

desembre 2011

# SUMEM

núm. 1

la revista dels serveis de SUMAR

“SANT HILARI” - Residència i Centre de dia per a gent gran



5

El nostre Centre

6

Activitats: sortides i celebracions

15

Entrevista a... Gemma Puig

18

Activa't! Treball de cos i de ment

Benvolguts i benvolgudes,

Us presentem amb molta il·lusió la revista **SUMEM, la revista dels serveis de SUMAR**, que neix amb l'objectiu d'aproximar els recursos que gestionem als nostres usuaris i usuàries, així com als seus familiars.

Aquest és el primer número que es dedica exclusivament a la Residència i Centre de dia Sant Hilari. Amb ell pretenem que conegueu més a fons la realitat d'aquest servei, les activitats que hi realitzem, i els i les professionals que les fan possible. Volem que conegueu millor als usuaris de la residència i als del centre de dia, així com el seu entorn, i que també tingueu l'oportunitat de conèixer els altres recursos que formen part de la nostra organització així com les entitats que es troben darrera de la seva gestió, el Consorci d'Acció Social de Catalunya i el seu òrgan de gestió, l'empresa pública SUMAR, Empresa d'Acció Social S.L.

Així mateix també us oferim a la revista un espai amb altres temes d'interès dirigits al col·lectiu de la gent gran.

No volem que es tracti d'una revista més, sinó de la nostra revista. Una revista que anem construint entre tots i on volem comptar amb els vostres suggeriments i opinions. Per això us animem a que hi participeu enviant-nos els vostres suggeriments i opinions a [info@consorciasc.cat](mailto:info@consorciasc.cat) perquè a mesura que vagi creixent, maduri amb nosaltres i l'anem sentint cada vegada més nostra.

Estanis Vayreda i Puigvert

**Gerent**

**Consorci d'Acció Social de Catalunya**

**Edita**



consorci  
d'acció social  
de Catalunya

Consorci d'Acció Social de Catalunya  
Pla de Salt, 18. Oficina 2.  
17190 Salt

**Desembre 2011**

**Coordinació, redacció i edició**

Olga López, Gemma Puig, Mariona Rustullet,  
Anna Tarafa.

**Fotografies**

Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció Social de  
Catalunya

**Disseny Gràfic**

Estudi Oliver Gràfic

**Periodicitat**

Quadrimestral

**Consorci d'Acció Social de Catalunya**  
[www.consorciasc.cat](http://www.consorciasc.cat)

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part, usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a [www.consorciasc.cat](http://www.consorciasc.cat).

# CASC I SUMAR

## El Consorci d'Acció Social de Catalunya



*Noves idees que funcionin*

El CASC és un ens públic de caràcter associatiu creat com un ens local pels governs locals i al servei d'aquests.

Es tracta d'un instrument perquè el món local disposi de més i millors serveis socials, en un marc de plena descentralització i proximitat, on es treballa per enfortir aquest sector mitjançant recursos tècnics i econòmics.

Va ser constituït el setembre de 2008 pel Consorci d'Acció Social de la Garrotxa, el Consorci de Benestar Social del Pla de l'Estany – Banyoles i el Consorci de Benestar Social del Gironès – Salt, amb el suport del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya. I té com a principals objectius:

- Potenciar la innovació tecnològica dels serveis socials.
- Acompanyar i assessorar als governs locals en els reptes futurs.
- Impulsar la col·laboració pública-privada.

Actualment el conformen també altres institucions públiques de Catalunya com el Consorci de Benestar Social de La Selva, l'Ajuntament de Vic, el Consorci de Benestar Social de l'Alt Empordà, el Consorci de Benestar Social del Ripollès i l'Ajuntament de Sant Cugat.

Així mateix, el CASC també forma part de la Fundació Acció Social Infància, fundació constituïda

l'octubre de 2010, que està impulsant un nou model d'atenció a la infància en risc d'exclusió.

### Missió, valors i objectius

La missió del CASC és el **desenvolupament de serveis socials de qualitat i proximitat en el món local**, oferint solucions d'innovació, planificació i gestió dels mateixos i establint, per aconseguir-ho, marcs de cooperació amb les entitats del tercer sector social, els agents clau del territori i els propis governs locals.

La **innovació, la rendibilitat social i la cultura del detall** són els valors que guien l'acció social del CASC. Tot i això el principal objectiu és el d'incrementar els recursos per a la producció de més polítiques socials i millorar la qualitat real i percebuda de la ciutadania.

### SUMAR, Empresa d'Acció Social, S.L.



El Consorci d'Acció Social de Catalunya a través de l'empresa SUMAR desenvolupa i gestiona projectes i serveis d'interès públic, amb l'objectiu de guanyar eficàcia i eficiència. **Fer més amb menys.**

SUMAR gestiona amb austeritat i rigor, mancomunada serveis i posa en joc les economies d'escala de diferents equipaments i serveis socials. **Busca l'equilibri entre la rendibilitat social i l'econòmica amb un model propi de gestió que reinverteix els excedents que s'obtenen en més polítiques socials.**

El model de treball es basa sobretot en l'aprofitament de sinergies entre ajuntaments, con-



sorcis i/o consells comarcals, per a la gestió conjunta d'alguns serveis, aconseguint economies d'escala que en permeten la seva viabilitat.

A més de la residència i centre de dia Sant Hilari, SUMAR gestiona altres recursos i serveis.

### **Infraestructures i serveis socials gestionats**

Actualment SUMAR té una plantilla de més de 200 treballadors i gestiona directament 21 equipaments i serveis socials titularitat de governs locals o del mateix Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya:

#### **Per a gent gran i persones en situació de dependència**

- Centre de dia "Les Bernardes" – Salt
- Residència i centre de dia – Sant Hilari Sacalm
- Servei d'atenció a domicili (SAD) del Gironès
- Servei de promoció de l'autonomia personal

a domicili (Comarques gironines i Sant Cugat del Vallès)

- Centres de Serveis d'àmbit rural per a gent gran a Santa Maria d'Oló, Sant Vicenç de Torelló, Portbou, Fogars de la Selva, Porqueres, Agullana, Riudellots de la Selva, Camallera i La Granadella (Les Garrigues).

#### **Per a dones víctimes de violència masclista i els seus fills/es a càrrec**

- Cases d'acollida (SARV): Gironès i Tarragonès
- Centre d'Intervenció Especialitzada (CIE) : Salt
- Serveis Tècnics de Punts de Trobada: Girona, Figueres, Manresa, Gavà

#### **Altres**

- Servei de mediadors/es de l'Alt Empordà
- Servei Via Laboral (suport a joves tutelats i ex-tutelats)



# RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

## SANT HILARI

La residència i centre de dia per a gent gran Sant Hilari és un recurs titularitat de l'Ajuntament de Sant Hilari Sacalm i és gestionat pel Consorci d'Acció Social de Catalunya (CASC) a través de la seva empresa pública de serveis socials SUMAR, Empresa d'Acció Social, S.L.

### ●●● On estem?



La Residència de Gent Gran i Centre de Dia Sant Hilari es troba ubicada al passeig 14 d'abril de Sant Hilari Sacalm. Va obrir les seves portes fa 10 anys, concretament el dia 9 de juliol del 2001, oferint els serveis de

residència assistida i centre de dia.

És de titularitat municipal i des de l'1 de juliol del 2010 és gestionada per SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

Es va obrir amb 24 places de residència i 25 de centre de dia, i durant aquests anys hem anat creixent tant amb nombre de places com de serveis. Actualment tenim 54 places de residència, de les quals 43 són públiques i 11 són privades, i 25 places de centre de dia de les quals 10 són públiques i 15 són privades. També oferim servei de menjador social des de principis del 2011.

### ●●● Què fem?



Des del centre, a través d'un equip multidisciplinar, es dona acollida a les persones grans en situació de dependència, que no tenen un grau d'autonomia suficient per realitzar les activitats de la vida diària,

que necessiten constant atenció i supervisió, i que les seves circumstàncies socials i/o familiars requereixen la

substitució de la llar.

La nostra finalitat és tenir cura d'aquestes persones grans, mitjançant unes tasques personalitzades, respectant la seva història de vida i l'entorn familiar per tal de mantenir la seva autonomia i/o millorar la seva qualitat de vida.

S'ofereixen tres tipus de serveis integrats dins del centre, residència assistida, centre de dia i menjador social, fet que situa al centre com una bona opció per a escollir, en funció de les necessitats de cada persona i família.



# ACTIVITATS DE LA RESIDENCIA

## SORTIDES I CELEBRACIONS



Les activitats que es realitzen van dirigits principalment a potenciar i estimular les diferents àrees de la persona, d'acord als seus gustos, preferències i habilitats. Busquen mantenir tant les funcions mentals (memòria, llenguatge,..), com la mobilitat, l'autonomia o les capacitats funcionals, entre d'altres dels usuaris.

Tot l'equip de Sumar, començant pels professionals del recurs, treballa per aconseguir aquest objectiu. Diàriament es realitzen activitats d'estimulació que potencien tant la vessant lúdica com la socialització.

Les manualitats, les sessions d'estimulació cognitiva, la gimnàstica o les celebracions son una constant en el dia a dia dels nostres usuaris. Tot seguit en teniu un detall:





## ●●● Festa Major

Quan al poble de Sant Hilari es celebra la festa major a l'últim cap de setmana del mes d'agost, els usuaris i els professionals de la residència també ens hi apuntem. No ens en perdem ni una!

Durant la Festa Major participem a les activitats que organitza el municipi, però també fem la nostra festa major particular.

Aquest any els actes de la residència han estat un campionat de jocs (dòmino, cartes, punteria) i un concert de cançons al jardí. Una de les guanyadores dels jocs va ser la Margarita Canaleta, que apareix en la fotografia adjunta.



En aquests actes treballem la relació i el contacte entre nosaltres.

Pel que fa als actes municipals, el que ens agrada més és el concert de festa major i cada any hi anem. Aquí comença l'excursió: dinem ben ràpid (tot i el gran dinar de festa major que ens han fet les cuineres) per tenir temps de posar-nos ben guapos, després ens ve a buscar un autocar que ens porta fins al concert, un cop arribem allà baixem, ens assentem a les primeres files, que ens reserven especialment per nosaltres, i gaudim del concert.

Un cop s'acaba el concert tornem a la residència a sopar i a dormir. Oi que sembla fàcil? Doncs, per a nosaltres és tota una excursió. Enguany, a més va ploure. Us deixem amb unes imatges de "l'aventura" que va ser anar al concert.



## ●●● Celebració de la diada nacional de Catalunya.

### 11 de setembre

El dia 11 de setembre a les 12h del migdia es va anar a fer l'ofrena floral a la Plaça del General Moragues de Sant Hilari. Les persones encarregades de fer l'ofrena varen ser en Joan Rovira i l'Al-



fons Aguilà. En lloc d'un ram, com és habitual, el nostre centre va oferir una planta, una palmera que l'endemà de l'ofrena, l'Ajuntament ens la va portar a la residència per poder-la cuidar. I l'hem col·locat al menjador del segon pis. Aquestes activitats tant participatives i que tenen a veure amb la vida social del poble ens fan sentir part de la comunitat.

## ●●● Excursió a la Fageda d'en Jordà.

### Contacte amb la natura

La majoria de vosaltres ja sabeu que cada any la residència programa una excursió i aquest any, s'ha anat fins a Olot a visitar la Fageda d'en Jordà i la fàbrica de iogurts ubicada en aquest entorn.

Durant la visita a la fàbrica varem poder veure i ens van explicar tots els elements i processos que

es necessiten per a obtenir un iogurt. Primer varem veure les vaques que estaven embarassades, i a les quals en aquests moments no poden muntar. A la Fageda també ens varen explicar que només es queden les femelles, i que els mascles els porten a altres granges. Ens van ensenyar les vaques que en aquell moment es podien





munyir i tot seguit la sala on els extreuen la llet. A continuació des d'un corredor varem veure com feien els envasos i les etiquetes dels productes que comercialitzen i per finalitzar la visita varem fer una degustació de iogurt. Varem poder triar el que ens feia més gràcia i, tot sigui dit, quasi tothom va triar el de xocolata.

Tot seguit varem anar al restaurant Can Xel a fer un bon dinar, on varem menjar un plat que de ben segur molts de vosaltres no ha provat: ous a la caputxina (bé, si sou de la zona d'Olot, potser sí!).

Després de tant menjar es va organitzar un ball i una bona *balleruca* va servir per pair-ho tot.



## ●●● Manualitats d'estiu



Tot i que aquest estiu a Sant Hilari ha estat molt passat per aigua i ha estat d'allò més fresc, varem donar un aire estiuenc a la decoració del centre col·locant uns murals que representaven un dia ben calorós i els petits insectes que es poden trobar a la vegetació. També varem omplir tots els corredors de la residència de papallones que volaven.

A través d'aquestes manualitats d'arteràpia i laborteràpia treballam la creativitat i la imaginació. Els usuaris hi participen activament aportant les seves idees i estil a l'activitat proposada. Algunes activitats requereixen molta atenció i destresa manual, i ens permeten treballar la motricitat fina i la concentració. Amb aquestes activitats també s'aconsegueix millorar la nostra satisfacció personal i l'autoestima.



I és que, igual que la roba de l'armari, la decoració del que és casa nostra la canviem cada estació de l'any. Així el nostre centre llueix ben bonic i està en consonància amb l'època de l'any.

## ●●● Fem memòria: El racó dels remeis

Hem fet un treball de memòria amb els nostres usuaris i per tal d'activar la seva memòria hem demanat si es recordaven d'algun remei casolà que puguem utilitzar. I n'han recordat varis, els quals us detallem tot seguit:

### ● Si no vols tenir berrugues....

Llet d'herbes de tereses. Untar-ho sobre la berruga i curada segur.

(Teresa Busquets i Anna Donadeu)

Per curar les berrugues has d'anar a una església on no hi hagi estat mai i mullar-te les berrugues amb aigua beneïda.

(Àngela Pallarols)

### ● Pel mal d'orelles...

Fregir un gra d'all en oli i posar un tros d'all dins l'orifici de l'orella una estona.

(Elisenda Balmaña)

### ● Per els refredats....

Posar dintre d'una bosseta de roba una boleta de cànfora i penjar-la al coll com si fos un collaret.

(Elisenda Balmaña)

Infusió de fonoll i sucre, el refredat no es cura, però millora molt.

(Ascensión Abellan)

### ● Si vols tenir un bon cutis...

Agafar la clara d'ou, posar-la a la cara i deixar-la que s'assequi tota la nit. Al matí rentar la cara amb aigua i tindràs el cutis ben fi.

(Elisa Argemí)

### ● Si no tens gana...

Collir romaní i deixar-lo a sol i serena durant 40 dies, passat aquest temps fer-ne infusió i pendrem una tassa cada dia en dejú.

(Cinta Jordà)

### ● Pel mal de cap...

Aquest remei te l'ha de fer una altra persona: agafar el dit cor de la mà dreta i amb dos dits fer un massatge des de la segona falange fins a baix del dit i d'abaix fins aquest punt, mai passar de l'ós de la segona falange. El massatge ha de ser primer pels laterals del dit i després per davant i darrera del dit. Quan la persona diu que ja no té mal de cap s'ha d'acabar el moviment que s'estava fent i fer una petita pressió a l'ós de la falange.

(Jaume Ripoll)

### ● Per la caspa...

Fer la última esbandida amb aigua d'ortigues.

(Núria Tarrés)

### ● Pel singlot...

Agafar aire amb l'estomac fent que aquest s'infla i aguantar la respiració el màxim de temps possible. El "truco" està en que mentre aguantes la respiració pensis en la feina, en la parella... en el que sigui excepte en el singlot.

(Jaume Ripoll)

### ● Per les ferides...

Segona pell d'alzina.

(Carme Miquel)





## ●●● Celebració del 10è Aniversari de la residència dissabte 8 d'octubre

Doncs sí, sembla que era ahir, però ja fa 10 anys que varem obrir per primera vegada la porta de casa nostra/vostra.

Això és tot un aconteixement i calia celebrar-ho d'una manera ben especial. Era una celebració ben particular, ja que s'hi barreja-

ven tota una colla de sentiments: alegria per la feina feta, tristesa i melancolia per aquells que ens havien deixat, nervis per tot el que s'estava preparant, il·lusió per recopilar records viscuts,... El cap de tots els membres de l'equip era una olla a pressió!

El dissabte 8 d'octubre, dia en que es va portar a terme la celebració, començaven els preparatius a primera hora. A les 9 h del matí ja estàvem posant cadires al jardí per a celebrar una eucaristia d'acció de gràcies, oficiada per mossèn Carles i amb la participació de tots nosaltres en les pregàries, ofrenes i lectures. També hi va participar la coral del poble, "Els nois alegres".

Una de les lectures va ser escrita amb pensaments tant dels usuaris com dels professionals del centre. Us la recordem tot seguit:





*“Cada setmana, cada dia, cada minut pots notar que alguna cosa està canviant. Si estàs atent, pots adonar-te que constantment en el rostre d’algun resident o d’algun treballador es dibuixa un somriure, un somriure de satisfacció, de comprensió, de complicitat i algun que d’altre de nostàlgia. Nostàlgia? Si, per tots els que ens han deixat, però que han deixat una forta petjada dins del cor de cada un de nosaltres. Potser us demanareu que com és que passa això, la resposta es ben senzilla: estem en una gran casa, on tots junts formem una gran família.*

*Una família en la que cada un juga el seu paper, tots iguals d’important i tots diferents alhora, ja que al cap i a la fi, no hi ha dues persones iguals.*

*Però no us penseu que els treballadors són els únics que treballen i ajuden aquí dins. Els més grans de la casa, els residents, ens ensenyen als treballadors continuadament. Donant-nos lliçons sobre la vida, explicant-nos les seves experiències, les seves històries, amb els seus bons i mals dies, amb els seus riures i els seus plors, amb la convivència, de fet, ens ensenyen amb tot.*

*Això fa que de mica en mica, el nostre caràcter evolucioni, i que aconseguim conèixer-nos i tenir el luxe de conèixer més profundament aquestes grans persones que ens envolten tots els dies, i*

*per tant, poder estar a l’altura de les seves necessitats.*

*Tots ells, aconseguen que quan entres a treballar, ho facis content, orgullós de la tasca que vas a fer, disposat a disfrutar del nou dia que comença, fa que aprenguis a gestionar les pròpies emocions i d’aquesta manera aconseguir créixer constantment.*

*De ben segur, que tots els presents estareu d’acord amb mi i els Pets quan deien en aquella preciosa cançó “més petons i menys pastilles”, us puc assegurar que aquest fet és així en el dia a dia de la residència de Sant Hilari.*

*Gràcies a tots els familiars pel vostre recolzament i per la vostra implicació, ja sabeu que encara que no hi sigueu cada dia, us tenim presents cada dia, i que sapigueu que les portes estaran sempre obertes.*

*Gràcies a tots els treballadors per fer forta aquesta casa i per esforçar-vos dia a dia amb les vostres tasques.*

*Gràcies als residents, per ensenyar-nos a no perdre mai l’esperança, la il·lusió, per fer que mantinguem les ganes de continuar treballant i lluitant per ser cada dia una mica millors i sobretot, gràcies per ensenyar-nos a viure.”*





A continuació varem preparar la residència, amb l'ajuda d'en Jumbert, per poder-hi fer dues projeccions de fotos.

La primera projecció estava ubicada en un espai que varem crear especialment per aquest dia: "el racó dels records". S'hi podia veure un vídeo de fotos i música on hi sortien la majoria de les persones que han viscut a la residència i que ens han deixat.

El segon vídeo el varem projectar a la sala polivalent del segon pis i era un recull de fotos de les diferents activitats i celebracions que fem al centre, un resum dels moments bonics viscuts en els 10 anys d'història.

Un cop tot va estar preparat per fer-hi les projeccions, tots junts varem anar a esperar les autoritats que assistiren a la festa: l'Alcalde, Robert Fauria, acompanyat dels regidors de l'Ajuntament de Sant Hilari, el Conseller de Benestar Social i Família, Josep Lluís Cleries, el director dels Serveis Territorials a Girona de Benestar Social i Família, Ferran Roquer i el gerent de SUMAR, Estanis Vayreda.

Després dels parlaments de les autoritats va començar el ball. Us assegurem que ens va fer moure molt, a ritme de tot tipus de música,



des de passos dobles fins al "waka waka". I el berenar, què dir-vos del berenar, en Josep de la pastisseria ens va fer una coca de xocolata boníssima.

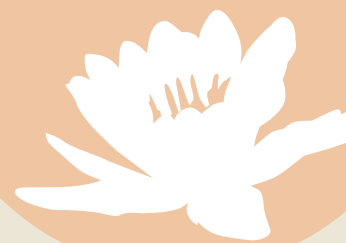


Per acabar, des d'aquest espai de la revista ens agradaria donar les gràcies a totes aquelles persones que van assistir a la festa: les famílies de la gent gran que actualment viu a la residència i les famílies d'aquells que tot i que ja

no hi són van tenir una estona per apropar-se i compartir una estona amb nosaltres.

*Moltes gràcies a tots, ja que sense vosaltres això no hauria estat possible.*





## ENTREVISTA A...

# GEMMA PUIG I TUBAU

Directora de la Residència.

La Gemma és diplomada en infermeria. Té el postgrau en infermeria gerontològica i geriàtrica i "El rol de la infermeria en l'àmbit sociosanitari".

Ha fet de docent del programa de Creu Roja "Cuidem els que cuiden" i "Atenció sanitària immediata" i també ha estat docent a FEMAREC en el sector de gerontologia i en l'Associació de Treballadors /es familiars de Catalunya.



**Bona tarda Gemma. Avui farem un petit viatge per la teva vida professional, però per fer-lo caldrà que agafem un vehicle no gaire ràpid, però eficaç, consistent, elegant i cal que sigui molt sòlid. Quin vehicle triaries?**

Ja, ja , ja... un vehicle? Un tot terreny! Però còmode, eh!!!

**D'acord, doncs anem amb el teu tot terreny i diga'm què et va fer decidir el que volies fer amb la teva vida professional.**

Tenia tres pensaments; mestre, llevadora i/o infermera. Em vaig decantar per infermeria, segurament perquè sempre havia viscut envoltada d'infermeres a casa. Durant els estudis

d'infermeria vaig fer pràctiques a l'unitat de demència de Santa Creu, em va agradar moltíssim i arrel de l'experiència viscuda vaig fer el postgrau de geriatria.

**Continuem anat amb el tot terreny i diga'm on vas fer la primera parada i què hi vas trobar.**

La meva primera parada llarga va ser a la Residència dels Tells a Montesquiu. Tot i ser una residència petita i vaig trobar una gran família.

**Amb aquest tot terreny vas continuar fent camí i on vas arribar?**

A Sant Hilari Sacalm! I aquí sí que necessites un tot terreny.

**Doncs, no deixis aquest tot terreny i diga'm què et va suposar arribar a Sant Hilari?**

Em va suposar un projecte nou amb molta il·lusió. Obrir les portes a una residència des de zero. Amb una filosofia de treball i unes creences i valors per poder cuidar i tirar endavant.

**I al llarg d'aquests més de 10 anys de professió, com has viscut la infermeria dins del món de la gestió?**

Com a infermera assistencial l'he viscuda als inicis, que m'han ajudat a l'hora de gestionar el que es l'organització de la residència. El centre

és un servei dinàmic i les taques s'han d'organitzar segons les necessitats dels usuaris amb els recursos humans i materials que tenim.

### Que t'ha aportat el món de la geriatria?

M'ha aportat que hem d'aprendre a viure, que hem d'aprendre a envellir i que hem d'aprendre a deixar-nos cuidar ja que no és fàcil perdre la

**hem d'aprendre a viure,  
hem d'aprendre a envellir i  
hem d'aprendre a  
deixar-nos cuidar**

pròpia autonomia, la memòria, ... i sobretot no és fàcil deixar el que sempre ha estat casa teva.

### Què has après dels equips i les persones que t'han envoltat durant aquests anys?

He après moltíssim, tant a nivell professional com personal. Agraeix-ho el suport i la confiança obtinguda, el respecte i la humanitat que he tingut i tinc. Per feixuc que sigui el trajecte amb un bon equip s'arriba millor els llocs.

Per sort el tot terreny és gran i si convé hi podem remolc, ja,ja,ja.

### Què has prioritzat en el dia a dia?

El benestar dels usuaris i de l'equip.

### Què t'ha mancat en aquest sector de la geriatria?

El reconeixement de la professió en sí. En infermeria, l'especialització en geriatria no es tant reconeguda com d'altres especialitats.

En l'àmbit de la geriatria, és una professió que no és massa valorada.

### Si poguessis enviar un missatge als grans gestors del món de la geriatria quin seria?

Ufff un missatge... més que un missatge els i diria serenitat i seny, sobretot pensant en la si-

tuació econòmica actual, per fer front a la crisi i a les retallades que ens poden afectar.

### Digues quin ha estat el dia més feliç fent d'infermera i directora de Sant Hilari?

De dies feliços, dono gràcies, que n'he tingut uns quants. Però em sento molt feliç al moment de tenir una conversa amb una persona, que et mira com la Gemma i no com la infermera i la directora.

### I d'altra banda el dia que recordes amb més dolor?

De dies dolents també en tinc, però penso que el més dolent encara ha d'arribar.

### Ara amb el tot terreny farem un esprint on hauràs de respondre ràpid i amb la primera paraula que et vingui al cap:

**Vellea:** por

**La mort:** tranquil·litat

**Una flor:** lliri d'aigua blanc

**La tendresa:** abraçada

**Una rialla:** persones

**Cuidar:** tot

**Els pressupostos:** horrorosos

**Un dolç:** bombó

**La família:** gran

**Un llibre:** la mort íntima

**El teu equip:** increïble

**Un gest:** abraçada

**Una paraula:** respecte.

Gemma, ara ja pots deixar el teu tot terreny i anar a peu ja que el camí és llarg i de vegades feixuc, però cal que recordis que sempre hi vas acompanyada i no oblidis mai "que a casa nostra curem de vegades, millorem sovint i cuidem sempre".



# EL RACÓ DE... NÚRIA TARRÉS

**Aquest espai s'ha pensat per a tenir l'oportunitat de conèixer millor a les persones del nostre centre. Volem que sigui l'espai on els nostres usuaris i usuàries ens aportin les seves vivències i experiències. La nostra primera protagonista és la Núria Tarrés.**



**La Núria va ingressar al centre l'11 de juliol del 2001, dies després de la seva obertura.**

**Núria, ens pot explicar una mica els teus orígens?**

Vaig néixer el dia 10 de setembre de l'any 1941

i sóc la gran de 3 germans. La meva infantesa la vaig passar a l'Albó, a prop de Castanyet (a poca distància de Santa Coloma de Farners). Vivia en una casa de pagès amb els meus pares i els meus germans on hi havia molts animals, porcs, vaques, gallines i sempre hi havia gossos per això el meu animal preferit és el gos. Vaig fer la primera comunió una mica més gran del normal perquè així la vam fer junts amb el meu germà. Després de la comunió vaig començar a anar a escola fins al 13 anys, però per anar-hi calia molt sacrifici ja que havíem de caminar entre tres quarts d'hora i una hora.

Després em vaig posar a treballar al bosc netejant plantes, plantant pins, lligant pins per Nadal... Ho feia acompanyada dels meus oncles.

Quan era joveneta no vaig sortir gaire ja que per poder anar a ballar també havia de caminar tres quarts d'hora i ja arribava cansada. Només hi anava dos cops a l'any, pel Roser i per la Festa Major.

## **Quan vares arribar a Sant Hilari?**

Quan els meus pares es van fer grans varem venir a viure a Sant Hilari perquè hi vivia la meva germana. Aquí vaig treballar al restaurant de la meva germana rentant plats, pelant patates, rentant i estenent les estovalles i tovallons. En morir els meus pares em vaig quedar sola al pis i vaig tenir la companyia d'un gos petit i marró, que ara ha passat tant temps que no em recordo com es deia, però me l'estimava molt. Si comparo la manera de viure entre la de l'Albó i la de Sant Hilari em quedo amb la de Sant Hilari ja que

aquí no depenia de ningú. Podia tenir una vida més independent. Fixa't, anava cada 15 dies d'excursió. Hi anava amb el casal quan el president era en Joan Rovira, un company d'ara de la residència. Havíem anat fins i tot a Andorra i a l'aduana ens revisaven els autocars perquè els de Sant Hilari teníem mala fama perquè una vegada algú havia volgut passar moltes televisions... I un dia a casa vaig caure per una escala i l'endemà vaig anar d'excursió.

## **I a la residència?**

El dia 11 de juliol de 2001 vaig fer un canvi molt important a la meua vida, vaig venir a viure a la residència, una decisió que no va ser fàcil de prendre, ja que tenia un gos i aquest no hi podia venir. El gosset es va perdre i la decisió va ser venir a la residència.

El primer dia estava molt nerviosa, però potser encara els tinc aquests nervis, no ho sé.

Tot i que compartia l'habitació, la primera nit vaig dormir molt bé. Tenia molt bona companya, és més sempre les he tingut molt bones. Potser de joveneta no vaig tenir amics, però ara puc dir que a la residència en tinc molts.

M'agrada participar de totes les activitats que es fan a la residència sobretot les sopes de lletres i la gimnàstica. Les que m'agraden més són les sortides i regar el jardí.

Aquest 2011 ha estat un any dolent, ja que he entrat 3 vegades a quiròfan (i ja en van 10!) i això m'ha impedit que pugui sortir cada dia fins al centre del poble com venia fent aquests 10 anys. Això sí que m'agradava! i no poder-ho fer ha estat molt dur, he estat molts mesos dintre de casa, sense poder sortir. Després de molt d'insistir a la meua família i a la directora ja puc sortir. No em volien deixar sortir perquè tenien por que tornés a caure.

Us diré una cosa, sóc la persona que fa més que viu a aquesta casa, sóc la més antiga!!

**Moltes gràcies Núria per compartir tots aquests records i sentiments amb nosaltres!**

# ACTIVA'T!

## TREBALL DE COS I DE MENT



En aquesta secció volem posar en pràctica el lema "Mens sana i corpore sano", és a dir, hem de cuidar tant el nostre cos com la nostra ment, ja que és necessari exercitar-les per tal de mantenir al màxim les nostres capacitats físiques i psíquiques. Amb aquest objectiu us donem alguns consells generals per a la pràctica saludable de l'exercici físic i us suggerim alguns exercicis fàcils de realitzar. Esteu preparats?

### ACTIVA EL TEU COS!

L'exercici físic és positiu a totes les edats però sovint s'oblida que en les persones grans, a més dels efectes generals que li són atribuïbles, la pràctica regular d'activitat física és fonamental per a mantenir la seva independència i autonomia en les activitats de la vida diària (AVD) i per a millorar la socialització.

Els beneficis per a la salut depenen del tipus d'activitat que es practica, no s'obté el mateix resultat si es treballa la resistència cardiorespiratòria que si es treballa la flexibilitat. Alguns dels beneficis són immediats, com ara una sensació de benestar en acabar una única sessió d'exercici, i d'altres s'obtenen només amb la constància, com ara la disminució del risc de mort per malaltia coronària. Si es deixa de practicar l'exercici de manera regular es van perdent aquests efectes positius, per tant, cal mantenir-se actiu sempre.

### ●●● Consells generals per a la pràctica saludable de l'exercici físic

1. Escollir una activitat agradable i adequada.
2. Establir objectius realistes.
3. Tenir constància.
4. Determinar la quantitat adequada d'exercici físic.
5. Fer activitats en grup.
6. Fer una autoavaluació perquè un mateix reconegui els seus progressos.
7. Escollir roba i calçat adequats.
8. Tenir precaució en ambients molt calorosos, humits i després d'un àpat abundant.
9. Seguir un ordre.
10. Aclarir els dubtes amb professionals de l'exercici físic i de la salut.

### ●●● Flexió de la planta del peu

#### OBJECTIU:

Treballar l'equilibri i el reforçament de la part inferior de les extremitats inferiors.

#### EXERCICI:

Dret i agafat a una taula o a una cadira amb una o dues mans, segons l'estabilitat que es tingui, posar-se de puntetes, lentament, amb els dos peus i aixecar-se tant com sigui possible. Tot seguit, baixar els talons a terra lentament.



### ●●● Flexió de genoll

#### OBJECTIU:

Treballar l'equilibri i la mobilitat del genoll.

#### EXERCICI:

Dret i recolzat a una cadira flexionar lentament el genoll tant com es pugui, pujant el peu cap endarrere (taló cap al glutis). Mantenir la postura uns segons. Estirar la cama a poc a poc fins que el peu torni a tocar el terra. Canviar de cama.



Es recomana repetir de 8 a 15 vegades cada exercici, reposar i tornar-lo a repetir.

# ACTIVA LA TEVA MENT!

## Sopa de lletres

T	P	O	F	P	M	Q	S	A	B
M	O	Y	I	H	F	N	A	L	K
Y	P	R	N	T	E	S	A	A	I
T	A	V	R	C	A	K	Z	D	P
C	S	C	N	O	Q	G	U	A	J
D	T	E	I	G	N	F	A	N	N
U	O	R	E	N	A	G	A	C	B
R	R	J	W	C	L	T	P	D	Y
T	E	V	L	N	N	E	D	Y	F
M	T	Z	D	W	S	Y	U	Z	Q
I	S	U	Z	S	R	E	G	A	L
R	S	C	E	S	A	U	M	F	J
R	F	B	X	Y	Q	M	A	E	O
A	R	H	A	Y	A	V	B	F	I
E	V	K	L	C	L	E	Q	J	F

Troba aquestes paraules:

**CAGATIÓ, NADALA, PESSEBRE, REGAL, OR, CAGANER, TORRÓ, PASTORETS, ENCENS, MIRRA.**

## Sudoku

	8		7	3				4
6					4	5	8	
1		2	6		8			
	9		1	2			3	
		6				4		1
		8		7	3		5	9
			2		5	9		
4						8		5
7		3	8		1	2	4	

## Endevinalles de Nadal

**1\_** Treballa el cap, caparró,  
i digues, si ets un savi de  
debò:

Quin és el cap,  
que no és verd ni de trons,  
sempre és igual  
però cada any és nou.

**2\_** Quan estic al camp  
sóc verd i alt  
i quan estic a casa  
porto una estrella a dalt.

**3\_** Endequina, endevineta  
per l'orient surt com una  
bombeta i sobre un portal es  
fica per enlluernar una mica.

**4\_** Quin animal és aquest  
que té cara de cangur,  
es lleig, alt i pelut,  
quasi no menja ni beu  
i quan està assegut  
es veu encara més geperut?

**5\_** Escrita o dibuixada  
als tres Reis Mags és enviada.  
¿Què és?



# SABIES QUE...?

L'1 d'octubre és el Dia Internacional de la Gent Gran.

L'Ana Vela, amb 110 anys, és la ciutadana més vella de Catalunya. Va néixer el 30 d'octubre del 1901.

D'aquí a 30 anys, un de cada quatre ciutadans o ciutadanes de Catalunya tindrà més de 65 anys.

A Catalunya, entre els habitants que tenen més de 80 anys, hi ha gairebé el doble de dones que d'homes.

La comarca de Catalunya que té el percentatge de gent major de 65 anys més elevat és la Terra Alta amb un 26,34 % de la població, i la que té el percentatge més baix és la Val d'Aran, amb un 11,75 %.

373.000 catalans i catalanes tenen més de 80 anys. És el 5 % de la població.

Gairebé el 2 % de les persones majors de 65 anys, unes 155. 000 persones, viuen en els municipis de Catalunya de menys de 5.000 habitants.



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Benestar Social  
i Família**



Generalitat de Catalunya  
**Institut Català d'Assistència  
i Serveis Socials**



CASC/SUMAR: Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - [info@consorciasc.cat](mailto:info@consorciasc.cat)

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI: Passeig 14 d'Abril, 1 - 17403 Sant Hilari Sacalm - Tel. 972 872 800 - [residenciaggshs@consorciasc.cat](mailto:residenciaggshs@consorciasc.cat)