

LA REVISTA DELS SERVEIS DE SUMAR

SUMEM

Abril 2023

ELS CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT
RURAL PER A GENT GRAN



Núm
22



03 EDITORIAL

04 UNA
ACTIVITAT
DESTACADA

18 COLLAGE
D'ACTIVITATS
El dia a dia

23 ESPAIS D'OPINIÓ
Les directores, les
persones grans i
les famílies

42 ACTIVA'T



Agullana



Camallera



Les Garrigues



Maials



Torrelavit



Santa Maria d'Oló



Hostalets de Pierola



Portbou



Riudellots de la Selva



Vilanova del Vallès



Sant Vicenç de Torelló



Viladrau



Porqueres



Fogars de la Selva

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

ABRIL 2023

PRESIDENT:
Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:
Mariona Rustullet

**DIRECCIÓ TÈCNICA I DE
QUALITAT:**
Elisenda Serra

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa (responsable de
comunicació)

REDACCIÓ:
Equip de professionals dels
centres de serveis
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:
Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:
Semestral

www.sumaracciosocial.cat

AUTONOMIA FÍSICA I INDEPENDÈNCIA EN LA PRESA DE DECISIONS

El model propi d'Atenció Centrada en les Persones (ACP) dissenyat i desplegat al llarg d'aquesta última dècada, s'ha convertit en un referent en el sector de la gent gran, en una guia tant per a la presa de les decisions més estratègiques com de les més quotidianes.

El model, que té com a principal objectiu garantir el millor servei i cura de la persona, s'ha consolidat damunt de tres grans pilars: un model d'intervenció que fomenta l'autonomia i la independència de les persones que presenten un cert grau de dependència, la creació d'espais i entorns acollidors que facilitin la convivència i l'acompanyament dels professionals, adaptant-se sempre a les preferències i a les necessitats personals de les persones ateses.

L'exercici de l'autonomia, tant a l'hora de moure's com de prendre decisions, és un pilar fonamental de la qualitat de vida de les persones. A més d'ajudar a mantenir les capacitats físiques i cognitives, contribueixen a una millora de l'estat d'ànim i de l'autoestima de les persones quan observen que poden realitzar o recuperar accions, activitats o decisions amb les que ja no hi comptaven.

A tots els equipaments es treballa en base al mateix model ACP-SUMAR, però les particularitats de les persones i dels serveis són diferents. I un dels principals elements diferenciadors és el fet de tenir molt en compte, en qualsevol cas, les capacitats de les persones usuàries, els seus gustos i les seves preferències. En conseqüència, hi ha moltes i diverses maneres de fomentar l'autonomia física i la independència en la presa de decisions, sigui a nivell individual de cada persona o a nivell col·lectiu per a cada centre.

Aquesta edició de la revista la centrem a donar visibilitat a aquest fet. Incorporarem entrevistes a les directores tècniques dels centres de serveis, a persones usuàries i a familiars directes que ens expliquen accions concretes i quotidianes de com viuen aquesta autonomia i independència. Són exemples de petites accions amb grans beneficis per a la millora del benestar de les persones grans que veuen com s'ajuda a preservar la seva autonomia.

Esperem que us agradi.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

UNA ACTIVITAT DESTACADA

Fogars de la Selva

AUTOCURA I MASSATGES

L'activitat pretén donar una mirada diferent sobre la pròpia percepció del cos de la persona gran. És una realitat que moltes persones grans viuen el seu cos des del dolor i del malestar i l'activitat "Autocura i massatges" pretén millorar aquesta experiència.



No només pretén reduir el dolor i el malestar, encara que sigui per uns instants, sinó que ofereix l'oportunitat d'aconseguir un espai de confort i benestar, mimant el cos.

L'activitat d'autocura atorga la creença que la persona pot intervenir en el seu benestar i no quedar-se en el rol passiu del dolor i la falta de control. A més, inclou una variable que també genera benestar i que, en els darrers temps hi ha hagut carència, el contacte físic amb l'altre.



L'espai on es realitza l'activitat. Per optimitzar els beneficis de l'activitat és important que es realitzi en unes condicions concretes. Per això es genera un espai de molta intimitat, amb llum tènue, ambientat amb oli essencial d'espígol per afavorir la relaxació i música ambiental.

Cada sessió comença sempre amb un primer contacte de cadascú amb el seu propi cos i així es pot detectar què vol el cos avui. També hi consta una part de respiració guiada i s'acaba amb una sessió de relaxació, que permet finalitzar amb un estat de calma com el que expressa la Juana Veliz: " que a gusto me he quedado!"

Es respecta el que vol cadascú, amb qui fer el massatge o mantenir contacte, si es vol aquest contacte, la intensitat d'aquest, el ritme,... Es tracta d'escoltar el cos i respectar-lo. I així, sorgeixen moltes propostes diferents: ioga facial, massatge per parelles amb les pròpies mans, automassatges amb elements com un "rodillo", una pilota de punxes o una ploma,...

Per exemple, ens hem trobat que a la Rosa Garcia li agrada fer el massatge a una altra persona. No li agrada que li facin massatges i prefereix fer-s'ho ella mateixa. L'Araceli necessita més temps d'intervenció a la zona cranial perquè la relaxa moltíssim i la Josefa evita el massatge en algunes parts del cos perquè li fan pessigolles.

El dinamitzador de l'activitat està sempre molt alerta a la reacció de cadascú per anar adaptant la sessió a les diferents necessitats i aconseguir que el resultat final sigui sempre el d'haver passat una estona a gust amb les sensacions corporals viscudes.

Vilanova del Vallès

ACTIVITATS AMB LA COMUNITAT

L'objectiu d'aquestes activitats és poder crear sinèrgies amb entitats del municipi per compartir coneixements i experiències amb l'objectiu de mantenir el contacte amb el municipi i reforçar el sentiment de pertinença.

Xerrades amb el Casal d'Avis de Vilanova del Vallès

En Josep Ramon, secretari de l'Associació del Casal d'Avis, realitza periòdicament ponències sobre temes d'interès i curiosos per a les persones grans, que dinamitza amb elements diversos per fer que la xerrada sigui més immersiva.

Són "Les Xerrades a Cal Trempat", obertes a tothom i en les que puntualment hi assisteixen persones usuàries del centre de serveis. Xerrades molt interessants que també programem mensualment al centre de serveis perquè, a més de fer-les arribar a tothom, ajuden a fer sentir que es forma part de la comunitat, de les

activitats que s'organitzen al municipi. Al gener, va ser una xerrada sobre drons complementada amb fotografies realitzades amb aquests aparells. Al febrer, el protagonista va ser el sistema solar amb maquetes dels planetes a escala per poder veure'n la diferència de mides i, al març, el viatge de l'home a la lluna.

Durant les xerrades, les persones grans estan molt actives i realitzen moltes preguntes relacionades amb els temes explicats: detalls sobre el big bang, perquè Plutó ja no es considerava un planeta,... I els materials que complementen les xerrades també ajuden a observar i a comentar diferents elements com la visió superior de molta gent creuant un pas de peatons o les grans diferències de mides entre els planetes.

L'activitat, a més, ajuda a millorar el sentiment d'utilitat donat que la seva preparació requereix el muntatge de la sala amb la col·locació de les cadires i el projector en un espai determinat on hi col·labora tothom qui vol i pot.

Treballs manuals amb la bibliotecària municipal

Cada trimestre realitzem un taller de treballs manuals amb la bibliotecària municipal, la Rosa Maria. I amb materials reciclats que a vegades portem des de casa. Per Nadal vam fer una corona decorativa per a l'entrada de cada casa i, al mes de febrer, per la setmana del Dia dels Enamorats, es va fer un muntatge d'un ocell amb una partitura de música envoltada de cors per a regalar a una persona estimada.



Hostalets de Pierola

JOCS DE LA MEVA INFÀNCIA: EL JOC DE LA GRANOTA

Un dia qualsevol al Centre de Serveis, tot conversant sobre els jocs amb els que havíem jugat al llarg de la vida, va destacar, enmig de molts d'altres, amb rostres il·luminats i molta alegria només de recordar com de divertit era jugar: el joc de la granota.

I així va ser com fruit de la seva il·lusió i alegria, va aparèixer la proposta d'implantar una activitat lúdica basada en jocs de diferents etapes vitals. I el joc de la granota en va ser un perquè, a més d'ajudar a traslladar les persones a moments significatius de la seva vida, permet treballar accions com la coordinació, la concentració i l'orientació.

Hem elaborat el nostre propi taulell de joc, donant-li un toc personal i únic, on hi ha participat tothom,



tant a l'hora d'aportar-hi idees com de participar en la seva construcció. La imaginació i la psicomotricitat fina han estat dos elements bàsics per poder crear un taulell de joc de cartró, amb dibuixos i orificis de diferents formes i mides. El joc consisteix a encertar taps dins la boca d'una granota (la màxima puntuació) o als orificis propers que tenen assignades diferents puntuacions!

Una activitat de reminiscència molt significativa que, a més d'ajudar a passar una estona divertida, fomenta la socialització entre les persones usuàries.



Camallera

CREACIONS AMB SORRES DE COLORS



Durant el mes gener s'ha participat en una prova pilot d'un fabricant de sorres de colors per a treballs manuals ubicat a Bàscara, l'empresa Arenart, amb l'objectiu d'analitzar les possibilitats creatives de la gent gran amb aquest material. Després de concretar els detalls de l'activitat i devalorar que es podia incorporar com una activitat més del centre, vam posar fil a l'agulla.

Com qualsevol nova activitat, sempre hi ha qui té la por a l'error, de fer-ho malament. Però, poc a poc, amb temps i paciència, cadascú al seu ritme i amb el suport dels professionals, van anar sortint les

creacions de diferents mandales, a partir d'un disseny comú per a tothom.

L'activitat requeria molta atenció i concentració i estem contents perquè es van mantenir durant tota la sessió. A més, l'alegria de veure les creacions finals i el que s'havia aconseguit va eliminar qualsevol dels prejudicis inicials.

Posteriorment, s'ha realitzat un mural tipus mosaic amb totes les creacions i s'ha col·locat en un espai del centre que permet ensenyar-lo amb orgull a tothom qui ens visita.

Agullana

TERÀPIA ASSISTIDA AMB ANIMALS



Les activitats assistides amb animals es caracteritzen per ser activitats lúdiques amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones que hi participen.

A les persones grans, les activitats compartides amb animals prèviament ensinistrats, a més d'aportar-los alegria i emocions positives, els ajuden a potenciar funcions tant físiques com cognitives i a la socialització.

Moltes de les persones usuàries del centre han tingut animals de companyia al llarg de la seva vida, sobretot gossos i gats. Actualment, n'hi ha pocs que tinguin un animal de companyia a casa i compartir una estona tot fent alguna activitat amb un animal de companyia els permet reviure i recordar experiències passades amb els seus animals de companyia.

Així mateix, els animals de companyia també aporten molts estímuls positius a les persones que presenten un deteriorament cognitiu avançat. Les sessions que hem fet amb els animals han fet aparèixer emocions d'alegria a les seves cares, fins i tot somriures, i moltes mostres d'afecte. Molts han mostrat la necessitat de tocar-los i abraçar-los tot jugant, per exemple, al tres en ratlla amb l'ajuda del gos per moure les fitxes.

Les sessions s'han adreçat tant a les persones usuàries del servei d'estada com a les persones grans del municipi a qui els hi ha interessat participar-hi i la valoració per part de tothom ha estat molt positiva perquè han permès millorar l'autoestima de moltes persones.

També han afavorit la motivació per participar en altres activitats que s'han programat a partir d'aquestes sessions com un mural amb imatges de les persones usuàries i els seus animals de companyia.

El projecte es va iniciar el maig de 2022 i, des d'aleshores, es realitzen dues sessions al mes, d'una hora de durada. S'han fet dinou sessions de teràpia assistida, sempre amb els mateixos animals. Són dos gossos i dos gats: la Nit i la Crep, dues labrador retriever, una de color negra i l'altra, canela; i en Sacher, de raça Ragdoll, i l'Oreo, un gat recollit del carrer.



Viladrau

PECES DE CERÀMICA AMB UN TORN

El passat mes de desembre ens van visitar en Vadó i en Josep, dos experts ceramistes. L'objectiu era ensenyar-nos i explicar-nos com es feien les peces de ceràmica a través del treball al torn, una professió artesana encara conservada.

Van portar un torn i, per començar, ens van fer una demostració pràctica de com fer diferents peces en el mateix centre: gots, gerres, cafeteres i altres peces precioses. I després, vam provar-ho nosaltres, tot experimentant amb el torn i el fang.

Vam iniciar l'activitat tocant el fang sec. Vam veure com es pot modelar fàcilment amb les mans, tot comentant la similitud amb la plastilina i evocant bonics records d'experiències viscudes. Després, algunes persones usuàries es van animar a participar-hi i fer les seves pròpies creacions, amb l'ajuda d'en Vadó i d'en Josep que els anaven indicant i guiant per fer la seva pròpia creació.

Va ser una activitat molt interessant i enriquidora. Moltes persones no havien provat mai de fer peces de ceràmica i la sensació del fang i l'aigua a les mans girant en el torn mentre seguien les indicacions dels experts els va agradar molt. Per altra banda, el fet de poder crear una peça pròpia i poder-la guardar de record els va entusiasmar. I de peces se'n van crear moltes i de molt originals: un espelmatori, una tetera, un plat decoratiu, un gerro o una tassa, per posar alguns exemples.



Porqueres

COSTURA



Fa uns mesos des del Centre Cívic de Porqueres se'ns va fer la proposta de participar en una activitat relacionada amb el món de la costura. L'actriu gironina Elena Romero ens convidava a formar part de la reestrena de la seva primera obra de teatre d'objectes "Costura", un espectacle d'objectes que planteja si estem destinades a repetir els patrons familiars o podem apedaçar el pasat cosint el nostre propi destí.

La nostra participació consistiria a realitzar un taller de costura, tot oferint un espai per a un diàleg intergeneracional dins l'espectacle. I donat que moltes dones usuàries del centre de serveis de Porqueres s'han dedicat al llarg de la seva vida al món de la costura o del patronatge, han tingut contacte amb telers, teixits..., o havien fet durant molts anys mitja o ganxet, ens va il·lusionar el projecte i vam acceptar la proposta.

I així ha estat com dones de diverses generacions usuàries del centre han pogut compartir amb l'Elena i el seu equip experiències i històries familiars del passat. S'ha recordat la xarxa social que envoltava aquest món anys enrere, els objectes que s'utilitzaven en el passat i, fins i tot, s'ha realitzat un petit taller de costura on les teles han fet evocar sentiments i records com, per exemple, les teles del vestit del seu casament.

L'activitat ha estat molt significativa. Ha permès crear un ambient distès, passant una estona agradable on l'Elena també ha pogut compartir la història de vida dels seus antecessors.

L'obra s'ha portat a terme el cap de setmana del 10 al 12 de març al Centre Cívic de Porqueres i s'ha complementat amb una exposició del material que ha sortit

del taller amb paraules evocades després de veure objectes i teles.

I veient l'èxit de l'activitat, seguim treballant perquè aquestes dones usuàries puguin mantenir activitats relacionades amb la seva història de vida i el món de la costura.



Riudellots de la Selva

TALLER MULTISENSORIAL

El taller multisensorial es va iniciar l'any 2021, després del primer any de la pandèmia. L'objectiu inicial va ser experimentar els cinc sentits: el gust, l'oïda, l'olfacte, el tacte i la vista, a través de sessions específiques, tot i que el nostre dia a dia ja ens porta a treballar-los.

L'èxit de l'activitat que, a més de treballar els sentits, ens ajuda a socialitzar-nos i recordar històries de vida del passat o més actuals, ha suposat que, aquest 2023, el taller s'hagi convertit en sessions mensuals d'una durada d'entre 45 i 60 minuts.

Realitzem sessions grupals on es comparteixen diferents experiències, algunes agraden més que d'altres i també n'hi ha amb diferents nivells de dificultat.

Les activitats per treballar el gust que inclouen degustació de diferents productes normalment agraden més que les sessions per treballar l'olfacte, que també solen ser una mica més complexes.

Les activitats per treballar el tacte han evolucionat respecte a les sessions inicials perquè ens hem adonat que, juntament amb el treball del tacte, es pot incloure l'experimentació de la vibració que aporta bones sensacions i dona més joc a l'activitat.

Les sessions també ajuden a estimular la memòria, tot intentant endevinar amb els ulls tancats què estem olorant, tocant o escoltant. I, en moltes ocasions, es creen situacions gracioses i divertides que fan sorgir molts somriures i, fins i tot, rialles. I l'experiència també ens ha ensenyat que, quan endevinem, se'ns reforça el sentiment d'autoestima i ens sentim molt satisfets.

També hi ha objectes, aliments, sons o imatges que ens porten a recordar històries del nostre passat que s'acaben explicant i compartint amb el grup.



Santa Maria d'Oló

EL MEU DESIG

El Meu Desig és un projecte iniciat el 2022 que s'emmarca dins del treball que es fa sobre la història de vida de cada persona. Entre els objectius del projecte, hi ha recordar i explicar la biografia de cada persona, empoderant-les i posant en valor els desitjos personals de cadascú, a partir d'un desig plasmat en una frase, que els faria molta il·lusió que es complís. Un desig que els hauria quedat per complir al llarg de la seva vida.

I així van sorgir molts desitjos, la majoria dins l'àmbit familiar: reunir-se amb tota la família, anar al poble on van néixer, fer una excursió amb tota la família,...

S'acostaven les festes nadalenques i vam decidir preparar un detall amb el desig de cadascú per regalar a la família el dia de Nadal. I vam explicar el projecte a les famílies amb l'objectiu de fer entendre la importància de treballar amb cada usuari la seva història de vida, especialment amb aquelles persones a les quals els comença a afectar algun tipus de demència o deteriorament cognitiu. D'aquesta manera, coneixerien les seves voluntats quan la persona ja no pugui expressar-les, voluntats que els podrien ajudar a prendre decisions més endavant.

La rebuda per part de les famílies va ser molt positiva i, de fet, sabem d'algunes famílies que ja han complert el desig. Un desig transformat en emoció i felicitat de les persones usuàries que l'han fet realitat i que s'ha palpat quan ens han relatat l'experiència.



Torrelavit

ELS MENJARS DE L'ÀVIA



Tots tenim a la memòria els menjars tan bons que ens feia l'àvia quan érem petits. Les àvies gaudeixen d'un prestigi en qüestions culinàries que se l'han ben guanyat arreu.

Mares, alguns pares i, sobretot, les àvies guarden en la seva memòria el llegat de receptes tradicionals i de petits secrets per fer les receptes més saboroses.

Al centre de serveis de Torrelavit recollim setmanalment aquestes tradicions i posem en valor la feina silenciosa i constant que les àvies han fet durant tota la seva vida com és el d'alimentar la família.

Les receptes tradicionals es fusionen amb petits secrets per elaborar diferents tipus plats. I també sorgeixen idees i propostes per fer cuina d'aprofitament quan, per exemple, tenim molta fruita que se'ns podria fer malbé. Idees per fer postres saludables i bones com una macedònia amb suc de taronja, taronges o pomes al forn amb canyella i, fins i tot, un pastís de poma amb pasta de full.

A vegades també incorporem receptes modernes per posar-nos al dia de les noves tendències de la cuina. I així fem petar la xerrada, opinant sobre si ens agraden o no o provant nous aliments com uns entrepans

vegetals amb avocat, enciam, trossos de tomàquet sense suc i ou dur. I receptes d'altres cultures que s'han fet un lloc en la nostra alimentació quotidiana com ara els burritos mexicans o la pizza italiana.

L'activitat no només se centra en l'elaboració d'un aliment. Cada mes decidim entre tots en assemblea les receptes que volem cuinar el mes vinent. I també treballam el record de les receptes que anomenen o fem memòria dels ingredients que porten i de com s'han d'incorporar i elaborar.

Així mateix, quan elaborem la recepta treballam la coordinació i la motricitat fina mentre remenem, tallem, afegim, barregem i pesem.

Tothom hi participa a la seva manera. Uns proposen la recepta i parlen dels seus records; altres, expliquen com la feien i altres, hi incorporem els ingredients. Entre tots, l'elaborem mitjançant un treball en equip enriquidor i satisfactori on tots ens sentim útils i savis.

Un cop tenim la recepta elaborada, arriba el moment més deliciós de tot el procés: compartir el plaer de menjar una recepta que hem fet entre tots. I aquest moment es converteix cada setmana en una autèntica celebració!

Sant Vicenç de Torelló

MOLT MÉS QUE UN TALLER DE CUINA



L'activitat també fomenta molts altres elements: la interacció entre els participants o la memòria a l'hora de recordar els ingredients i els passos a seguir. A vegades, fins i tot, es connecta amb fets del passat que permeten incidir en les històries de vida.

També treballem els sentits perquè qualsevol moment és bo per provar un ingredient, tocar una textura concreta i treballar la vista juntament amb la creativitat, per obtenir un plat ben decorat, que entri pels ulls i no es pugui evitar de provar-lo. O la mobilitat de les articulacions a l'hora de tallar i barrejar els ingredients, modelar una massa, subjectar els coberts,...



Una vegada al mes i sempre que sorgeix esporàdicament i ens ve de gust, realitzem un taller de cuina. Decidim les receptes entre tots, organitzant una assemblea i quan hi ha una festivitat, s'intenta que la recepta estigui relacionada amb aquella. Així també treballem l'orientació a la realitat i en el temps. Per Sant Joan no va faltar la coca de crema i, per Sant Jordi, un pastís amb la senyera.

Una vegada hem decidit què es cuinarà, busquem la recepta i fem una llista de tots els ingredients. Anotem aquells que ens falten i així aprofitem l'ocasió per sortir un dia a comprar-los pels comerços del poble.

La sortida ens permet, a més, caminar i mantenir el contacte amb la gent de Sant Vicenç. Socialitzar-nos. I també estímulen la memòria a través de la gestió dels diners quan s'ha de pagar la compra.

Amb els ingredients comprats, concretem amb la participació de tothom a qui li agrada l'activitat el dia de l'elaboració. Ho fem també pensant amb la Pilar, que havia estat la cuinera de l'escola municipal i ens ajuda en l'elaboració. La Pilar, que ve de forma voluntària, ens guia en els passos a seguir i ens dona consells per millorar el resultat final. I també ens aporta idees i proposa noves receptes.

Hi ha a qui també li agrada poder escriure la recepta o bé disposar-la escrita per poder-la llegir i portar-la a casa. Així l'activitat també permet practicar la lecto-escritura.

I l'autoestima i la confiança augmenten al veure el resultat aconseguit en una activitat on s'ha participat.

A més a més algun estiu també hem realitzat tallers de cuina amb els joves que participen al casal d'adolescents i així treballem les relacions intergeneracionals.

Creps, truita de patates, brotxetes de fruita amb xocolata, flam de mató, pasta de full amb poma, galetes de gingebre, arròs amb llet, macedònia, mones de pasqua, ... Qualsevol recepta és bona i molt gratificant!

Portbou

VIATGEM PEL MÓN

Menjar i anar de viatge són dos dels grans plaers d'aquesta vida i la base del projecte Cuines del Món.

Al centre de Portbou cada mes es realitza un viatge a un indret del món, a un destí que s'ha escollit prèviament entre totes les persones que participen a l'activitat. I què fem durant el viatge? Primer, ens ubiquem i descobrim on es troba situat geogràficament l'indret on volem anar. Després, ens informem sobre la llengua que s'hi parla, els costums i les tradicions, els llocs més visitats i més bonics, la seva música, la seva gastronomia...

I acabem el viatge amb el que més ens agrada: un bon àpat elaborant i degustant un tastet de plats típics de la destinació.

Des que portem a terme l'activitat hem viatjat a diferents llocs: a Córdoba, Itàlia i França, entre els més propers; però també hem viatjat a països llunyans com el Japó i Mèxic, entre d'altres. I hem tastat plats molt coneguts, com el salmorejo o la quiche lorraine, i d'altres de més exòtics, que gairebé ningú havia provat, com el guacamole amb natxos i el sushi.



Les Garrigues

COL·LABOREM EN UN ESTUDI SOBRE L'EDATISME



Aquest any estem col·laborant amb l'Andrea Espejo, una estudiant del doble Grau d'Educació i Treball Social, que està duent a terme com a treball final de grau un estudi sobre l'edatisme. Per als que no n'heu sentit a parlar mai l'edatisme són tots aquells estereotips, prejudicis i discriminacions que pateixen les persones per raó de la seva edat i que afecten als seus drets, la seva autoestima i al seu benestar. No és un problema específic de les persones grans. Es pot patir a qualsevol edat, però, malauradament, en el cas de les persones grans és molt comú.

L'Andrea coneix el nostre model d'atenció i aquesta ha estat una de les raons que l'ha fet decidir-se per fer-ho aquí. I, tot i que ha centrat l'estudi amb persones i activitats del nostre centre de serveis, també hi ha incorporat l'escola ZER Elaia de La Granadella i professionals de serveis socials del territori.

Les persones usuàries del centre de serveis han participat en diferents tallers i entrevistes on l'Andrea ha analitzat diferents situacions de la vida quotidiana i estereotips associats a la gent gran que han sorgit. Ha parlat del tema obertament i tothom ha pogut expressar el seu punt de vista, a més d'identificar vivències.

L'estudi ha incorporat preguntes com, per exemple la sensació que tenim quan ens parlen en un to de veu més alt de l'habitual, si podem escollir el menjar o si en



algun moment han restat importància a un problema expressat dient que eren coses de l'edat.

També ha permès obrir un debat sobre la creença que quan una persona es fa gran ja no té ganes de fer coses, que totes tenen problemes de memòria o si és una etapa de soledat. I s'han comentat alguns refranys que de forma general donen una visió negativa sobre la vellesa com ara "Als terralls vells hi ha goteres" o "A les velleses es fan bestieses".

També hem descobert que ens interessa molt donar visibilitat a les diferents situacions que produeixen edatisme perquè precisament, a través del model d'Atenció Centrada en la Persona, el que es fomenta és la creació d'espais on no es discrimini les persones grans pel simple fet de ser-ho i es respectin les seves decisions.

Treballem perquè tothom pugui viure com li agrada a través d'un envelliment actiu que fomenta les capacitats de cada persona. És important descobrir tot el que podem continuar fent per la societat quan ens fem grans i eliminar el pensament de creure que, pel fet de fer-se gran, s'ha de deixar de fer i de decidir. Entre tots, hem de crear una societat que permeti a totes les edats mantenir al màxim l'autonomia, respectant les individualitats de cada persona en totes les etapes de la vida.



Maials

REMINISCÈNCIA SOBRE MITJANS DE TRANSPORT

Una conversa informal sobre com fèiem els trajectes entre el mas i el poble durant la nostra infància i joventut ens ha portat a organitzar un projecte de reminiscència sobre els mitjans de transport del passat.

De mitjans no en teníem gaires. La majoria ens desplaçàvem a peu i els que tenien més sort, perquè no tothom s'ho podia permetre, disposaven d'una bicicleta. Tot i així, hem aconseguit organitzar un bon projecte que es complementa amb accions de treballs manuals i hores d'estimulació cognitiva relacionades amb el mateix tema.

Així doncs, hem treballat la reminiscència recordant la història de diferents mitjans de transport com la bicicleta, el cotxe, el tren o el tractor, i posant en comú les diferents respostes de tothom. Les sessions han incorporat preguntes com el fet de conèixer si de petits vam desplaçar-nos alguna vegada amb algun d'ells, si en teníem algun en propietat o quan ens vam comprar el primer cotxe.

En les sessions de treballs manuals, hem creat un mural amb mitjans de transport dibuixats i retallats per nosaltres mateixos. Mentre uns dibuixaven ratlles per fer les filigranes, altres les retallaven o enganxaven al mural.

L'evolució i el canvi dels mitjans de transport a la nostra societat s'ha fet molt evident en aquestes sessions, a través de les converses que han anat sorgint durant l'activitat. D'haver de desplaçar-se a peu a tot arreu, per feina o per anar a festa major, a tenir més d'un cotxe a moltes cases. O que avui no hi ha cap infant sense una bicicleta quan en el passat eren comptats els que la podien tenir. I a partir d'aquestes sessions, també vam conèixer que la primera bicicleta que hi va haver a Maials va ser la d'una usuària, la Maria Alonso, i era de color roig.

La Maria també va recordar que, de nena, compartia tot el que tenia amb les seves amigues i que les va deixar pujar a la bicicleta.

Recordar, entre rialles i nostàlgia, que als cotxes no hi havia cinturons de seguretat i que s'hi portaven, fins i tot, sis i set canalles per anar a veure un partit de futbol en un poble veí o que els cotxes feien tant poca llum que, en un dia de boira, ningú et volia avançar.



COLLAGE D'ACTIVITATS

EL DIA A DIA



Porqueres



Torrelavit



Viladrau



Agullana



Riudellots de la Selva



Portbou



Riudellots de la Selva



Torrelavit



Fogars de la Selva



Viladrau



Sant Vicenç de Torelló



Les Garrigues



Agullana



Maials



Sant Vicenç de Torelló



Santa Maria d'Oló



Camallera



Porqueres



Hostalets de Pierola



Fogars



Camallera



Vilanova del Vallès



Hostalets de Pierola



Vilanova del Vallès



Portbou



Santa Maria d'Oló



Maials



Les Garrigues

ESPAIS D'OPINIÓ

Com fomentem l'autonomia de les persones usuàries? I la seva independència a l'hora de prendre una decisió?

L'autonomia és un dels pilars bàsics de la metodologia ACP. Permet fomentar i ajudar a mantenir capacitats físiques i/o cognitives que es tradueixen majoritàriament en una millora de l'estat d'ànim i de l'autoestima de les persones quan observen que poden realitzar o recuperar accions i activitats que ja no hi comptaven.

Hi ha moltes i diverses maneres de fomentar l'autonomia, tant a nivell individual com col·lectiu. El que sí que és molt important és considerar sempre les capacitats de cada persona, els seus gustos i les seves preferències.

L'entorn n'és un i pot ser facilitador o limitador en funció de les possibilitats que ofereix a la persona de poder-se gestionar gran part dels aspectes del dia a dia.

També el posicionament de l'equip de professionals, les dinàmiques d'actuació en situacions concretes i el poder de decisió que s'ofereix.

En aquest espai, les directores, persones usuàries i familiars de cada centre ens expliquen petites grans accions que els ajuden a fomentar aquesta autonomia.

LES DIRECTORES

LÍDIA MOLIST Fogars de la Selva

A Fogars considerem que fomentem l'autonomia a través d'un entorn facilitador. Disposem de taquilles personals per deixar les pertinències i tot allò al que es vulgui tenir accés en un moment determinat; carpetes individuals, on cadascú té les seves fitxes accessibles per fer quan desitgi; un microones i una cafetera a la sala d'estar que permet poder-se preparar un mateix una infusió o escalfar el coixí de llavors per als dolors. I també disposem de materials a l'abast de tothom per utilitzar quan es vulgui com material de jardineria, jocs de taula, llanes per fer mitja, aigua, caramels i, fins i tot, compreses i bolquers que s'utilitzen en safates personalitzades al WC.

També intentem que cadascú tingui responsabilitats i sigui el responsable d'alguna cosa. Per exemple, en Miguel P. s'encarrega de donar menjar als ocells; el Pepe, de l'hort; la Carme, de transportar el material que es necessita de la sala a la cuina, amb l'ajuda del caminador, que utilitza com si fos un carro; i en Manuel i



Miguel C., de triturar el paper. Altres preparen la taula pels àpats, n'hi ha a qui els agrada plegar tovallons i tovallols de bon matí...

Hem detectat que el caminador és molt útil per afavorir l'autonomia. A més d'assegurar l'estabilitat en la deambulació, esdevé també un element d'ajuda a l'hora de transportar el material. Moltes vegades posem una caixa de maduixes "tunejada" a sobre que serveix de safata perquè els objectes no caiguin durant el trajecte.

L'autonomia també inclou el poder de decisió, present en cada dinàmica i activitat proposada, i això també ho tenim molt en compte.

ADA MAGRINYÀ

Vilanova del Vallès

Les capacitats de cada persona i el ritme que necessiten per a realitzar diferents tasques són dos elements que tenim molt en compte abans d'oferir una activitat que permeti ajudar a fomentar i potenciar l'autonomia de cada persona usuària.

A partir d'aquesta premissa, ajudem les persones a realitzar les activitats que els hi agraden o vinguin de gust. I organitzem els espais de manera que totes les persones usuàries puguin desplaçar-se, amb o sense l'ajuda d'un suport; posem les seves pertinences en espais al seu abast, així com també els elements i materials que s'utilitzen habitualment.

Per exemple, en una de les estanteries del centre, hi hem marcat espais amb el nom i una fotografia de cada persona usuària on, qui ho desitja, pot deixar-hi material, labors o altres objectes personals amb els



que realitza activitats al centre. L'estanteria és accessible per a tothom. Les persones més altes tenen els espais ubicats més amunt i les persones amb un cert grau de deteriorament cognitiu poden reconèixer fàcilment el seu espai a través de la seva fotografia.

Actualment fomentem molt les activitats de la vida diària del centre, sobretot a l'hora del dinar. Ajudar a parar les taules, a servir els cafès, a recollir els plats, a omplir les gerres d'aigua, a tallar el pa o a escombrar un cop s'han desparat les taules són només alguns exemples que ajuden a millorar l'autonomia del dia a dia.

ARIADNA TORNEL

Agullana

Al centre de serveis d'Agullana, acompanyem en la presa de decisions diàries de les persones grans a partir del coneixement de la biografia personal de cadascú. Tenim molt present que cada persona és única i singular i, a través de l'observació constant, valorant les capacitats i l'autonomia de cada persona, proposem a cadascuna d'elles, aquelles activitats que els permetran fomentar i ajudar a potenciar i mantenir l'autonomia.

Per exemple, a la M.B. que per caminar necessita el suport del seu caminador, li agrada ajudar a parar i desparar la taula a l'hora dels àpats. Hem fomentat la realització d'aquesta acció, oferint-li la possibilitat de posar en el caminador, en el lloc preparat per assegurar els utensilis que s'han de col·locar o treure de la taula.

Un altre exemple és el de la L.J.. Es va incorporar al centre amb cadira de rodes i al arribar vam considerar que hi havia possibilitats que tornés a caminar. Després d'analitzar la situació, li vam proposar, tant



a ella com a la seva família, l'opció d'utilitzar el servei de fisioteràpia uns dies per fomentar-li l'acció de tornar a caminar. Hi van estar d'acord i al cap de dues setmanes, la L.J. tornava a caminar per si sola. Primer, amb l'ajuda d'un caminador i, posteriorment, amb un bastó. Actualment, la L.J. se sent lliura i contenta de poder anar on vol i quan vol, sense necessitar l'ajuda de cap altra persona.

Aquests són dos exemples individuals, però cal esmentar que en les activitats grupals, per exemple, de gimnàs i d'estimulació cognitiva, també es fomenta l'autonomia, adaptant cada exercici de manera individual, sempre d'acord a les capacitats de cada persona.

ANTONIA LÓPEZ

Hostalets de Pierola

Cada persona és única i diferent, amb capacitats, valors i preferències diferents. Reconèixer aquesta singularitat és imprescindible per aconseguir el nostre objectiu que no és altre que millorar la qualitat de vida de les persones que atenem. Fomentar la seva independència i autonomia, independentment del seu estat físic o cognitiu. Perquè tots tenim capacitats i fortaleses i hem de posar-les en valor.

Treballem partint de les habilitats, dels recursos i de les mateixes capacitats de la persona fent-les visibles. Quan una persona gran és conscient de les seves capacitats, s'enforteix la seva autoestima.

Perquè ser feliços és l'objectiu i que l'activitat tingui sentit per a la persona és el mitjà per obtenir-ho. Les activitats s'escullen i es planifiquen amb les persones usuàries segons les seves preferències. Triem amb cada persona l'activitat més adequada, la que més li agrada. I pactem amb cada una d'elles uns objectius assolibles, raonables, que permetin generar una experiència positiva i augmentar la confiança individual. Les activitats



han de ser significatives, permetre a la persona mantenir un projecte de vida satisfactòria i incrementar la confiança en les seves pròpies capacitats.

Les accions com parar i desparar taula, escombrar, tallar el pa, recollir o escollir el que vols berenar són accions que ens fan sentir com a casa. Les activitats amb sentit ens permeten augmentar la confiança en les pròpies capacitats. A una persona usuària li encanta cosir a màquina i tenim una màquina de cosir perquè pugui fer-ho. A una altra li agrada molt planxar i disposem d'una planxa que pot utilitzar per planxar estovalles i tovallons o qualsevol altra peça de roba. També disposem d'un hort que cultiven i cuiden tots aquells a qui els hi agrada l'activitat.

El centre és casa seva i així s'hi han de sentir. I fomentem les seves capacitats amb tot allò que més els agrada.

ANNA MARTÍNEZ

Camallera

Per potenciar la independència i l'autonomia de les persones usuàries tenim molt en compte les seves opinions i decisions. Sembla un aspecte simple, però no ho és. Com a societat, no estem avesats a escoltar a alguns sectors de la societat com són els infants o les persones grans i és un error. Una societat equilibrada i sana ha de tenir en compte els coneixements, les opinions i els desitjos de tots els seus membres. I no pot obviar la saviesa que aporten les persones grans al conjunt de la societat.

Al Centre de Serveis de Camallera, com a petit sistema social, tenim en compte les opinions i desitjos de les persones que acudeixen al centre i treballem per facilitar al màxim la seva independència i, sobretot, la seva autonomia.

El nostre objectiu és potenciar totes aquelles capacitats que té cadascú. Per exemple, potenciem que cadascú

es gestioni les seves coses durant la seva estada al centre. És a dir, que cadascú decideixi què vol tenir al seu caixó individual, a la seva taquilla i com ho vol gestionar i organitzar.

Així, a mesura que van arribant cada dia al centre, tot hom pot agafar el seu caixó i decidir de manera autònoma què vol fer aquell dia, durant quanta estona i si vol que l'acompanyem en alguna cosa o no.

També considerem molt important que pugui decidir on vol seure, si vol conversar amb els companys, si prefereix estar una estona sol en silenci... Totes aquestes petites decisions són les que fan que algú sigui autònom i això és el que tractem de mantenir al centre de Camallera.



CRISTINA FERRAGUT

Viladrau

Des del Centre de Serveis de Viladrau, es treballa per conèixer les persones usuàries de manera profunda, perquè d'aquesta manera es pot acompanyar millor a cada persona l'hora d'afavorir la seva autonomia i independència.

El pla d'atenció i vida de cada persona ens ajuda a recopilar tota aquella informació rellevant i a enfocar l'atenció que li oferim de manera que ens permeti garantir que els seus desitjos, gustos i necessitats estiguin coberts i es compleixin. En aquest sentit, tenir tota la informació que és important per la persona ens permet fomentar la seva independència i autonomia. Per exemple, si una persona no vol menjar un aliment perquè no li agrada, es vetlla per respectar-li aquesta decisió. La Concepció no menja carn i se li respecta aquest fet oferint-li un aliment alternatiu a escollir com pot ser peix o truita. Per altra banda, conèixer la persona en profunditat i saber què vol i necessita ens serveix

per facilitar-li eines que l'ajudin a fer-se valer per si mateixa. Per exemple, hem tingut i tenim usuaris que volien venir al centre però que, per circumstàncies, no poden venir sols. Havien de venir acompanyades d'un familiar que no sempre té disponibilitat, així doncs, treballant conjuntament amb la família i la persona usuària es va buscar un mitjà de transport que ella pogués conduir i venir fins al centre sola, proporcionant autonomia i independència.

O la Maria Rosa que té dificultats per marxar del centre al vespre ja que es desorienta finalment es va parlar amb la família per tal de trobar una solució i pogués continuar venint el centre ja que, si no se l'acompanyava a casa, hauria deixat de venir. Finalment es va buscar una persona que l'acompanya a casa als vespres.



NEUS SERRA

Porqueres

Les persones usuàries del Centre de Serveis de Porqueres poden decidir sempre l'activitat que volen fer o en la que volen participar. I és aquí on comencem a fomentar l'autonomia. Cap persona fa res que no vulgui fer. Tenim sempre un ventall molt ampli d'activitats alternatives perquè la persona pugui decidir allò que més li agrada. I, si la opció és descansar, llegir o no fer res, tampoc passa res, tot i que intentem fomentar al màxim l'activitat, d'acord a les seves capacitats, desitjos i preferències.

Una realitat que els fets ens corroboren és que les persones grans tenen la necessitat de sentir-se útils. I la implantació del model d'Atenció Centrada en la Persona, que també fomenta el sentiment d'utilitat, ens permet oferir moltes activitats en aquesta direcció. Activitats de la vida quotidiana com parar taula, plegar roba i regar les plantes, han permès que moltes persones hagin recuperat activitats molt habituals a casa que havien deixat de fer.

Sovint les persones grans, sense voler, veuen limitada la seva autonomia. Moltes vegades, el fet d'anar a viure



amb altres familiars i deixar casa seva provoca que, de mica en mica, vagin perdent autonomia. I quan venen al centre, recuperen aquestes activitats i el sentiment d'utilitat.

Al llarg d'aquests darrers anys també ha anat canviant el perfil de les persones usuàries. Actualment atenem persones que venen i marxen soles, conduint el seu propi vehicle o desplaçant-se a peu. I decideixen dins l'horari pactat el moment d'arribada i sortida.

El centre és un lloc obert on les persones usuàries disposen de tota l'autonomia. Poden sortir a caminar, fer un passeig, iniciar una partida a la brisca..., Poden fer qualsevol activitat que converteixi el centre en un lloc on hi passen moltes coses agradables cada dia.

M. DEL CARMEN AMER

Riudellots de la Selva

L'autonomia és la facultat d'una persona de poder obrar segons el seu criteri, amb independència de l'opinió o el desig d'altres. I, d'acord a aquesta definició, per a nosaltres, el primer moment d'autonomia d'una persona al centre de serveis és l'acceptació per part d'ella mateixa de venir al centre a fer activitats amb nosaltres. És a dir, decidir si assistir o no al Lliri Blau.

Des del centre, s'explica que la participació en totes les activitats és de gran benefici pel manteniment de les capacitats i l'envelliment actiu i una ajuda pel manteniment de l'autonomia. A més, del calendari d'activitats bàsiques de què disposem en el nostre dia a dia, com la gimnàstica, els treballs manuals, el treball de la ment i les activitats de la vida quotidiana, tothom tria com i quan hi vol participar i aquest és un altre moment molt important on es fomenta l'autonomia de cadascú.

També creiem que el professional no ha de fer el que la persona gran pot fer per si mateixa. I en base a aquest fet, moltes situacions quotidianes prenen importància per a potenciar l'autonomia. Per exemple, si la persona

pot preparar-se per si mateixa un tallat, des del centre no li donem el tallat fet. L'acompanyem perquè se'l prepari ella mateixa i l'ajudem, si cal. Si la persona es pot treure l'abric, no som nosaltres que l'ajudem a treure-se'l, sinó que l'acompanyem en el moment que pot tenir la dificultat. O si a una persona li cau un objecte al terra, valorem abans d'ajudar-la si té la capacitat d'agafar-lo per si mateixa i només l'ajudem si cal.

Amb el simple fet de no avançar-nos davant aquestes situacions, estem ajudant a promocionar l'autonomia de la persona que ve al centre de serveis.



CRISTINA FERRAGUT

Santa Maria d'Oló

A l'hora de fomentar l'autonomia de les persones usuàries del centre pensem en la importància de conèixer-les i saber quins són els seus gustos, necessitats i desitjos, perquè ens podem trobar que a una persona no li agradi fer gimnàstica o que no vulgui caminar, però que, en canvi, sí que li agrada sortir a fora i remenar les plantes o bé ajudar-nos en les tasques de la vida diària del centre, com recollir la taula o parar-la.

Donem molta importància a buscar aquelles petites coses que per a la persona són importants i amb sentit, que fan que es motivi. A Oló, per exemple, hi ha una persona a qui li encanta cuidar l'hort i el pati perquè a casa seva sempre havia cuidat el jardí i se'n fa càrrec, a més de mantenir aquests espais ben bonics. També hi ha una usuària que havia cosit tota la seva vida i per a ella és important poder seguir fent-ho. Així, quan hi ha alguna cosa per cosir que ella pot fer, sempre li dema-



nem si ho vol fer. I així també se sent valorada. Per a una altra persona és important anar a recollir el diari i portar-lo cada dia al centre i així ho fa.

Perquè potenciar l'autonomia va més enllà de poder desplaçar-se o moure's fluidament. Té a veure amb el moviment, però també amb fomentar i treballar a través dels interessos de cada persona.

SÍLVIA ALMIRALL Torrelavit

Hi ha diferents activitats que ens ajuden a fomentar l'autonomia de les persones, tant a nivell físic com a nivell de presa de decisions.

A nivell físic, potenciem que tothom faci tot allò que encara pot fer com, per exemple, penjar-se la jaqueta, anar sol al lavabo, parar taula, canviar la data del cartell i apujar les persianes al matí.

A nivell de presa de decisions, un bon exemple són les assemblees mensuals on es demana la opinió a les persones usuàries sobre diferents temes i activitats del dia a dia com, per exemple, una proposta de les activitats que es programaran per al proper mes conjuntament amb una valoració de les activitats que ja s'han fet durant el mes anterior.



A través d'aquesta dinàmica, les persones usuàries van comentar que els agradaria fer més activitats amb les famílies i, per exemple, aquest any, com a novetat, hem celebrat el berenar de Dijous Gras en família. I a la celebració hi ha hagut molt bona participació tant per part de les famílies com de les mateixes persones usuàries.

MÍRIAM CARO Sant Vicenç de Torelló

A Sant Vicenç de Torelló revisem cada matí el calendari per treballar l'orientació temporal. Les mateixes persones usuàries són les que modifiquen el calendari: actualitzen el dia i hi incorporen una imatge de l'activitat destacada d'aquell dia.

Al centre, es potencien les activitats de la vida diària, sobretot aquelles relacionades amb les tasques de la llar, com endreçar els coberts, parar i desparar taula, escombrar... Es té molt present que siguin significatives per a cada persona i tothom fa allò que vol i li agrada més.

Aquestes activitats del dia a dia són, en gran part, les que han fet al llarg del seu projecte de vida i poder-les seguir realitzant els genera un sentiment de benestar perquè troben un sentit al fer-les. També disposem d'un hort propi i, per algunes persones que sempre havien treballat a l'hort, és molt significatiu el fet de tenir-lo i poder cuidar les plantes i les verdures, o poder-les recollir per menjar a l'hora de dinar. Se segueix tot el procés perquè tothom tingui opcions a participar de l'activitat: collir la verdura de l'hort, netejar-la, tallar-la, guarnir-la per poder-la servir per dinar...

Altres exemples d'activitats on es fomenta la seva autonomia són les sortides fora del centre i els vincles que

es generen amb la comunitat. Sortir a passejar, a comprar material necessari per les activitats que fem, pagar la compra...

O les estratègies que s'expliquen en el taller de cura de cos per millorar l'autonomia i la independència en tasques com la higiene bucal o la cura i la hidratació de la pell.

Un altra manera que tenim de potenciar l'autonomia és deixant les ajudes tècniques a l'abast com els caminadors que permeten desplaçar-se autònomament sense ajuda de cap professional o els aparells de gimnàs com la bicicleta de cames per moure-les en qualsevol moment del dia. També el material d'activitats està a l'abast perquè tothom agafi tot el que necessiti quan vulgui i, quan acabi, el pugui retornar a la seva guixeta individual.



CÍNTIA HERNÁNDEZ

Portbou

Com a professionals que treballem des del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) tenim en compte que els diferents espais del centre facilitin l'autonomia de moviments i ens facin sentir com a casa, en un ambient acollidor. Procurem que tothom pugui moure's lliurement per tot al centre.

Les persones grans que ho desitgen poden entrar a la cuina, poden tallar el pa per dinar, parar la taula, desparar taula, posar la rentadora, plegar la robar, escombrar, regar les plantes...

A la sala on fem les activitats diàries disposem d'una barra bufet amb un bullidor d'aigua que permet preparar té, infusions, gerres d'aigua, una cafetera, tasses i culleretes perquè tothom pugui servir-se la beguda que li ve de gust quan vulgui, com si estigués a casa seva.

També s'ha habilitat un espai on les persones usuàries hi tenen una caixa amb material propi que utilitzen per fer les seves activitats. Labors, fitxes de memòria, eines per als treballs manuals, pertinences personals... D'aquesta manera, tothom que ho vol pot autogestionar-se el seu material i decidir el que vol fer, en



qualsevol moment, sense necessitat de demanar-ho a una altra persona.

Són petits detalls però molt empoderadors perquè potencien el sentiment d'utilitat, l'autoestima i les capacitats de cada persona.

Per exemple, els divendres és dia de mercat a Portbou i oferim la possibilitat de sortir-hi a passejar i, fins i tot, fer-hi alguna compra. Aquest fet pren molta força amb aquelles persones que han deixat de fer les compres habituals de la casa. Poder sortir a fer alguna compra, encara que siguin dies puntuals, els fa sentir molt bé.

Quan fa bon temps, oferim sortides a la platja. Portbou és un poble de mar i moltes persones estaven acostumades a anar sovint a la platja. Poder anar-hi de manera puntual, els hi agrada molt.

CRISTINA TEIXIDÓ

Les Garrigues

Tractem l'autonomia de les persones de manera global durant tota la jornada i en totes les activitats. No és un fet d'una activitat puntual. I, quan parlem d'autonomia, no parlem només d'autonomia física, sinó també de capacitat per decidir sobre el nostre dia a dia i el fet de poder mantenir les coses que ens agraden i ens motiven.

I fer activitats amb sentit per la persona és la millor manera de potenciar l'autonomia. És cabdal conèixer bé cada persona per oferir activitats que per ella puguin resultar atractives i poder detectar les capacitats per potenciar-les, però també per evitar alguns riscos, com que la persona faci les coses perquè li diem o perquè no li hem ofert les adequades. Habitualment les activitats a les que hi trobem més sentit són les que

hem fet tota la vida i ens resulten familiars-com, per exemple, les domèstiques: parar i desparar taula, plegar la roba, escombrar,... Però també incorporem activitats noves o que fa temps que no s'han realitzat, com és el cas d'una persona que anava molt en bicicleta i quan arriba al matí pedala una estona cada dia.

Intentem que tothom pugui tenir el suport necessari per continuar fent les coses per un mateix i evitar al màxim la necessitat de suports més extensos. Sempre busquem fer un bon acompanyament de la manera més autònoma possible i segons les preferències de cadascú.



SUSANA ERES

Maials

El ventall d'activitats que s'ofereixen per fomentar l'autonomia de les nostres persones usuàries encaixa amb els seus diferents perfils. D'aquesta manera, podem trobar activitats diferents en un mateix espai, com pedalar, plegar roba, regar les plantes o estirar les cames.

Quan una persona s'incorpora al centre, parlem amb ella i la seva família per conèixer el que li agrada, les seves aficions, els seus gustos i busquem, proposem i adaptem les diferents activitats a les seves necessitats.

Procurem que cada persona es mantingui activa el màxim temps possible fent activitats que siguin del seu gust. I les professionals estem atentes als canvis que hi poden haver durant una activitat que inicialment agradava. És a dir, si detectem que una persona que abans feia una activitat està deixant de fer-la, anirem a indagar què està passant i buscarem alternatives perquè l'activitat continuï motivant a la persona: adaptar l'activitat a les seves noves necessitats, fer-la en una altra estona del dia en què la persona pot estar més receptiva... També valorarem si cal fer-li més acompanyament,... I en qualsevol cas, animarem a la persona a continuar amb l'activitat pels beneficis que li supo-

sa. Per exemple, ens hem trobat amb persones que no seguien les fitxes d'estimulació cognitiva i ens vàrem adonar que si l'enunciat tenia un tamany més gran, aquesta persona ho podia tornar a fer per ella mateixa.

Les professionals estem sempre al costat de les nostres persones usuàries per acompanyar-les en tot allò que puguin necessitar. No busquem que el que s'estigui fent quedi perfecte o estigui ben fet, el que busquem és que la persona ho faci segons les seves capacitats, que ho faci per ella mateixa. Totes les persones tenen capacitat per poder fer alguna activitat que les mantingui despertes i connectades amb l'entorn.

Pretenem que les persones es mantinguin autònomes fent activitats amb sentit per a elles. Per això, abans de començar qualsevol activitat, es recorden els beneficis de la mateixa, en global i en particular per a cada persona.

Per exemple, aprofitem l'activitat de fer mitja, per confeccionar bufandes que s'entreguen a persones amb pocs recursos econòmics. Així, a més al fet d'activar les mans i la ment, s'incorporen els sentiments d'utilitat i de solidaritat, que també ajuden a millorar l'autoestima.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES PERSONES GRANS



FOGARS DE LA SELVA

Josefa Garcia. 89 anys



Des de que vengo al centro he mejorado muchísimo. Yo no me podía mover, casi no podía andar y mírame ahora; voy y vengo con el andador y me lo hago todo yo. Me encargo de regar las plantas, ayudo a preparar las mesas para comer y a recogerlas, participo del taller de cocina, dándoles algún consejo también de como cocinarlo. Para mí es muy importante poder venir cada día al centro, tener mi rutina de gimnasio, de salir y moverme. A la hora de comer me sirvo yo misma la comida y, si algún compañero no puede, también se

la sirvo. A lo largo del día, según los dolores que tenga, participo en unes actividades u otras. A veces me caliento el cojín de semillas cuando tengo muchos dolores y ese día reposo más. Además, soy una de las costureras del centro. Cuando hace falta que se cosa algo, aquí que me tienen. Por lo general no paro, me entretiene mucho hacer todo esto y así no pienso en dolores ni tristezas.

CAMALLERA

Maria Teresa. 80 anys



La Maria Teresa ens explica que des que ve al centre sent que està activa i molt més animada. Vol que passin de pressa els caps de setmana perquè a casa no sap què fer i troba a faltar veure els companys, conversar i compartir.

Al centre li encanta haver après a fer servir l'ordinador i fer exercicis amb el programa Feskits. Ajuda a parar i desparar taula i cada dia plega roba. També porta el caixó amb el material propi a una companya que té dificultats per caminar i participa a les activitats que fem en grup. I li agrada donar sempre la seva opinió.

La Maria Teresa té problemes de visió i en els darrers anys ha anat deixant de fer coses que li agradaven com llegir, escriure, cosir o fer mitja. Ara, al centre, ha descobert que pintar és una activitat que també la satisfà molt i que pot continuar fent de forma independent. I ens expressa que se sent feliç de venir cada dia, de poder participar de diferents activitats i de sentir-se estimada pel companys i les professionals del centre.

PORTBOU

Anna Maria Ribera. 84 anys



Primer de tot m'agradaria dir que estic molt contenta de venir al centre. Estic a gust amb tothom i m'agraden les activitats que faig. Diria que venir m'ha fet guanyar autonomia i estar millor. Només el fet de venir m'obliga a sortir més de casa i a relacionar-me més amb la gent. Al centre estic més ocupada i activa i físicament em

sento millor. Em moc més i també exercito la ment cada dia. També aprenc coses noves. I em sento lliure perquè puc continuar decidint el que vull fer. Ningú decideix per mi i sempre es té en compte la meva opinió. El fet que no sigui un lloc tancat on t'obliguin a fer coses, m'agrada.

AGULLANA

Vicenta Triviño. 91 anys



Durant el meu dia a dia al centre, em sento molt realitzada, ja que puc ajudar a les noies en gairebé totes les activitats domèstiques. El fet de veure que encara tinc l'autonomia suficient per poder ajudar em fa sentir contenta. En canvi, a casa no ho puc fer, ja que tinc el suport de les meves filles i ho fan tot per mi.

Al centre, sempre m'ofereixo voluntària per estendre i plegar la roba i els draps de cuina i també a ajudar a parar

i desparar la taula. Esbandir i posar els utensilis de cuina al rentaplats o netejar les safates d'on ens porten el menjar. A més, si em trobo bé, també escombro el menjador després del dinar.

I el dia que de salut no estic tan bé, em sento malament de no poder ajudar.

RIUDELLOTS DE LA SELVA

Dolors Negra. 89 anys



Jo cada dia vinc caminant des de casa amb l'ajuda d'un caminador que té un seient i sense, no podria venir. Només quan plou o fa molt mal temps m'acompanya una de les meves filles.

M'agrada mantenir-me activa. Faig coses per casa al matí i, a la tarda, vinc al Lliri Blau on m'entretinc fent reixa de forat petit amb cinta, regant les plantes o fent planter d'aloè vera. I quan es possible, planto flors i plantes en el jardí. També faig gimnàstica i m'esforço a fer tots els estiraments que ens proposen, sobretot els dels braços que és el que em costa més de moure.

Tinc la sort que tinc les cames molt bé.

La meva filosofia de vida és mantenir-me activa i esforçar-me, encara que tingui mal a l'esquena no puc estar sense fer res. A vegades a les meves filles els hi costa d'entendre, però tinc el temperament que tinc i ja sabem com soc.

Tot plegat em permet mantenir l'autonomia. Agraïxo tenir-la i m'esforço per mantenir-la.

VILANOVA DEL VALLÈS

Bernat Pratdesaba. 93 anys



Aquests últims anys, abans de venir al centre, la meua vida es limitava a estar a casa. Des de ben jove he tingut una vida molt moguda i he viatjat a molts països, així que el fet de veure que ja no tornaria a aquella activitat em desanimava molt. A més, no volia que la meua dona deixés de fer les seves activitats i, per tant, moltes vegades si em quedava sol a casa ja no m'aixecava de la butaca o del llit perquè algun cop havia tingut alguna caiguda forta.

Vaig començar a venir al centre quan el van obrir als tallers externs de gimnàstica i memòria a les tardes i això ja em va començar a animar. I quan l'Ada, la directora, em va proposar de venir al servei d'estada, ho vaig veure clar. Podia tornar a fer una vida més activa, parlar amb

la gent i alhora estar acompanyat i atès. I a més, la meua dona podria seguir amb les seves activitats i estaria molt més tranquil·la de saber que jo estic al centre i no pas sol a casa.

Aquí també he fet molt bons amics amb qui fem bromes. I he après a fer xarxa, que em distreu molt i em relaxa. També la gimnàstica em va molt bé per mobilitzar les articulacions i no perdre mobilitat tan fàcilment.

El centre m'aporta tranquil·litat, el lloc és més que agradable, mai vinc amb recança i ho passo realment bé. M'ha aportat autonomia, sentir que torno a tenir una vida més normal. He tingut una vida molt activa i no volia acabar-la tancat a casa. Aquí m'heu donat l'oportunitat de poder-ho fer possible.

VILADRAU
Delfina Llagostera. 87 anys

La Delfina és usuària del centre de Viladrau des del març de 2022. Per ella venir al centre ha suposat un canvi en la seva vida social i en la seva autonomia. Tal com ella ens relata, li agrada molt venir ja que a casa hi passava moltes hores sola i es trobava que acabava mirant la televisió cada tarda. Comenta que les activitats que fem li van molt bé per mantenir-se activa. Li agrada molt fer gimnàstica per mantenir-se més lleugera i treballar la mobilitat i això ho nota a casa, on pot fer més coses. I

que els exercicis de memòria també li permeten mantenir la ment activa.

Una de les coses que més li agrada de venir al centre és poder mantenir el contacte amb les seves amistats. Moltes de les persones usuàries són amigues i amics seus i reconeix que això li costava abans de venir al centre. Per altra banda, ens explica que venir també li ha suposat descobrir noves aficions com la de pintar mandales.


TORRELAVIT
Manolita Belles

Cada dia quan arribo al centre de serveis estic molt desanimada, però com que tinc coses a fer em va passant el matí i no tinc temps per pensar en coses tristes.

Quan arribo em trec la jaqueta i la penjo. Després, canvio el cartell del dia en què estem i entre tots comentem si és el sant d'algú conegut o un dia assenyalat. Un cop sabem quin dia som, mirem el menú del dia, que és el que em fa més il·lusió perquè m'agrada molt menjar.

Una altra activitat que fem al matí amb els companys que podem caminar és la gimnàstica a la barra. Jo en soc l'encarregada. Ho fem gairebé cada matí, però, si hi ha algun dia, que passa de tant en tant, que tenim dolor, no ho fem. També m'agrada ajudar a parar la taula amb un altre company, el Demetrio. I totes aquestes coses fan que no pensi en desgràcies i que em senti útil.


SANT VICENÇ DE TORELLÓ
Teresa Ferrer. 88 anys

Fa un any que vinc al centre. Al principi, no volia venir perquè pensava que tothom que venia era perquè no estava bé cognitivament i creia que era un centre de rehabilitació per persones que no estaven bé. En venir, m'he adonat que hi ha molts perfils diferents i que tothom s'acaba adaptant i trobant el seu grup d'amistats. També el fet de venir al centre m'ha ajudat a potenciar la meua autonomia. Per exemple, pel sol fet de venir, ara cada dia surto de casa. El transport adaptat em ve a recollir i abans pràcticament no sortia. Venir al centre m'ajuda a socialitzar-me, mantenir-me físicament i cognitivament i faig tot el que puc fer per mi sola. Aquí faig el gimnàs, camino amb el caminador amb el suport de les professionals i em

mantinc activa. Tothom ajuda de la manera que pot. Per exemple, jo vaig amb cadira de rodes i a l'hora de parar taula per dinar altres companyes posen els gots i jo puc ajudar amb altres aspectes com posar els tovallons o apilonar els plats. Són coses que semblen senzilles, però a mi em fan conservar la meua autonomia i el fet de col·laborar també fa que entre tots ho fem tot i tinguem una bona convivència. També participo de manera activa en les festivitats, fent els treballs manuals, col·laborant en la decoració... Sempre tinc alguna cosa a fer! Aquí celebro el carnaval, la Festa de Primavera, el Dia de la Dona... I tot això m'ajuda a sentir-me útil i molt a gust en veure tot el que encara puc fer a la meua edat.



SANTA MARIA D'OLÓ

Salvador Peraire. 76 anys



Penso que venir al centre i fer tot el que faig aquí m'ajuda. Fa 7 anys que vinc i aquí faig moltes coses que a casa no faria. Per exemple, la gimnàstica, que m'ajuda a estar més àgil i ho noto quan em moc, o les activitats de memòria, sobretot les que faig a l'ordinador per treballar el pensament, l'atenció i la concentració.

Una de les coses que m'agrada més és que hi tinc vida social. Poder parlar amb els companys i companyes que tinc aquí em resulta útil per encarar la vida d'una manera positiva i superar els obstacles.

Jo soc una persona molt curiosa i inquieta de ment i m'agrada participar en el grup de lectura o llegir el

diari. Em resulta molt interessant perquè m'agrada aprendre i estar informat del que passa, així em sento connectat amb el món. Li dono molt valor.

El tracte amb els companys i les treballadores és un altre aspecte que penso que m'ajuda i valoro molt. La relació amb tots i totes fa que em senti valorat i útil.

Trobo a faltar molt els dies que no puc venir i reconec que, si estic uns dies sense venir, de seguida noto que perdo en molts aspectes, tant físics com mentals. Per mi, venir el centre suposa tenir il·lusió per seguir endavant.

HOSTALETS DE PIEROLA

Francisca Mora. 82 anys



M'agraden les coses manuals per treballar les mans i el cap. He gaudit molt fent el joc de la granota, pensant com ho fariem, pintant, retallant i ara jugant amb la resta de companys. També m'agrada molt fer quadres amb els caragolets de colors. Això també em fa treballar molt el cap per combinar bé els colors i que quedi bonic. Després, li regalo a alguna amiga del meu poble, se sorprenden de les coses que faig i estan contentes.

Però el que més m'agrada és participar de les coses que s'han de fer cada dia. Parar i despara taula, recollir, ordenar. Crec que això m'ajuda a moure'm més bé i em sento útil. Jo no puc estar asseguda, sempre he treballat dreta, amunt i avall, i no sé estar-me quieta, soc molt activa i

necessito fer coses. També m'agrada fer jocs amb la tauleta i amb l'ordinador. Crec que això et fa tenir consciència del que estàs fent i treballar el cap.

La gimnàstica la faig perquè l'haig de fer perquè diuen que va bé, però no m'agrada massa. Hi ha dies que si no em ve de gust faig sopes de lletres o exercicis a l'ordinador. D'exercici, el que m'agrada és anar al parc de salut i treballar amb les màquines. Crec que les he fet totes i tinc ganes que faci bon temps per tornar-hi a anar i que em toqui l'aire. M'agrada ajudar als altres i xerrar amb la gent. A les festes m'ho passo genial. A la celebració del carnaval vaig riure molt i riure també va bé.

PORQUERES

Inés Bosch. 88 anys



Soc una persona molt activa i, en general, m'agrada fer de tot. No estic mai sense fer res i al centre de Porqueres hi faig més coses que a casa, tot i que a casa també surto a caminar i pinto. Vaig amb caminador, però no és una limitació. Per exemple, a l'hora de parar taula, sempre ajudo en tot el que puc. M'agraden totes les activitats en les que participo, però si hi ha una cosa que no m'agrada també ho dic. No vaig anar gaire a l'escola i no m'agrada escriure. Tampoc havia pintat mai i ha estat un

gran descobriment. M'agrada i puc pintar en molts moments en què em ve de gust perquè tinc el material a l'abast.

Una de les coses que també m'havia agradat tota la vida i havia deixat de fer era cuinar. Aquí al centre el taller de cuina em porta molts bons records i sempre m'agrada molt participar-hi. Amb el temps, m'he adonat que quan arribes al centre et deixes portar per tot el que s'hi fa, però també ho faig perquè així he decidit fer-ho.

LA GRANADELLA

Maria Barbarà. 93 anys

Jo tinc 93 anys i soc de les més grans del centre. Per la meua edat considero que estic molt bé, aquí encara puc fer moltes coses i ho faig feliç.

Quan vinc aquí sé que puc tenir treballs que m'omplen la vida, sinó estaria morta. Les labors que faig tenen un sentit. Em serveixen per posar coses i organitzar els calaixos de casa com, per exemple, el dels mitjons. I, en general, totes les coses que faig aquí tenen una utilitat per a mi. M'ajuda molt venir perquè el meu cap està ple d'idees i vosaltres, des del centre, m'ajudeu a portar-les a terme i això és molt important per a mi, sinó no sé què faria.

M'agrada el fet que sempre pugui col·laborar en el dia a dia. Paro la taula i també torro el pa. Jo vaig ser administrativa i poder-me posar a l'ordinador a fer el programa Feskits també em fa sentir bé.

La gimnàstica que fem em va molt bé per a les cames i els braços. Tinc molt mal de cames i crec que l'exercici i estiraments que faig m'ajuden a poder continuar pujant les 33 escales que tinc a casa ja que allí no hi tinc ascensor.

Per fer memòria, porto sempre una llibreta on m'hi apunto les coses que fem per recordar-ho i rellegir-ho. Fins i tot, m'apunto el dinar, així, després ho puc comentar amb la meua filla i el meu fill.

També m'agrada quan venen els nens de l'escola. Amb ells fem canvi d'impressions i parlem de temes de la vida. Quan ens escrivim, ells em parlen de futbol i jo els puc transmetre que és important llegir, cosa que a mi m'agrada molt i ho trobo molt important.

MAIALS

Rosa Piñol. 77 anys

La Rosa ens explica que sempre ha estat una persona que ha tingut més d'una feina a les mans. I quan parla de feina es refereix a que té diverses coses començades: una de mitja, una altra de ganxet i una altra de taxado. Sempre ho ha fet i al decidir de venir al centre, tenia la incertesa de saber quines activitats podria fer i si podria continuar amb la seva costum.

Tinc ben demostrat que m'he quedat curta amb aquest pensament. Al centre, hi tinc la meua feina particular, sempre estic fent alguna cosa amb reixa, a part de les altres activitats que ens proposen com gimnàstica, treballs manuals o pissarra. I a casa, hi continuo tenint l'altra feina.

No tenim un moment per estar sense fer res i això penso que és d'agrair. Així no tenim temps de tenir pensaments, normalment no gaire bons. Si estem

ocupats, aquests pensaments no hi són i, a més, mantenim actius tant el cervell com el cos. I és tan important una cosa com l'altra.

A la nostra edat, el que busquem és tenir companyia, sentir-nos escoltats i no sentir-nos una càrrega per a ningú. I aquí, em sento com a casa meua. Les treballadores sempre tenen un somriure a la boca i sempre ens animen a fer activitats: tant aviat estem cantant i ballant com fent una activitat a la pissarra o un passeig pel jardí. Només tinc bones paraules per la feina que s'està fent i el bon caliu amb què s'hi viu. Quan al poble em pregunten "Què tal pel centre? Què hi feu allà baix?" i la resposta és sempre la mateixa: "Tant de bo hi hagués anat abans".

ESPAIS D'OPINIÓ

LES FAMÍLIES



FOGARS DE LA SELVA

Yolanda, filla de Jaume Vilar. 86 anys

En Jaume fa deu anys que va al centre de Fogars on sempre hi ha trobat companyia, amics i amigues. El seu dia a dia és molt complet i amb molta activitat. Quan arriba, té la seva guixeta on hi deixa els seus objectes personals i hi guarda el seu cançoner, que utilitza per regalar cançons, com diu ell, als seus companys quan celebren l'aniversari o quan li ve de gust.

Un dia a la setmana fan cant coral i en Jaume hi participa. Li agrada molt cantar i havia estat membre d'una coral. També li agrada passejar, ja sigui per dins del centre o bé, si fa bon temps, per fora, al jardí. I al jardí, també li agrada remenar una mica, si més no regar les plantes a l'estiu.

A l'hora de dinar, ajuda a parar la taula i, a la tarda, fa cal·ligrafia, tallers de memòria i càlcul, molt positiu a nivell cognitiu. Pinta i fa treballs manuals, que porta

a casa i els ensenya amb orgull. I cada dia, després de berenar, fa gimnàstica i estiraments. I cada vegada més també fa sessions de fisioteràpia.

Venir al centre li va molt bé per relacionar-se amb la gent. És una persona afectuosa i alegre que sempre té alguna cosa a dir i, al centre, hi ha trobat l'espai per poder-ho expressar, fent gresca, cantant o fent teatre.

Tot aquest conjunt d'activitats fa que potencii la seva autonomia personal i la seva capacitat de decidir, en un ambient càlid, on se sent a gust, com si estigués a casa.



AGULLANA

Mercè, filla de Lluïsa Juanola

A la meva mare l'heu ajudat i l'ajudeu en tot perquè ella sigui el més autònoma possible.

Abans d'incorporar-se al centre, ella mai feia sopes de lletres i, des de que està aquí, en fa moltes i és molt bo, ja que feu que mantingui i es fomenti la seva memòria dia rere dia. També abans tampoc feia treballs manuals, que està molt bé per treballar la psicomotricitat fina.

Us explicaré una anècdota. Ma mare havia fet durant molts i molts anys mitja. Quan es va incorporar al centre de serveis potser feia uns 25 anys que no en feia perquè deia que tenia dolor d'esquena. Doncs, des de que es va incorporar al centre, en torna a fer i no li fa mal res.



Aquí també realitza gimnàs cada dia i mai m'hauria pensat el canvi que ha fet amb vosaltres quan la veiem caminar amb el caminador segura de si mateixa.

Li heu tornat la vida i l'alegria! Se sent molt útil quan veu que pot ajudar en totes les activitats de la vida diària que feu, sobretot, quan es tracta d'ajudar a la cuina.

HOSTALETS DE PIEROLA

Mercedes, dona de Silvio Vadnov. 79 anys



Pel Silvio és molt important tenir contacte amb altres persones. És una persona molt sociable. Sempre havia tingut gent al seu càrrec i li agrada relacionar-se i xerrar. Ara mateix, si no vingués al centre, no tindria l'oportunitat de relacionar-se amb altres persones per iniciativa pròpia. I els caps de setmana troba a faltar el centre perquè troba a faltar les persones.

Jo l'acompanyo cada matí i aprofitem per parar-nos a fer un cafè al bar del poble i que es trobi amb gent. Es troba amb gent del poble i li dona molta vida.

En Silvio era una persona molt activa intel·lectualment

i al centre ha descobert l'ordinador.

Està encantat amb les noves tecnologies i amb els jocs amb les tauletes.

Independentment del programa que pugui fer per estimular la memòria, fer servir un ordinador i veure que va avançant li augmenta molt l'autoestima. Cada dia em parla del que ha fet a l'ordinador i m'explica els punts que ha guanyat i els exercicis. La gimnàstica també la fa amb entusiasme. Li va molt bé venir al centre.

PORQUERES

Lluïsa, filla de la Pepita Batista. 91 anys



Quan la meva mare va començar al centre el febrer de 2021 vaig pensar que seria fantàstic que es pogués relacionar amb persones de la seva edat, ja que és una dona molt oberta i sociable. Al llarg d'aquests dos anys només puc confirmar que assistir al centre ha estat la millor decisió que vàrem prendre. Tenir una rutina l'ajuda molt en el seu dia a dia i les activitats que es duen a terme ajuden a mantenir la seva autonomia.

La gimnàstica li és ideal per mantenir-se activa, els treballs manuals potencien la seva motricitat fina i en finalitzar-los se sent molt orgullosa del que ha fet.

Els jocs de taula fomenten la seva relació amb les altres persones i s'ho passa molt bé. Sempre ha sigut molt aficionada a jugar a la brisca.

Quan deixo la meva mare cada dia estic molt tranquil·la. Sé que està molt ben atesa. El tracte és esplèndid i sé que preparen totes les activitats amb la finalitat d'oferir un benestar emocional i físic a les persones que hi assisteixen.

SANTA MARIA D'OLÓ

Àngela, esposa d'en Pere. 75 anys

En Pere ve al centre des de fa cinc anys. L'Àngela considera que, per en Pere, és molt positiu venir al centre. El veig més tranquil i content quan ve. En Pere havia estat sempre una persona molt activa a qui li agrada molt anar a fer el cafè i el fet de venir al centre li permet mantenir el contacte amb les persones i això és molt bo. L'Àngela també creu que el fet de venir al centre i fer activitats estimulants com, per exemple,

el gimnàs que veu que li agrada, li manté la mobilitat i part de la seva autonomia. O bé les fitxes d'estimulació cognitiva que

fa cada dia i l'ajuden a mantenir la ment ocupada i a exercitar-la.



VILADRAU

Concepció, filla de la Delfina. 87 anys

La meva mare va començar a venir al centre el març del 2022, fa poc més d'un any i veig que li agrada molt. Sol estar-hi molt activa. Fa fitxes per treballar la memòria, pinta, fa gimnàstica,... I s'ha aficionat a jugar als jocs de taula i a fer treballs manuals. Sempre ens diu que venir li va molt bé i que li agrada, així no es troba sola.

I jo penso que li va molt bé. A casa estava gran part del dia sola i les tardes se li feien llargues. Tenia molta estona per pensar, fins al punt que estava una mica

depressiva. I aquí, a més de fer activitats per ocupar la ment, té companyia i interactua amb altres persones. Crec que és molt positiu que vingui i se li nota, esta més contenta i alegre.



CAMALLERA

Mercè, dona d'en Joan. 76 anys

En Joan va iniciar la seva estada al centre el setembre de 2022. Hi assisteix els matins i un dia a la setmana s'hi queda a dinar.

La Mercè ens comenta que en Joan està més animat des que ve al centre. És una persona força reservada a qui li costa tractar amb la gent i a casa no parlaria amb ningú. Al centre parla amb tothom, sobretot quan realitza activitats grupals i també a l'hora del dinar on es potencia la conversa. Té bon tracte amb tots.

A nivell físic també està més actiu. Camina molt i fa gimnàs cada dia, cosa que a casa costa molt més. I



també fa activitats que abans no volia provar, com treballs manuals i fitxes de memòria.

Tot això l'ajuda a mantenir la seva autonomia i independència. I, tot i que al principi li va costar anar al centre, ara que ja té confiança, hi va a gust i se sent estimat amb els companys i les noies.

SANT VICENÇ DE TORELLÓ

Josep, fill de l'Enriqueta Grant. 79 anys

La mare ja fa uns dos anys que ve el centre i una de les activitats que fa és pintar. Sempre li ha agradat molt i les professionals li preparen dibuixos per fer que ella després tria en funció dels seus gustos. Durant una època va estar fent gorrets de mitja pels nadons prematurs i fins i tot els continuava fent a casa en les seves hores lliures. Li agradava molt.

Ara, quan arriba a casa, m'explica les fitxes de memòria que fa. També li agraden molt i l'ajuden a mantenir-se activa. Una altra cosa que li agrada molt fer i que és nou per a ella són les activitats amb l'ordinador i la tauleta. No

ho havia fet mai i ho ha començat a fer aquí el centre. També cada dia fa una estona de gimnàs, cosa que ja va bé perquè a casa li costa una mica caminar. I ajuda a estendre la roba que es renta al centre, a posar la roba a la rentadora i a plegar-la. Ah, i també em comenta que, a mig matí, es fa un cafè a la màquina ella mateixa i que se sent com si estigués a casa.



RIUDELLOTS DE LA SELVA**Antonia, esposa de José Cano. 79 anys**

El meu marit ve cada matí al centre i m'explica que el primer que fa és preparar-se la taula per poder esmorzar, ja que a casa no ho fa. Normalment es porta un entrepà, una peça de verdura i una peça de fruita. Li agrada fer-ho amb tranquil·litat, sense pressa. I ens agrada saber que ho gestiona ell mateix. També m'explica que té el seu propi dossier de fitxes per treballar la memòria. Normalment li agrada tot el que li proposeu, però, en algunes fitxes, rondina perquè les troba més difícils, tot i que se li explica que quan això passa és perquè està fent un esforç de treball de la ment que l'ajudarà a mantenir-la activa.

L'altra activitat que també fa i que li agrada molt és la compra del planter. Si bé és cert que no és una activitat que tingui cada setmana, quan és temps de plantar li agrada poder anar a comprar el planter al mercat del poble i portar el tiquet i el que ha comprat al centre

de serveis. Aquesta activitat per a ell és molt significativa i gratificant perquè a casa sempre hem tingut hort.

Darrerament també li ha fet molta il·lusió llimar unes safates i envernissar-les juntament amb un altre company.

Penso que la participació en aquestes activitats i la personalització, en alguna d'elles, l'ajuda a mantenir-se actiu, content, en forma, il·lusionat i, al cap a la fi, feliç.

**VILANOVA DEL VALLÈS****Jordi, fill de Montserrat Vives. 65 anys**

Venir al centre de serveis ha permès a la meua mare tornar a socialitzar, a parlar amb altres persones, a relacionar-se...

A casa, tota la família hem vist la seva evolució i millora. Té més ganes de participar a l'hora de fer coses, de xerrar, de ser-hi present. Tot i que ella no té massa problemes de mobilitat, el fet de fer gimnàstica i l'activitat diària del centre l'ajuden a mantenir-se activa.

Les activitats de la vida diària que realitzeu, com és el simple fet d'ajudar a parar taula per exemple, l'ajuda a no perdre els hàbits quotidians que a casa ja anava deixant una mica de banda.

Fer exercicis de memòria, el programa de memòria a l'ordinador o, fins i tot, els jocs de taula com el bingo, el dòmino i tants d'altres que ens explica cada dia, l'ajuden a fer barrinar el cap i a tenir la ment més àgil a

l'hora d'enfrontar-se als petits reptes que, a vegades, la vida domèstica planteja.

Si li pregunteu a ella, el primer que us dirà és que li agrada venir al

centre perquè hi està amb les seves amistats. Aquesta companyia que s'ha establert entre les persones usuàries i el personal l'ajuda a combatre la soledat de les hores en què els familiars, per motius laborals, no podem ser a casa i a guanyar un espai propi per a relacionar-se que la fa ser menys dependent de la cura que puguem tenir d'ella la resta de la família.



PORTBOU

Jesús i Anna, marit i filla de l'Anna Maria

Jesús: Mi madre ha mejorado bastante desde que viene al centro, sobretodo anímicamente. Ahora tiene más ganas de hacer cosas y está más activa. Hace actividades que le van bien para mantenerse bien y tenemos un acompañamiento de las profesionales del centro.

Anna: Crec que el fet de tenir un equip especialitzat en la cura de persones grans l'ha ajudat a tenir major autonomia. Fa tallers i activitats físiques i mentals que l'han ajudat a mantenir les seves capacitats motrius, cognitives i sensorials. Al centre, hi ha un entorn familiar, persones de Portbou que coneix i la valoren i això millora la seva autoestima. També ha fet noves amistats, persones del poble que no coneixia gaire i que li han permès ampliar la seva vida social.

Abans passava moltes hores a casa sense fer res. El fet de venir, a més de millorar la socialització, suposa que



estigui més ocupada, rebi més estímuls i descansa més durant la nit.

I també ens aporta beneficis per a tota la família. Sabem que està cuidada en tots els sentits i això a nosaltres també ens dona molta tranquil·litat.

LES GARRIGUES

Elena, filla de Josep Castelló. 90 anys

El meu pare fa més d'un any que comparteix vivències amb vosaltres i hi ve encantat! Des del principi se li van proposar un munt d'activitats i ell, segons les seves preferències, va escollir. Gràcies a aquesta oferta d'activitats, vam descobrir la seva passió per la pintura. Li encanta copiar dibuixos per després pintar-los. És tot un artista!

També fa gimnàstica i li agrada molt quan es fan activitats compartides amb els nens i nenes de l'escola o activitats a l'exterior. Anar a fer un cafè al bar o un tomb pel mercat on pot parlar amb la gent del poble. També li agrada molt col·laborar amb les tasques de recollir la taula i passar aigua als plats, com ha fet sempre a casa. I també participa a la coral!

El centre ens aporta moltes coses, sobretot, a nivell cognitiu, ja que al seguir un horari, controla força bé el temps i està més orientat. Diferenciem bé els dies



de festa dels dies de "treball" i això fa que sigui ell qui pugui decidir sobre el seu dia a dia. Sap perfectament quin és el seu horari al centre i sempre es queixa dient que els dies de festa el centre no hauria d'estar tancat.

TORRELAVIT**Mercè, filla de Manolita Belles. 77 anys**

A la meva mare li va molt bé venir al centre de serveis perquè es distreu molt i això l'ajuda a sentir-se amb més ànims. A més, hi coincideix amb amigues seves del poble i això fa que se senti acompanyada.

Pel que fa a l'autonomia, venir al centre l'ajuda a mantenir activitats bàsiques, com ara anar al lavabo sola, i tenir cura de petites activitats de la casa, com parar taula. El fet de venir cada dia i haver-se de llevar a una hora per estar vestida i a punt ja és una manera de mantenir la seva autonomia i donar significat al dia a dia de la seva vellesa.

**MAIALS****Fco Antonio i M^a Carme, fills de Josep Miró. 87 anys**

A mitjan de juny de l'any passat, el papa va decidir que havia arribat el moment d'anar al Centre de Serveis. La família vam celebrar la seva decisió. El papa estaria acompanyat, faria activitats...

Amb el pas dels dies, ens hem adonat que ens quedàvem curts amb el que esperàvem.

La tasca diària dels professionals, des de l'acollida fins a l'acomiadament, està carregada de caliu, tendresa i una humanitat cap als usuaris que aconseguix una fita tan important com és que els nostres pares es trobin en un entorn segur i agradable.

A més a més, la realització d'activitats ajustades al seu gust i amb un significat per a ells els fa mantenir el grau d'autonomia personal que els és propi, en la mesura de les seves possibilitats.

Activitats, com la realització de tallers i exercicis diversos, els exerciten la seva memòria i la capacitat cognitiva. Altres, com la psicomotricitat fent gimnàstica corporal, els ajuden a mantenir una coordinació dels seus gestos i accions diàries. Totes elles pensem que enforteixen la seva autoestima i ajuden al manteniment de les relacions i la convivència que els allunyen d'un temut aïllament social. No només es mantenen vincles d'amistat amb gent de Maials sinó que, a més, n'ajuden a crear de nous amb persones de la seva edat i de pobles veïns.

Hi ha un tema molt important com és la seva



alimentació. Els familiars ens sentim molt tranquils en saber que l'alimentació és equilibrada, saludable, cuinada al centre, casolana, adaptada a les seves particularitats i controlada per experts.

Solament cal dir que el Tossal, per a nosaltres, suposa un seguit d'avantatges que els veiem en el dia a dia del nostre pare i constatem que la seva seguretat quotidiana influeix directament en la nostra tranquil·litat.

En definitiva, potser és una etapa que quan arriba és difícil d'acceptar i de conduir, però el descobriment d'aquest centre ens ha mostrat tota la naturalitat d'aquest gran i nou cicle de la vida.

Gràcies per ser-hi.

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

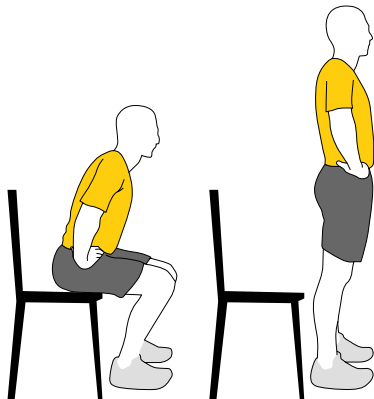
Practicar el seure i aixecar-se de la cadira en varies ocasions al dia i de manera intencionada és molt bon exercici per mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment.

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 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.

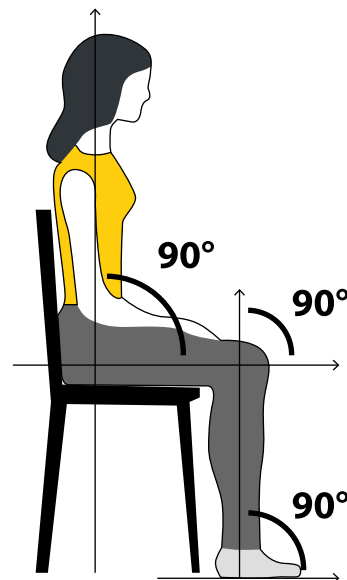
Per sentir-ho cal tenir l'esquena ben recta i formar amb el cos, 3 angles de 90 graus:

- 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 respatller 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**

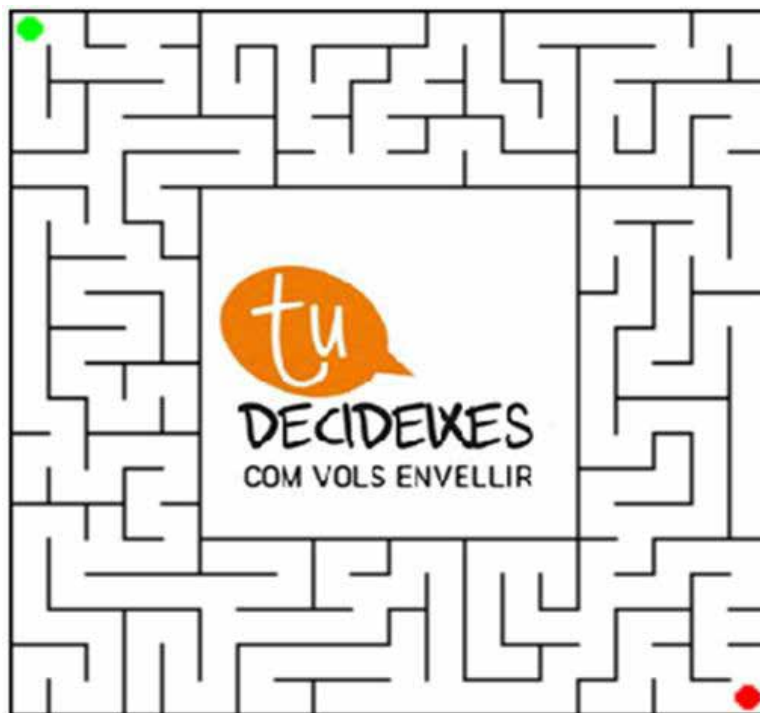
VERMELL **MORAT** **TARONJA**

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...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Amb el suport de:



Diputació de Girona



1822-2022



Consell Comarcal
del Pla de l'Estany



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà



Consell Comarcal
de les Garrigues



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló



Ajuntament
de Portbou



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló



Ajuntament de
Fogars de la Selva



Ajuntament
de Porqueres



Ajuntament
d'Agullana



Ajuntament de
Riudellots de la Selva



Ajuntament de
Saus, Camallera
i Llampies



Ajuntament de
Torrelavit



Ajuntament
de Viladrau



Ajuntament
de Maials



Ajuntament
d'Hostalets de Pierola



Ajuntament de
Vilanova del Vallès

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

www.sumaracciosocial.cat

@sumaracciosocial @Sumar_asc



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 poder 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>