

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

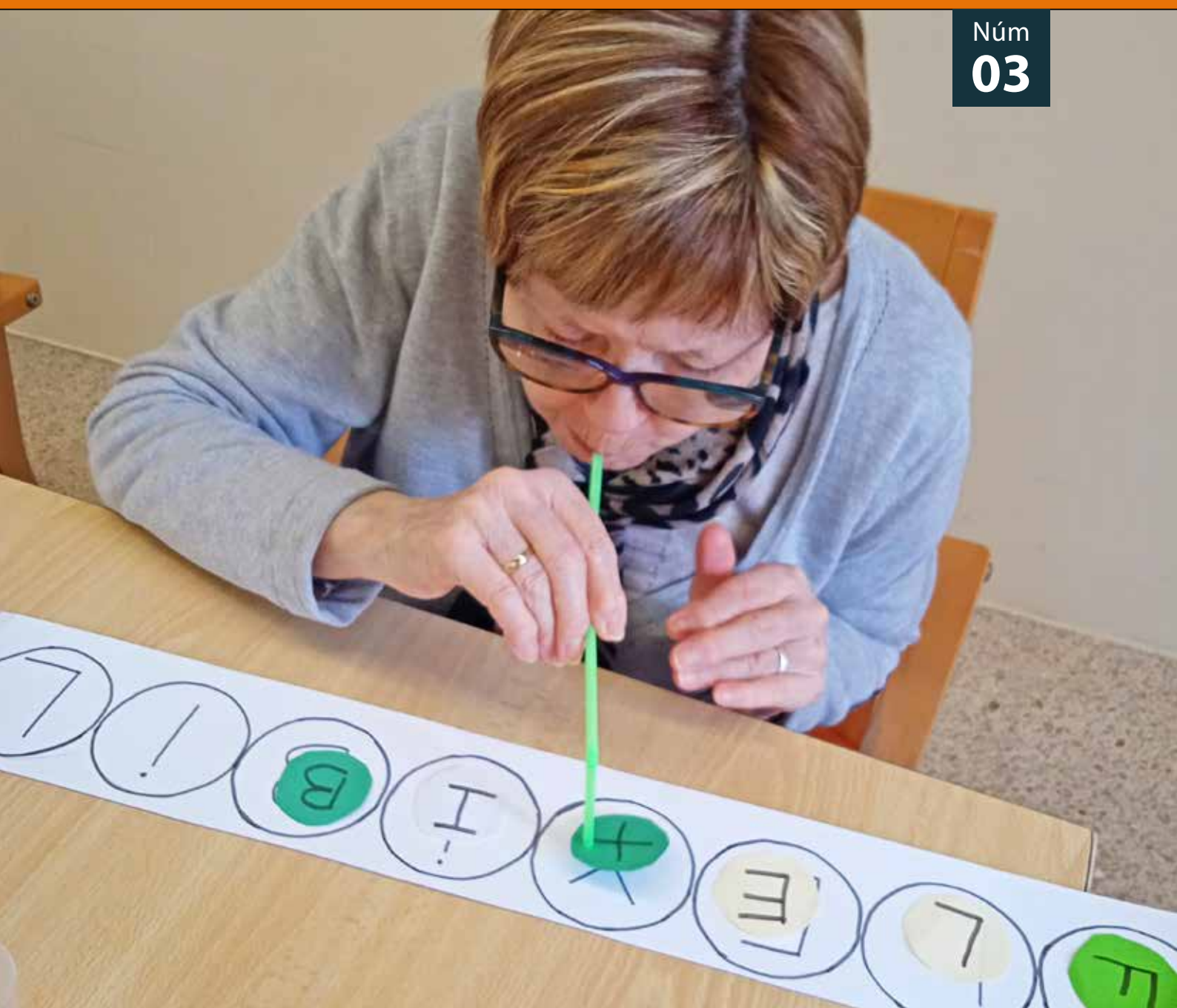
SUMEM

Juny 2023

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
Sant Josep - Cassà de la Selva



Núm
03



04 PROJECTES
DESTACATS

08 EL CALENDARI
D'ACTIVITATS

16 ESPAIS
D'OPINIÓ

22 ACTIVA'T

LA RESIDÈNCIA QUE TOTS VOLEM

Quan un parla de Cassà a algú de fora i enumera algun dels edificis, equipaments o serveis més importants ha de tenir sempre present i no oblidar-se mai de la Residència. No per la seva qualitat arquitectònica sinó pel gran servei que fa d'atenció a la gent gran del poble. És ben cert que no tots els pobles en disposen i els que en tenen no se les té tant ben valorades com la nostra. No som uns privilegiats, al contrari, hem fet bé els deures. Fa anys que tenim clar que invertir en aquest servei és invertir en el benestar de les persones. I això demostra el grau d'implicació i de respecte cap a la gent gran. Sembla una evidència però no sempre ha estat així.

L'equip de govern que encapçalo des del 2019 ha tingut clar dues coses des de bon començament: s'havia de plantejar una proposta de futur per aquest equipament i que havíem de millorar la qualitat de les instal·lacions per millorar-ne la qualitat de vida. I així ho hem fet al llarg d'aquests quatre anys. No ha sigut fàcil per que la pandèmia no ens ha ajudat gens però amb la determinació de voler-ho fer i la implicació del personal hem anat avançant. Els objectius que et marques no els aconseguixes mai sol i hem d'agrair a totes aquelles persones que han aportat el seu granet de sorra per sumar i fer-ho realitat durant tot aquest temps.

A finals del mes de maig hi ha unes noves eleccions que portaran unes noves cares que governaran el poble. Siguin quines siguin aquestes persones, han de tenir ben present aquestes dues idees: residents i qualitat de vida. Aquest han de ser els fonaments bàsics pel futur d'aquest centre assistencial. Tots tenim clar que la millora de l'atenció a les persones és cabdal en una societat que cada vegada té més població envellida. Les necessitats de centres com el que tenim a Cassà són una demanda cada vegada més estesa. Per aquest motiu cal continuar insistint en la mateixa direcció. La gent gran del poble ha de poder gaudir de la vellesa de la millor manera, en un centre confortable, amb un tracte personal de qualitat i en el mateix poble.

Si parlem d'accions de millora i de propostes de futur us vull informar que l'any passat vàrem fer un projecte de millora de tot el centre, que havia de transformar-lo de dalt a baix. Malauradament no ens han concedit les subvencions que es van demanar del Fons Next Generation, que venen de la Unió Europea i haurem d'esperar noves convocatòries. Tot i aquesta mala notícia no ens rendim i estudiarem la manera de tirar endavant aquesta gran remodelació del centre per fases. Hem de ser realistes és un projecte molt ambiciós i d'una envergadura econòmica considerable però buscarem la manera de tirar-lo endavant.

El que sí serà una realitat ben aviat és l'ampliació de la sala que hi ha a la banda del carrer Hospital i que comunicarà amb la sala gran de l'entrada. És una ampliació que pretén millorar espai, comoditat i accés directe al pati en una sola plataforma, eliminant barreres arquitectòniques. Cal dir que en la realització d'aquesta obra hi ha hagut una participació de l'empresa Fustes Garolera de Cassà de la Selva, que ha subministrat gratuïtament la fusteria. Agraïxo en nom de l'Ajuntament i de tot el poble aquesta ajuda i la seva implicació en aquest projecte de millora.

Per altra banda, s'està recuperant la normalitat perduda durant la pandèmia, tot i alguns brots que donen la sensació d'anar cap enrere, deixem enrere els moments crítics passats. La mobilitat, les visites, les activitats, les sortides cada vegada són més freqüents. Les vacunes han fet el seu efecte i han evitat situacions complicades com les que vam viure el 2020 i 2021.

No deixaré de fer-ho mentre tingui la ocasió. Vull agrair a les treballadores i treballadors d'aquest centre l'esforç, la professionalitat i la dedicació que demostren cada dia per què tot rutlli. Sense ells no seria possible. Mirem endavant amb optimisme i treballem plegats per poder fer front a tots els reptes.

Robert Mundet Anglada

Alcalde de Cassà de la Selva

“Trio els dibuixos i miro que no siguin molt difícils”, “També m’agrada quan fem aquelles reunions on xerrem i jo miro de respondre tot allò que puc.”, ens diu la Cinta. I l’Angelina comenta que “Jo sempre mirava d’ajudar a la família en tot el que podia. I ara encara la meva neta em va portar llana i li vaig fer una bufanda. M’agrada fer ganxet per distracció, però si la família necessita que els faci coses senzilles també les faria.”

A SUMAR tenim molt clar que a les persones no només se les ha de cuidar. S’han d’acompanyar i també escoltar les seves demandes i preferències. I ajudar a fomentar la seva autonomia com diferents persones ens expliquen en les entrevistes fetes a l’Espai d’Opinió d’aquesta número.

Aquesta és la base del model d’atenció centrada en la persona, ACP, que des de fa més de 10 anys estem implantant en els equipaments per a gent gran que gestionem com la residència Sant Josep. Un model que té un impacte positiu sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones usuàries. I aquest és el nostre principal objectiu: millorar la felicitat i la qualitat de vida de les persones.

Esperem que aquest tercer número de la revista us agradi.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

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

JULIOL 2023

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

**DIRECCIÓ TÈCNICA I DE
QUALITAT:**

Elisenda Serra

DIRECTORA DEL CENTRE:

Aroha Roelas

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:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

DOS PROJECTES DESTACATS: ACTIVITATS AMB ELS JOVES

A la residència disposem d'un programa intergeneracional que el dividim amb diferents activitats i col·laboracions amb les escoles i instituts del poble que aquest any hem pogut reactivar tal com es portaven a terme abans de la pandèmia.

El programa contempla la programació de diferents activitats conjuntes entre les persones residents i les usuàries del servei de centre de dia amb altres persones del municipi, principalment infants i joves dels centres educatius municipals, que tenen com a eix central, l'intercanvi de coneixements, experiències i valors; i que aconseguen augmentar l'empatia entre els diferents col·lectius així com molts més altres beneficis.

Les activitats intergeneracionals del darrer any

Amb els alumnes de 4r d'ESO de l'Escola La Salle hem recuperat i compartit el projecte FAIG, un projecte d'aprenentatge i servei pels alumnes dissenyat per l'escola que es va aturar per la pandèmia. Hi han participat un total de 12 alumnes i 15 persones grans que han intercanviat experiències al llarg de 8 sessions.

Amb alumnes de les escoles La Salle i Puig d'Arques s'han compartit diversos recitals de cançons tradicionals i populars amb motiu de festes senyalades com Nadal i Sant Jordi. I s'han intercanviat obsequis d'elaboració pròpia com punts de llibre.

Els alumnes de 3r d'ESO de l'Institut de Cassà que realitzen el servei comunitari de voluntariat ens han dinamitzat diverses sessions de jocs de taula. Cada alumne ha realitzat un total de 10 sessions a la residència i ha jugat amb nosaltres al dominó, al parxís o a diversos jocs de cartes.

Les sessions s'han portat a terme amb la realització de tallers d'activitats proposats conjuntament entre

els alumnes i les persones grans. Es van iniciar amb dinàmiques per trencar el gel i facilitar l'apropament i que es coneguessin entre ells, buscant gustos i preferències compartides. I en les altres sessions s'han fet activitats molt diverses i diferents. Jugar a jocs de taula, al joc del mentider, a adaptacions de concursos televisius com el "pasapalabra" i "la ruleta de la suerte", la realització d'un taller de papiroflèxia, un bingo musical amb cançons de l'època de joventut de les persones grans, on s'havia d'endevinar el grup o cantant. També s'ha portat a terme un taller de costura per elaborar una polsera decorada en brillants i elements personalitzats en motiu del dia de la dona i una visita guiada a les instal·lacions de l'escola La Salle el 24 de maig, per part dels mateixos alumnes, qui també ens han acompanyat en els desplaçaments d'anada i tornada de la residència a l'escola, i a més d'explicar-nos el que fan en els diferents espais de l'escola ens han obsequiat amb un petit refrigeri.



Els beneficis d'aquestes activitats

Com avançat a la introducció, les activitats intergeneracionals aporten múltiples beneficis per a totes les persones participants.

Els nostres objectius són amplis. Tenen com a base el fet de passar i compartir una bona estona conjuntament, intercanviant coneixements i experiències però també es pretén trencar amb estereotips negatius entre els dos col·lectius.

Amb les persones més joves l'objectiu és que s'adonin de les capacitats, coneixements i del gran potencial que tenen les persones grans. I que després de la participació en alguna de les activitats mencionades, els més joves del municipi vegin la residència de Cassà com un espai viu i actiu, on les persones grans que hi viuen s'hi senten com a casa i molt a gust. Un lloc on s'acompanya a les persones grans a seguir amb el seu projecte de vida.

I amb les persones grans, pretenem potenciar el contacte, la socialització, el coneixement cap els joves i la millora de l'autoestima i de l'estat d'ànim.

Les activitats intergeneracionals acostumen a ser molt emotives perquè sempre hi ha algun moment de retrobament intergeneracional especial doncs és habitual que entre els infants i joves, hi hagi néts i besnéts de les persones grans. Això és el que va passar durant la celebració de la Diada de Sant Jordi. En Joan portava tot el matí esperant amb il·lusió l'aquesta actuació dels infants perquè sabia que entre ells hi trobaria al seu nét. I l'alegria va ser encara més gran quan va tenir la sorpresa de rebre directament del nét, el punt de llibre que aquest li havia fet especialment per a ell.

En definitiva, compartir experiències amb persones de totes les edats és enriquidor i beneficiós per a tothom, i això és el que pretenem.



ARTTERÀPIA

Durant el mes de maig hem iniciat un projecte d'artteràpia, una activitat que permet expressar i transmetre les emocions de la persona a través d'una obra artística.

Cada mes farem una proposta de treball conjunt, adaptada a les capacitats i preferències de les persones que hi volen participar.

A més de passar una bona estona i potenciar l'autoestima, l'activitat ens ajuda a conèixer més a fons l'estat emocional de les persones que hi participen, convertint-se en un canal de comunicació més de les seves emocions.

La primera proposta ha estat la realització d'un treball artístic a partir de l'obra dels cercles concèntrics de l'artista KANDINSKY on també hi tenen cabuda a partir de punts concèntrics comuns, quadrats, files, columnes, ..., així com mides i colors diversos.

L'activitat es porta a terme tant en sessions grupals de grups reduïts o en sessions individuals.





EL CALENDARI D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DEL DIA A DIA









LES CELEBRACIONS









ENTREVISTA A LA NOVA DIRECTORA

LES NOSTRES PROFESSIONALS

Aroha Roelas i Vicente

L'Aroha és la nova directora tècnica de la residència Sant Josep. És llicenciada en Psicologia i té una àmplia formació en direcció i gestió de centres, així com formació en demències, estimulació cognitiva i psicologia de l'envelliment. Es va incorporar el febrer d'aquest 2023.

Benvinguda Aroha. Ens pots explicar com van ser els teus primers dies a la residència. Com et vas sentir?

Com en qualsevol canvi que es fa sempre hi ha incertesa de saber com em sentiria i com aniria tot. Fa anys que tenia en ment poder fer el canvi i treballar amb Sumar, ja que conec el seu model de treball i em feia il·lusió poder formar part d'aquest equip de treball. Em va sortir l'oportunitat de poder estar més a prop de casa i em vaig decidir a agafar aquesta gran oportunitat.

Els primers dies em vaig sentir molt ben acollida i vaig comprovar la bona feina que es fa, així que de seguida vaig saber que no m'havia equivocat al prendre la decisió de treballar aquí.

Tant l'equip com les persones usuàries i les seves famílies m'han acollit molt bé. M'han facilitat el que pugui adaptar-me ràpid al centre i sentir que formo part d'aquest equip tan maco.

El que més em va cridar l'atenció quan vaig començar va ser la proximitat amb la que es treballa combinada amb la professionalitat. Sento que és la forma més natural de treballar amb les persones i d'oferir un acompanyament proper i sincer.

Com és que et vas decidir a treballar en el món de la gent gran?

Mentre finalitzava un màster en psicologia jurídica i forense estava treballant com a psicòloga i



coordinadora en una residència per a gent gran i em va enamorar aquest àmbit. Des de llavors sempre he treballat vinculada a la gent gran. Crec que és un àmbit on cal treballar molt i per a mi, poder treballar en un lloc on poder millorar i garantir la qualitat de vida en l'última etapa de vida d'una persona és molt satisfactori a nivell personal. M'ha aportat sentit al treball, em fa sentir bé amb mi mateixa i amb el que estic fent i també creixement personal i professional.

El tracte amb la gent, la confiança que t'ofereixen no té preu. I poder oferir a la població un servei proper, accessible i de qualitat.



Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que t'hagi sorprès especialment?

Aquesta és una pregunta difícil de contestar perquè quan treballes en l'àmbit de l'atenció a les persones, de moments emotius n'hi ha molts. Ja sabeu que diuen que la vellesa és la veu de l'experiència, i així és! Quan escoltes les converses que es generen espontàniament entre elles, on algunes són veritables lliçons de vida i d'altres et fan somriure, encara que no vulguis, per la sinceritat com s'expressen o el surrealisme que desprenen.

Cada matí passo a saludar a tothom i a desitjar que tinguin un bon dia i sempre trobo somriures, anècdotes o algun fet que m'expliquen: "He decidit menjar galetes sense sucre per aprimar-me", "He anat al mercat per comprar una flor de temporada" o "avui guanyaré al domino en Josep fent trampes, que sempre guanya i no pot ser!"

Com valores el treball d'acord a l'Atenció Centrada en la persona? Quins elements destacaries?

Penso que qualsevol persona que es dediqui a treballar en el servei i atenció al públic es fonamental que treballi des de la perspectiva de l'Atenció Centrada en la Persona, encara que en molts àmbits i llocs encara no és així. Cada persona té les seves preferències i singularitats i l'objectiu és respectar-ho, sempre amb el paradigma de "tu decideixes que vols fer i com ho vols fer" i els professionals hem de fer el recolzament i el treball perquè es compleixi el desig de la persona atesa.

Per a mi, que vinc de treballar amb un model d'atenció més convencional el principal canvi que he trobat ha sigut no centrar-me en la malaltia o la disfunció sinó treballar des de la capacitat i les preferències de cada persona. En allò que la persona vol fer, respectant la seva voluntat.

Quin consell donaries a una persona que valora venir a la residència?

Penso que tots tenim a la nostra ment envellir a casa, una casa que a molts els hi haurà costat



molt d'esforç tenir i mantenir. Per tant si arriba el moment de que no es pot estar a casa, normalment és un cop molt dur que genera un conflicte emocional molt important en l'etapa vital d'aquella persona. Precisament per això els hi diria que l'equip de professionals que hi ha a la residència treballe perquè qualsevol persona que decideixi venir a viure aquí es senti com a casa. Respectant-li sempre els seus costums i els seus desitjos i la manera que vol envellir.

Li diria que no deixarem que es senti sola i que treballarem perquè es senti activa i distreta oferint-li tot un ventall d'activitats i de serveis que podrà escollir i l'ajudaran a prevenir i mantenir el bon funcionament del cos, tant física com mentalment.

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 persones usuàries i alguns familiars per conèixer diferents maneres que tenen de potenciar la seva autonomia, tant física com cognitiva.

Pepita Valls. 95 anys

Viu a la residència des del juny de 2021

És molt important tenir pensaments positius i evitar els negatius. Quan tinc una cosa dolenta me la trec i busco una cosa maca per pensar, alguna cosa del passat, com un viatge que hagi fet. Si em ve una tristesa penso en un país on vaig anar o un dinar amb amics. Això és el que faig per treballar la memòria, recordar moltes, moltes coses del passat.

Abans llegia molt i m'agradava. M'havia passat nits senceres amb un llibre però ara no puc per la vista i tampoc en tinc ganes. Però miro de recordar els llibres antics que he llegit i els que més m'han agradat com els d'en Ken Follet.

Físicament m'he tornat gandula. Sé que no em va bé moure'm poc i voldria tornar a moure'm més. També hi ha coses que no m'agraden i no les faig com pintar. Sobretot m'esforço a recordar tot allò maco que he vist com els viatges fet o alguna obra de teatre, com "Mar i cel", que em va agradar molt. Em diverteix recordar.



Emilia Boadella. 95 anys

Viu a la residència des de l'abril de 2022

Faig una vida sana, no bec ni menjo coses rares. Això em sembla que és una de les coses que van més bé per a les persones, seguir una dieta saníssima. Mira: el meu esmorzar és una tassa de cafè amb llet més torradetes o alguna cosa similar. Per dinar per exemple avui hem menjat escudella, i hi ha dies que o bé una bullida o bé grana amb un tallet de carn. Aquí mengem aquest tipus de coses, poc salats i poc fregits. Mengem més tipus sa, més bullits i jo ho prefereixo ja que va més bé seguir una bona dieta.

El caminar també em va bé, córrer no gaire ja, però caminar sí que puc i ho faig. Els de casa m'ajuden molt. Quan ve el meu noi ja em diu "anem a caminar", i quan venen uns amics també m'acompanyen a caminar pel poble i amb ells surto a fora. Jo crec que això em va bé i no els dic mai que no, si puc.

Aquí ja no cuino ni frego però faig altres coses. Faig mitja i estic a punt d'acabar una bufanda. Encara no sé per a qui serà amb tots els que tinc de família.

I amb les companyes, si sóc per la sala i juguen al bingo o fan tallers de memòria o gimnàs, m'hi afegeixo. I a vegades sóc a l'habitació perquè també em va bé descansar.



M^a Cinta Sorribas. 71 anys Assisteix al centre de dia des del juliol de 2022

Jo a casa miro de fer tot allò que puc però hi ha coses que no sé ben bé com fer-les com ara posar una rentadora. És nova i no ho recordo, però la deixo a punt perquè el meu fill o la neta ho facin, però continuo preparant-la jo.

Avui, per exemple, quan he vingut al matí ja he deixat la casa fregada. Aquelles coses que sé fer i me'n recordo, miro de fer-les, sobretot les coses de la casa. Però el dinar ja no el faig perquè em diuen que no toqui el foc quan estic sola a casa perquè m'oblido a vegades i el foc és d'aquells moderns i no en sé. M'agradaria fer-ho però ja ho he entès, el meu fill em diu que ja ho he fet molts anys i que si ara no puc cuinar ja ho fa ell.

També faig molt ganxet. A casa i aquí al centre, a estones. He començat a fer un cobrellit.

I aquí al centre el que m'agrada molt fer és pintar aquells dibuixos tant macos que ja venen fets i només has d'acolorir. Penso que això em va bé i pinto molt. Trio els dibuixos i miro que no siguin molt difícils. Tots són molt macos i n'hi ha una mica de tot. Quan els tinc fets m'agrada ensenyar-los a casa, al meu fill i a la meva neta. I també m'agrada quan fem aquelles reunions on xerrem i jo miro de respondre tot allò que puc. Tot el que fem aquí m'agrada.

A casa tinc un gos que m'ajuda a estar contenta i que me l'estimo molt. A vegades ve a l'habitació a la nit i m'agrada molt.



Angelina Teixidor. 97 anys Via a la residència des del març de 2022

El més important per a mi, per estar bé, és tenir salut i saber que tota la família està bé amb feina i salut.

Jo sempre mirava d'ajudar a la família en tot el que podia. I ara encara la meva neta em va portar llana i li vaig fer una bufanda. M'agrada fer ganxet per distracció, però si la família necessita que els faci coses senzilles també les faria.

Aquí al centre faig com tothom. En les activitats de pensar, ens demanen l'opinió de les coses i responc a les preguntes que sé, o quan fem allò de pensar en noms "d'apellidos" de gent coneguda dic els que sé. M'agrada tot el que fem. També això que fan de fer entrar la pilota en un forat.

També va bé jugar al dominó, ja que fa pensar i treballar el cap. Saber quins punts són els que toquen, i si guanyo, no guanyem ni cinc ja que ara no juguem diners. Aquí també venen uns nois a jugar al dominó i fer coses amb nosaltres i també m'agrada. Totes les coses per fer passar el "rato" van bé.

Quan venen els néts em fan contenta, en tinc de totes les edats de 4, de 6, de 20,...



ESPAIS D'OPINIÓ

ELS FAMILIARS

Glòria, filla de la Pura Carbó

La Pura té 91 anys i viu a la residència des del juliol de 2019.



A la mare la fem caminar força. A ella li agrada i ho pot fer i per això sempre que podem anem a passejar. A més li agrada anar a passejar perquè molta gent la coneix i la saluda; i encara que ella no conegui a tothom, li agrada que li diguin coses. També intentem passar per llocs representatius per a ella, per exemple per la casa on va néixer, de la qual se'n recorda perfectament i ho expressa amb un "aquí és a casa".

Quan sortim també visitem el cementiri i allà recorda on són els seus pares. I almenys un cop per setmana també anem a la casa on va viure de casada. I allà mirem les flors del pati on hi tenia una azalea molt maques, que encara hi són però no tant boniques perquè ella les cuidava més bé que jo.

També mirem de donar-li coses que sempre li han agradat, com l'Hola per llegir. Ara llegeix poc però mira les fotos que sempre li han agradat. I mirem àlbums de fotos de quan era petita, de quan va fer les noces d'or,... Abans no tenien tantes fotos però li donem les que té perquè les miri. Encara que no recordi a tothom, li agrada mirar aquests àlbums quan ho fem juntes.

Una vegada la meua filla li va fer un àlbum amb les fotos de tota la família, germans, fills, néts i el vam portar a la residència. Entre tots li ensenyàvem la gent i ella podia recordar qui érem, però llavors ella se'n recordava més. Ara pensem en portar-li tot allò que li agrada i li pot anar bé per estimular-la i estar activa.

I ens agrada que participi a totes les activitats familiars que fem. Per exemple un cop a l'any es fa una gran trobada familiar on ens reunim cap a un centenar de persones i allà tothom porta els seus àlbums de fotos. I ve cada any encara que estigui a la residència perquè s'ho passa molt bé.

Per a mi és molt important que pugui fer coses amb la família i que aquí a la residència també en faci.

Maria Victoria i Virginia, filles de la Victoria Varela.

La Victoria té 92 anys i viu a la residència des del desembre de 2019.



Nosaltres li cantem molt perquè veiem que li agrada i que s'ho passa bé quan cantem.

També veiem que necessita tenir gent al seu voltant i sentir-se acompanyada. Li encanta parlar molt però hi ha dies que no en té ganes i llavors cantem.

Aquí a la residència hi ha activitats que no li agraden com pintar o fer puzles, i ja no intentem que ho faci. Però li agrada molt fer exercici i com que li agrada quan venim n'hi fem fer. Li fer aixecar els braços, ara un i després l'altre, i li agrada molt. Sempre està disposada a fer una mica de gimnàstica dintre de les seves possibilitats. Li agrada molt i li va molt bé. També mira revistes i la televisió, sobretot documentals d'animals.

Estem contentes de veure com la tracteu, amb molt de "carinyo" i també fent-la riure i rient conjuntament amb ella. Tot això li va molt bé, estar amb gent que li parli, que li digui coses, que la faci riure o que li canti cançons.

Estrella, filla de la Maria Cano

La Maria té 87 anys i viu a la residència des del novembre de 2022.

Hi ha coses com fer punt que ella en sap fer i és important que en faci. Sempre li ha agradat i amb això se sent molt realitzada. Abans feia cobrellits. Ara a vegades li començo alguna peça, com una bufanda i la guio al principi contant els punts. Anem les dues a la botiga a comprar la llana i ella tria els colors, normalment tons clars i pastels que són els que més li agraden. Aquí fa molt de punt i quan se li proposa fer una activitat en grup, diu d'entrada que no perquè fa punt, però després s'hi afegeix i li agrada. La meva filla la va gravar un dia que cantaven i vam veure que s'ho estava passant molt bé. El ball també li agrada molt.

A la seva habitació hi té un cobrellit dels que havia fet ella i fotos que li agrada mirar. I també mirem sovint el mural de fotos que hi ha al costat d'on està ella amb fotos de festes, perquè hi ha una foto d'ella amb els besnéts.

És molt presumida i es posa molt contenta quan se li diuen coses referents a que està molt guapa. Estic contenta perquè veig que vesteix molt bé, al seu gust. Si té un fulard que no li agrada o que no li combina, no se'l vol posar i se li respecta. Veig que se li deixa triar el que vol i la roba que es vol posar, com per exemple una bufanda rosa i unes de blanques que s'ha fet ella i li agrada molt posar-se-les.



Loli, filla de la Dolores Carrillo

La Dolores té 90 anys i viu a la residència des del juny de 2022.

Yo creo que lo más importante es que ella continúe caminando, y que pueda hacer sola durante el más tiempo posible, todo lo que hacía en su casa: caminar sola, levantarse, ir al lavabo sola, asearse, acostarse sola,... Mantener su autonomía en definitiva.

Tiene algún día con más dolor y le cuesta más hacer las cosas, y luego se queja con nosotros pero lo va haciendo todo. También se nota cuando descansa bien ya que está mejor anímica i físicamente, pero eso nos pasa a todos, que cuando pasamos una mala noche ya no es lo mismo.

Ella ve que algunas compañeras tienen que ir al baño y lo tienen que pedir o tienen que pedir cosas que necesitan y no le gustaría tener que pedirlo ella, por eso se esfuerza. Toda la familia la anima para que continúe esforzándose para que siga siendo autónoma.

Cuando vivía en casa se había acostumbrado a ir a paseo con la silla i ahora intentamos usar el caminador aunque el paseo sea más corto. Ella misma ya me pide que salgamos con el caminador, pero si primero yo le ofrezco salir me dice que no. Luego me pregunta si yo tengo que salir a comprar y en ese caso me acompaña. Le gusta sentir que me acompaña y en cierta manera me ayuda. Y así también aprovechamos para salir a comprar cosas que ella necesita.

A veces le cuesta participar en las actividades del centro porque no oye bien. Pero cuando se une y participa, le gusta. Yo pienso que venir a la residencia le ha ido bien en el sentido que hace más cosas y está acompañada. En casa estaría en el sofá y dormiría mucho. Y no tendríamos tantos temas de conversación. Aquí podemos hablar de lo que han hecho durante el día o hablamos con las compañeras y esto le da mucha vida.



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

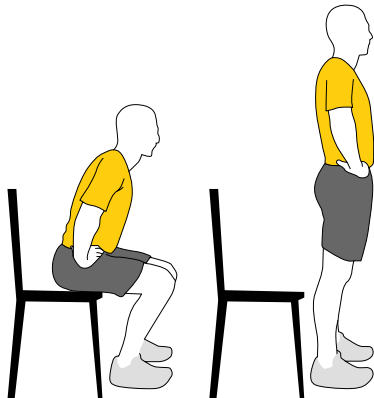
Practicar el seure i aixecar-se de la cadira en diverses ocasions al dia i de manera intencionada és molt bon exercici per mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment.

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 conscient i amb control.

Us animem a practicar-ho almenys 5 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 recolzabraços de la cadira o als punys del caminador o simplement deixem caure els braços al costat del cos.

4. Baixem lleugerament la barbata 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.

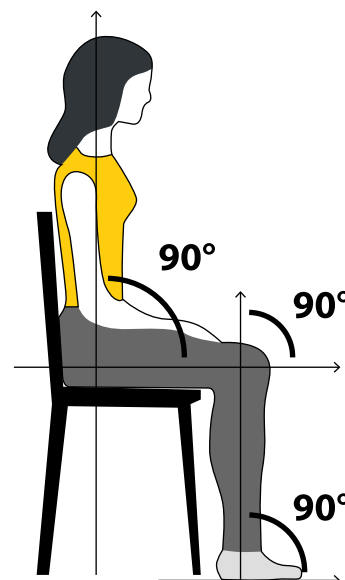
Per sentir-ho cal tenir l'esquena ben recta i formar amb el cos, 3 angles de 90 graus:

- 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 la bona postura.

Les persones amb curvatures a l'esquena, a vegades necessiten d'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

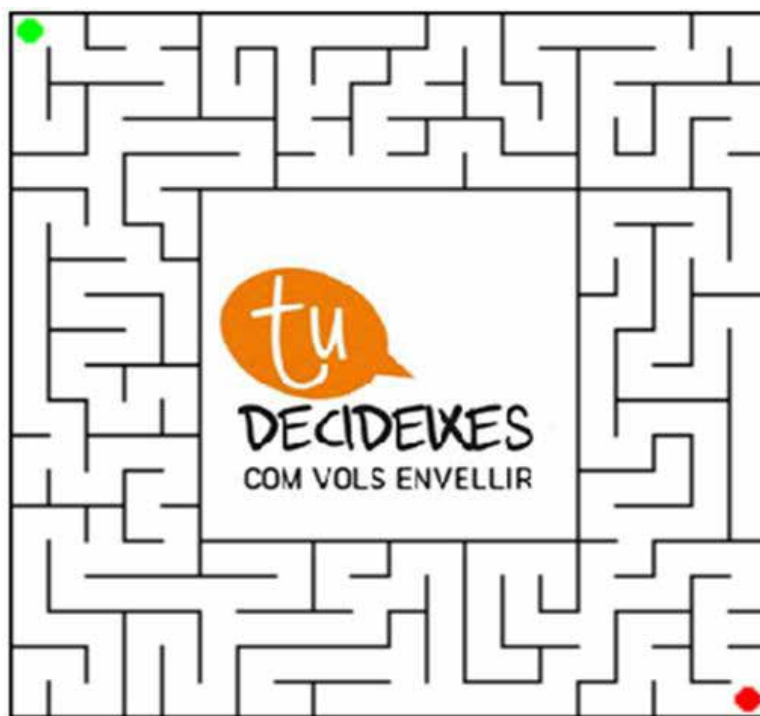


Mira la imatge i intenta dir el color de cada paraula, sense llegir la paraula.

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 de 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 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
Cassà de la Selva

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

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT JOSEP

Rambla Onze de Setembre, 77
17244 Cassà de la Selva
Tel. 972 460 130
www.residenciasantjosepcassa.com

[@santjosepcassa](https://www.facebook.com/santjosepcassa)

www.sumaracciosocial.cat