutadana i de Comunicació. Ajuntament de Sant Hilari Sacalm*

EDITA



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG  
Edifici Narcís Monturiol  
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta  
17003 Girona  
Tel. 972 439 168  
info@sumaracciosocial.cat  
www.sumaracciosocial.cat

JUNY 2023

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE  
QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA DEL CENTRE:

Gemma Puig

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre  
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Annual

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)

A SUMAR tenim molt clar que a les persones no només se les ha de cuidar. Cal acompanyar-les, escoltar-ne les demandes i preferències i ajudar-les a fomentar la seva autonomia, com ens expliquen diferents persones en les entrevistes que recollim a l'Espai d'Opinió d'aquest número.

Aquesta és la base del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que des de fa més de deu anys estem implantant en els equipaments públics per a gent gran que gestionem. Un model que té un impacte positiu en el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones que viuen en una residència. I aquest és el nostre principal objectiu: millorar la felicitat i la qualitat de vida de les persones.

Esperem que aquest nou número de la revista SUMEM us agradi.

---

**Josep M<sup>a</sup> Vidal i Vidal.** *President*

**Estanis Vayreda i Puigvert.** *Director General*

---



# UNA ACTIVITAT DESTACADA

## La reminiscència

La reminiscència és una eina molt valuosa i versàtil. És un vehicle a partir del qual s'evocuen records i vivències i que aporta nombrosos beneficis: millora l'autoestima, promou la participació, tant de les dones com dels homes, fomenta la cohesió i treballa la memòria a llarg termini, a més de generar un bon clima.

La reminiscència és també una activitat significativa. Cadascú la viu de manera única i els beneficis són també diferents per a cada persona.

A la residència treballem la reminiscència a través d'un projecte grupal que contempla diferents eixos amb una temàtica diferent a desenvolupar per a cada un d'ells. Es porta a terme la última setmana de cada mes, de dimecres a divendres, cada dia a una de les tres plantes de l'edifici, i incorpora tant recursos audiovisuals, com fotos i vídeos, com amb objectes reals.

### PROJECTES DE REMINISCÈNCIA TREBALLATS:

#### Oficis i fotos d'època

Connexió amb oficis significatius del passat que es portaven a terme a Sant Hilari Sacalm i als municipis veïns, amb els oficis que cadascú havia practicat o els d'algun familiar o veí.

Entre els residents, hi havia dos persones que havien estat, carboner i mocadera, respectivament, i aquests van ser dos dels oficis que més es van comentar. A més, moltes persones recordaven a algú que n'havia estat, fins i tot, alguns homes havien ajudat pares i tiets a fer de carboner.

#### Entreteniment

Recuperació d'actors i actrius del passat, enllaçant el reconeixement d'aquestes persones amb cançons, pel·lícules o programes de televisió coneguts.

Durant l'activitat es va recordar la història de vida i les pel·lícules de John Wayne, Katherine Hepburn, Sara Montiel i Jane Powell i es va projectar la pel·lícula *Siete novias para siete hermanos*.

#### Reminiscència musical

Bingo musical, concurs de cançons per identificar-ne el nom i/o el cantant i karaoke de cançons significatives del passat, de cantants com Albano i Romina, Albert Hammond, Antonio Machín, Camilo Sesto, el Dúo Dinámico, Fórmula V, Jeanette, Joselito, Julio Iglesias, Lorenzo Santamaría, Luis Aguilé, Marisol, Miguel Gallardo, Nino Bravo, Peret, Pimpinela, Roberto Carlos, Rocío Durcal, Sara Montiel i Tony Ronald.



## Maleta de reminiscència

Estimulació sensorial a través del tacte, la vista i l'oïda d'objectes antics reals i significatius per a les persones com una màquina de trinxar, el moçador de farcell o el telèfon.

En aquest cas, la identificació del telèfon i el seu ús va ser molt significatiu per a les persones amb

un deteriorament cognitiu moderat que coneixien perfectament el seu funcionament. També vam complementar l'activitat amb la incorporació d'un joc simbòlic, representant la trucada per telèfon a algú que ens venia de gust o una trucada entre nosaltres, que ens va fer passar una molt bona estona amb moltes rialles.



# EL CALENDARI D'ACTIVITATS



## ACTIVITATS DEL DIA A DIA







## FORMACIÓ DE PERSONAL



## ASSEMBLEA DE FAMÍLIES





## LES CELEBRACIONS







# ESPAIS D'OPINIÓ

## Parlem d'autonomia

*Com fomentem l'autonomia de les persones grans? I que ens expressin la seva opinió a l'hora de prendre una decisió?*

*Hi ha moltes i diverses maneres de fomentar l'autonomia, un dels pilars bàsics del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) perquè permet fomentar capacitats físiques i cognitives que ajuden a millorar l'estat d'ànim i l'autoestima de les persones.*

*En aquest espai parlem amb la directora tècnica, amb persones usuàries i familiars per conèixer diferents maneres de potenciar l'autonomia de les persones grans, tant físicament com cognitivament.*

## Gemma Puig Directora Tècnica

A qui no li agrada sentir-se bé amb un mateix? A qui no li agrada tenir autonomia? A qui no li agrada tenir la capacitat per decidir?

Al llarg del dia prenem moltes decisions, algunes conscientment i altres inconscientment: "Què esmorzaré? Pa amb tomàquet? Pa amb melmelada? Prendré un cafè amb llet, amb sucre o sense? Què em poso de roba? Pantalons blancs, negres?..." Totes aquestes preguntes donen resposta a activitats de la vida diària, moltes d'elles significatives i que ajuden a augmentar l'autoestima de la persona. Al llarg del dia, apareixen moltes activitats significatives, però aquestes no són les mateixes per a tothom. Ni tothom té les mateixes capacitats físiques, cognitives i emocionals per a fer una activitat o expressar-la.

Potser no tenim la capacitat per decidir sobre l'economia o sobre la pròpia salut, però tenim capacitat per decidir petites accions i petits plaers de la vida, com els aliments que vull menjar, la conversa que vull mantenir, la roba que em posaré, anar al servei quan en tingui necessitat, passar una estona al jardí...

Per poder acompanyar cada persona en tot allò que vol, cal conèixer-la bé. Hem d'estar atents als seus gustos i preferències, a les necessitats de cada moment, als seus valors... Hem de donar valor a la història de vida de cada persona i acompanyar-la



amb el que necessita en cada moment d'acord amb les capacitats que manté o que es poden potenciar. Per això, oferim diferents activitats, individuals i col·lectives, així com eines per facilitar poder-les fer i diversos espais per poder-les realitzar.

Potenciem la realització d'activitats significatives adaptant-nos a les capacitats i identificant les limitacions de les persones, amb empatia i respecte. Perquè, segons com actuem els professionals, amb paraules, accions i actituds, influïm en l'estat d'ànim de les persones grans, i potenciem o fem el fet de fomentar la seva autonomia.

Les activitats significatives ens fan sentir persones i vives. I, a vegades, n'hi ha prou amb el fet de desitjar un bon dia, una bona tarda o una bona nit, des de la tendresa i la proximitat, potenciant la seguretat i la calma; que em cridin pel meu nom, que em tractin com la persona adulta que soc; que em reconeguin els meus sentiments i emocions; que m'ajudin a realitzar el que jo no puc fer per a mi mateixa i em deixin fer el que sí que puc fer; que m'inclouin en les converses quan hi soc present...

Cal escoltar, observar i respectar les persones per poder-les cuidar i acompanyar-les en el seu camí de vida. Aquestes són les bases de les activitats significatives.



## ESPAIS D'OPINIÓ

# PERSONES GRANS

### CONXITA SOLER ORRIOLS

86 anys

Viu a la residència des de l'agost del 2022

M'ajuda molt poder sortir a fer la volta, a buscar aigua a la font i a conèixer el poble. A part d'això, m'agrada disposar del meu temps lliure per fer les activitats que m'agraden, com, per exemple, jugar al dòmino amb la colla que tenim. Ens avenim molt i parlem de temes varis. Llegir també em va molt bé, m'ajuda a mantenir la ment desperta. Les meves lectures preferides són les novel·les i també els llibres d'història i geografia de Catalunya. I si la cuinera necessita ajuda, també m'hi apunto! I quan fem activitats en grup, treballs manuals..., si em ve de gust, ho faig.

Aquí em deixen fer la meva i jo faig tot el que puc: em trio la roba, em rento, em serveixo l'esmorzar i els àpats... També m'agrada ajudar els companys que no poden fer-ho per ells mateixos. Estic molt bé aquí perquè visc tranquil·la i al meu aire.



### M<sup>a</sup> ÀNGELS CASTAÑER ALSINA

95 anys

Usuària del centre de dia des de l'abril del 2023

Jo sempre he treballat i ara també m'agrada fer coses, no estar parada. Em poso a pintar, que em relaxa molt, o bé a jugar a dòmino amb la companya. Si fa bo, cada dia surto a caminar pel jardí una estona per moure'm. Si em ve de gust, m'assec en algun banc i veig la gent passar, miro com estan les plantes... També m'agraden molt les activitats musicals, xerrar i el tracte amb la gent, així passa més ràpidament el dia. A més, aquí em deixen fer la meva. Si vull sortir al jardí, surto; si vull pintar, pinto. Puc escollir les coses que vull fer. Estic molt bé aquí, sobretot pel tracte.



## VALENTÍN LÓPEZ SÁNCHEZ

88 anys

Viu a la residència des del juny del 2021

Yo estoy bien aquí y contento con vosotras y con los compañeros. Me gusta hablar con la gente, aunque a veces hay que dejar la conversación para no discutir, pero al menos así me distraigo. Yo hago muchas cosas solo, incluso cosas que no había hecho nunca, como, por ejemplo, pintar o recortar. Me pongo a hacerlo y así me entretengo. Cuando me proponen hacer algo, si me apetece y lo sé hacer, lo hago. Pero si digo que no, no me obligan. Las actividades de música y de memoria me gustan mucho porque me ayudan a recordar. Aquí hago lo que puedo, a mi ritmo. Me visto solo

(aunque me tienen que ayudar a poner los calcetines). Con la comida hago igual, yo escojo lo que como y la cantidad. Si alguna cosa veo que no puedo, pido ayuda, pero que por muchos años pueda seguir como hasta ahora. Siempre respetáis mi opinión cuando digo algo y yo os lo agradezco.

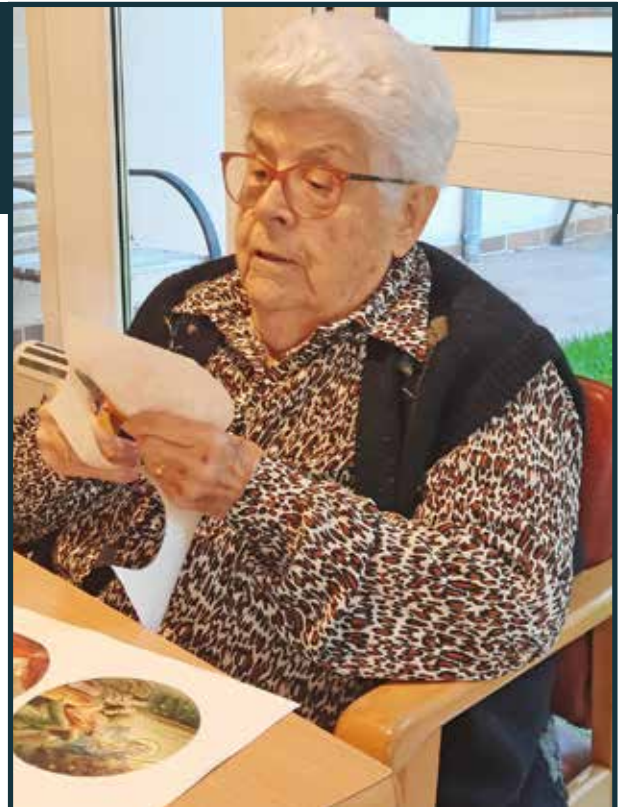


## CARME ESPINALT MOLAS

93 anys

Viu a la residència des del novembre del 2022

A la vida he fet molt i sempre he tirat endavant, però ara veig que hi ha moltes coses que sola ja no puc fer i m'han d'ajudar. Tot i això, encara miro de fer algunes coses que puc per mantenir-me activa. Una cosa que m'agrada i m'esforço a fer és sortir a caminar pel jardí i seure una estona a la fresca. Em costa perquè tinc els genolls molt malament, però penso que, si no ho faig, cada vegada podré caminar menys. Per això també participo quan es fa gimnàs, així moc una mica tot el cos. També m'agrada fer treballs manuals, si veig que ho puc fer i en tinc ganes. Ens ajuntem una colla i anem xerrant mentre pintem, retallem... Mira, sempre t'assabentes d'alguna cosa que no sabies i així passem l'estona més distrets. Llavors, quan hem acabat i veig com ha quedat el que hem fet, m'agrada haver-hi participat.



# ESPAIS D'OPINIÓ

## ELS FAMILIARS

### SUSANA, filla de la Rosa Sala, de 88 anys

Viu a la residència des del 4 d'abril del 2019

Pintar l'ajuda. Li agrada molt i ensenya els seus dibuixos a tothom. També li agrada molt ballar i algunes vegades ho fa dreta amb el suport d'una professional. Cantar és important per a ella. Li dona benestar, coneix moltes cançons i el cant l'ajuda a treballar el llenguatge i la comunicació amb els altres.

Encara que vagi amb cadires de rodes, fa servir els peus per transitar i volta per tot arreu. Li agrada anar a la seva.



### I, muller del nebot de l'Anita Casas Tarrés, de 96 anys

Viu a la residència des del 12 d'agost del 2021

L'Anita es renta la cara, les dents i es pentina sola. També molts cops va sola al WC. I ara hem aconseguit que jugui al bingo i li agrada. Sempre em pregunta per la família i pel que fa cadascú. Té bona memòria. Li agrada molt conversar. També llegeix revistes i sovint conversem sobre les famoses i famosos que hi surten. Li agraden les xafarderies. També li agrada estar al cas del que passa al poble.





## BRIGIDA, filla d'en Francisco Fernández López, de 89 anys

Viu a la residència des del 12 de maig del 2021

El pare fa bicicleta cada dia i gimnàs. Alguns dies, a l'hora del gimnàs, el venim a buscar o jo o el meu germà i el fem caminar. Anem cap a la Font Vella i, a vegades, puja fins a la font caminant, això també li va molt bé. També hi ha una activitat que li agrada molt i amb la que treballa la ment, el dòmino. El fa rumiar molt. Li va molt bé. També sé que juga al bingo.



## IVANNA, néta de la Maria Triadó, de 92 anys

Viu a la residència des del 22 de febrer del 2022

La iaia és una dona força activa. Li agrada fer activitats de la vida quotidiana, com plegar roba, pelar i tallar verdures, parar i desparar les taules, rentar plats i fer-se el llit. Ella s'arregla el seu armari i ordena l'habitació. També li ha agradat molt sempre tenir cura de les plantes. Participa a les activitats de gimnàs, de treballs manuals i de memòria. Amb la família surt a passejar pel poble i li agrada anar a dinar fora amb tots plegats.



## DOLORS, filla de la Vicenta Soler, de 90 anys

Viu a la residència des del 23 de març del 2022

La mare és molt inquieta i li agrada voltar i remenar on pot. Es distreu fent les activitats de cuina (pelar i tallar patates, carbassons, pebrots...) i cuidant de les plantes. Sempre porta dibuixos i colors perquè pintar també li agrada molt, així passa l'estona. Quan es fan activitats de manualitats i de retallar també hi acostuma a participar. Té fotos de la família que se les va mirant de tant en tant i així recorda altres temps.



## ACTIVA EL TEU COS

A càrrec de **M. del Carmen Amer Binimelis**, directora del centre de serveis de Riudellots de la Selva.

## Seure's i aixecar-se d'una cadira per ajudar a mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment

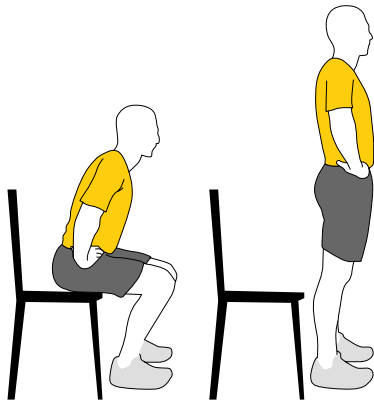
Practicar el fet de seure i aixecar-se de la cadira en diverses ocasions al dia i de manera intencionada és un molt bon exercici per mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment.

A l'hora de portar a terme l'exercici és important no deixar-se caure i intentar que, al seure, el seient no faci soroll. D'aquesta manera, es farà l'exercici de seure de manera conscient i amb control.

Us animem a practicar-ho almenys cinc vegades al dia des d'una mateixa superfície.

### COM ASSEURE'S EN UNA CADIRA DE MANERA CONSCIENT I AMB CONTROL

1. Avancem el gluti a la part del davant de la cadira, és a dir, ens seiem a la part del davant de la cadira.



2. Posem les cames lleugerament endarrere, sense deixar de tocar amb tota la planta del peu al terra.

3. Recolzem les mans al recolza braços de la cadira o als punys del caminador o simplement deixem caure els braços al costat del cos.

4. Baixem lleugerament la barbeta a la base del coll i ens inclinem amb el cos endavant.

5. Ens impulem per aixecar-nos.

### COM SEURE CORRECTAMENT EN UNA CADIRA

Una vegada asseguts, hem d'intentar sentir les puntes dels dos isquions (els ossos que notem a sota els glutis) amb el seient de la cadira.

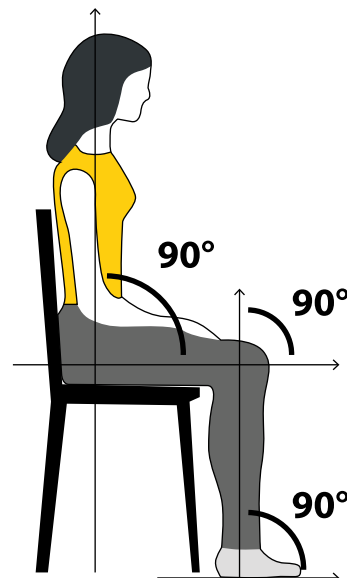
Per sentir-ho, cal tenir l'esquena ben recta i formar amb el cos, tres angles de 90 graus:

- 90° entre el tronc del cos i les cuixes.

- 90° entre les cuixes i les cames.

- 90° entre les cames i els peus.

També les plantes dels peus han d'estar recolzades al terra, amb les puntes dels dits i els talons alineats.



**Molt important:** Les persones amb estatura baixa, a vegades necessiten d'un tamboret a sota dels peus per aconseguir una bona postura.

Les persones amb curvatures a l'esquena, a vegades necessiten un coixí entre el respall de la cadira i l'esquena.

Si apareix mareig o dolor agut, prolongat, durant els moviments, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions!

# Activa't

## ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'Antònia López, treballadora social i directora del Centre de Serveis dels Hostalets de Pierola



Mira la imatge i intenta dir el color de cada paraula sense llegir-la.

Encercla les paraules de color vermell i subratlla les paraules de color morat

**MORAT**      **VERD**      **TARONJA**

**VERMELL**    **NEGRE**      **GROC**

**GROC**      **VERMELL**    **BLAU**

**VERD**      **MORAT**      **NEGRE**

**TARONJA**    **GROC**      **VERD**

**BLAU**      **VERD**      **BLAU**

**VERMELL**    **BLAU**      **GROC**

**MORAT**    **TARONJA**    **VERD**

**VERD**      **NEGRE**      **MORAT**

**VERMELL**    **VERD**      **BLAU**

**BLAU**      **GROC**      **VERMELL**

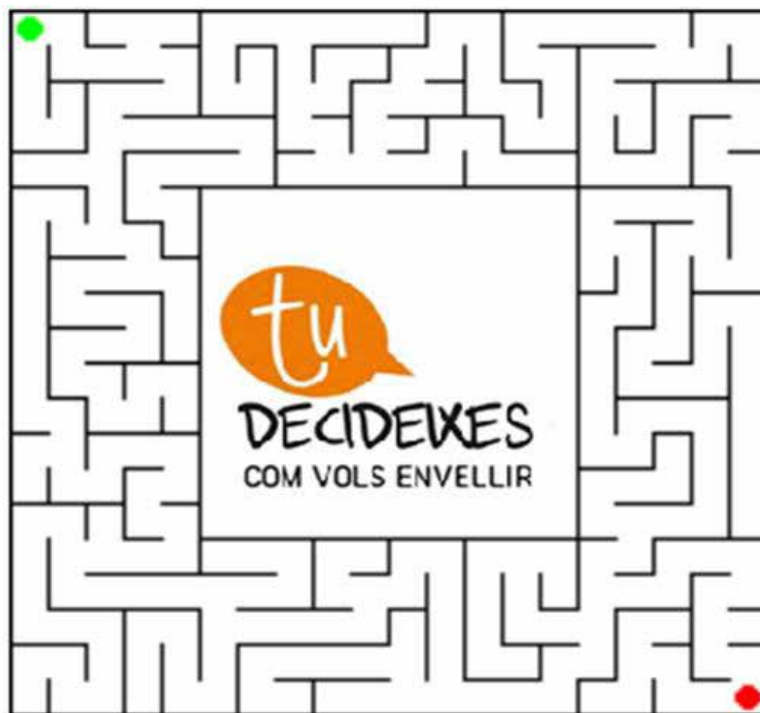
**VERMELL**    **MORAT**      **TARONJA**

**TARONJA**    **VERMELL**

**NEGRE**      **VERD**

**BLAU**      **BLAU**

Inicia el teu camí al punt verd per arribar al vermell



Classifica les paraules següents per categories:

Taula, oli, rosa, ratolí, aparador, vinagre, clavell, gat, cadira, cavall, sal, margarida, sofà, gos, sucre, begònia.

Animals	Flors	Sala	Cuina

# SABIES QUE...?

## AUTONOMIA I DEPENDÈNCIA

+ **L'autonomia** personal és la capacitat de les persones per a seleccionar, prendre decisions i assumir les conseqüències de les mateixes. El contrari d'autonomia no és dependència, sinó heteronomia o el fet d'estar subjecte a la llei d'una altra persona.

+ **La dependència** fa referència a la necessitat d'atencions per part d'altres persones a l'hora de realitzar les tasques de la vida diària. I el contrari de dependència és independència. Les persones grans en situació de fragilitat o dependència poden tenir disminuïda, o no, la seva autonomia personal.

### L'autonomia com a capacitat i com a dret

Com a capacitat, l'autonomia fa referència al conjunt d'habilitats que té cada persona per fer les seves pròpies seleccions, prendre decisions i responsabilitzar-se de les conseqüències de les mateixes. L'autonomia s'aprèn, s'adquireix a través de l'exercici, mitjançant un aprenentatge que prové d'un mateix i de la interacció social. És un exercici directe de les pròpies persones que s'aprèn des del propi control.

Com a dret, l'autonomia fa referència a la garantia que les persones, al marge de les seves capacitats, poden desenvolupar un projecte vital basat en la seva identitat personal i disposar del control sobre el mateix. En el cas de persones amb una greu d'afectació a l'hora de realitzar tasques de la vida diària, l'exercici del dret a la seva autonomia sol ser de manera indirecta, és a dir, a través de la mediació d'altres persones i amb els suports d'ajuda que requereixi.

Font:

<http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/laautonomia.htm>



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT DE  
SANT HILARI SACALM



Consell Comarcal  
de la Selva  
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat  
de Catalunya



Diputació de Girona

### SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG  
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.  
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona  
Tel. 972 439 168  
[info@sumaracciosocial.cat](mailto:info@sumaracciosocial.cat)

### RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

Passeig 14 d'Abril, 1  
17403 Sant Hilari Sacalm  
Tel. 972 872 800  
[rggsthilari@sumaracciosocial.cat](mailto:rggsthilari@sumaracciosocial.cat)

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)