

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRE DE DIA
Les Bernardes - Salt



Núm
19



04 La vacunació
contra la COVID-19

07 El calendari
d'activitats

18 El racó de la
nostra gent gran

21 Activa't!
Treball del cos
i de la ment

Després del malson del 2020 començàvem el 2021 amb l'esperança de la vacuna i la il·lusió de tornar aviat a la normalitat. L'activitat i les ganes de fer coses tornaven amb força al centre de serveis tot i les restriccions i les mesures de seguretat vigents.

L'arribada de la vacuna per fer front a la COVID-19 ha permès reduir el nombre de contagis i la millora de la situació epidemiològica també ha posat fi a la majoria de restriccions.

La COVID-19 ha condicionat el funcionament del centre i la seva distribució. Després d'un any de les primeres vacunes la pandèmia ha perdut força però no s'ha acabat. S'està subministrant la tercera dosi i les famílies encara han de seguir les activitats i celebracions del centre a distància, sense poder entrar a l'interior, ni tant sols per acompanyar a la persona gran a l'arribada o sortida del centre.

Tot i la pandèmia seguim fomentant accions i activitats per potenciar l'autonomia de cada persona. Cada dia busquem i trobem alternatives per equilibrar les mesures de seguretat i prevenció contra la COVID-19 amb el benestar de les persones grans. Així ho hem fet i així ho seguirem fent.

Ens cal encara molta prudència i la mascareta, la higiene de mans i la ventilació segueixen presents en el nostre dia a dia i més a prop de les persones grans, un dels col·lectius més afectats i vulnerables al virus.

Tot i això, no defallim i acabem el 2021 amb l'esperança d'un molt millor 2022.

Bones festes!

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

DESEMBRE 2021

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora
tècnica)

Gabriel Llagostera (director de
gestió de persones i organització)

Salvador Peña (director
administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Susanna Torrà

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

ENS TOCA MIRAR ENDAVANT

L'impacte de la pandèmia en la gent gran ha estat molt important: ha sigut un grup molt afectat i ha patit la soledat, l'aïllament social, por, ansietat... tristesa.

També hem hagut de gestionar la pèrdua de familiars i amics... no estàvem preparats, no ens ho esperàvem i tot plegat no ha estat fàcil.

Des de l'Ajuntament de Salt vam considerar que havíem de fer "costat" malgrat que les mesures COVID i confinament no ens permetíem fer-ho físicament. Vam dissenyar un programa de suport telefònic a més de 1.300 persones grans del nostre municipi, voluntaris i voluntàries de l'administració pública feien un seguiment setmanal per tal de parlar, escoltar, portar menjar, fer-los la compra i donar-los suport psicològic.

Aquesta experiència va ser molt enriquidora per a tothom (gent gran i voluntaris) que van valorar molt positivament. Les noves tecnologies, els mòbils, les tauletes i les pantalles en aquest temps de confinament ens van ajudar a fer més suportable aquest distanciament forçat.

Ara toca mirar endavant cal fer un esforç i respectant sempre les mesures que pertoquen hem començat a obrir activitats, casals, centre de dia i anar recuperant una mica la "normalitat" perquè hem de buscar moments i llocs de trobada pel nostre benestar emocional.

Ens toca oferir-vos més suport i ànims... és en les relacions properes on es troben l'ajut, l'ànim i l'amor.

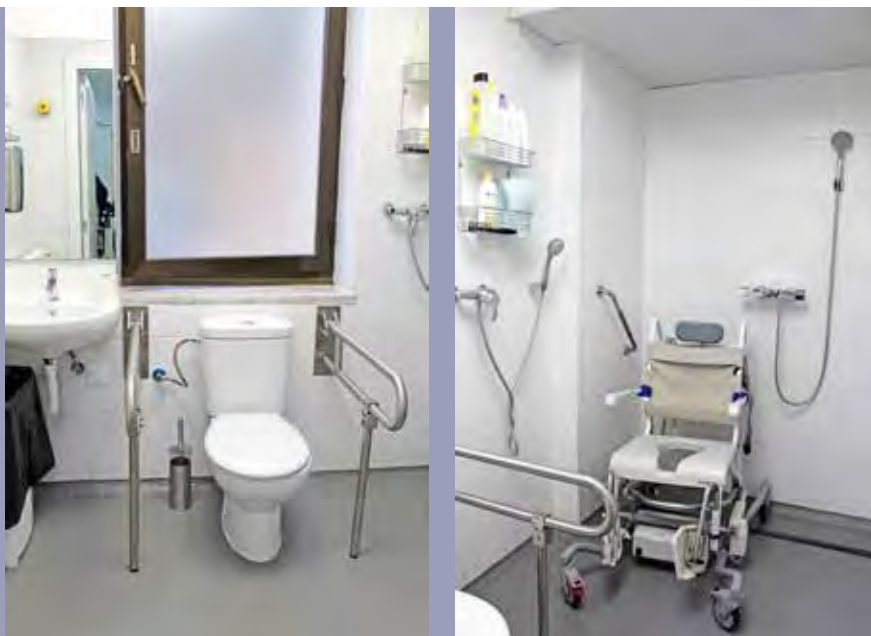
Ens convé sentir-nos connectats altra vegada i ens toca mirar endavant.

Isabel Alberch i Fugueras

Regidora de gent gran

UNS LAVABOS NOUS

Aquesta tardor la Generalitat de Catalunya, titular de l'equipament, també ha procedit a reformar els lavabos del centre i a fer-los més accessibles per a les persones usuàries.



LA VACUNACIÓ CONTRA LA COVID-19

Objectiu

La vacunació contra la COVID-19 té com a finalitat arribar a la immunitat de grup, fonamental per minimitzar els efectes de la pandèmia. *Quan una part de la població ja té els **anticossos proporcionats per la vacuna, el virus queda bloquejat, baixa la seva propagació i els contagis es redueixen fins a un nombre residual.***

Avui en dia, la vacuna contra la COVID-19 és la principal eina per fer front a la pandèmia, sense oblidar mesures com ara la distància de seguretat, la higiene de mans, la mascareta i la ventilació d'espais tancats.



La campanya de vacunació va començar a Catalunya el 27 de desembre de 2020.

Les vacunes administrades

Pfizer/BioNTech

Moderna/Lonza

Oxford/AstraZeneca

Johnson&Johnson/Janssen

Les 4 vacunes estan autoritzades per l'Agència Europea de Medicaments (EMA) i són segures i efectives per a la prevenció de la COVID-19. Malgrat són diferents, totes protegeixen contra la COVID-19 greu.

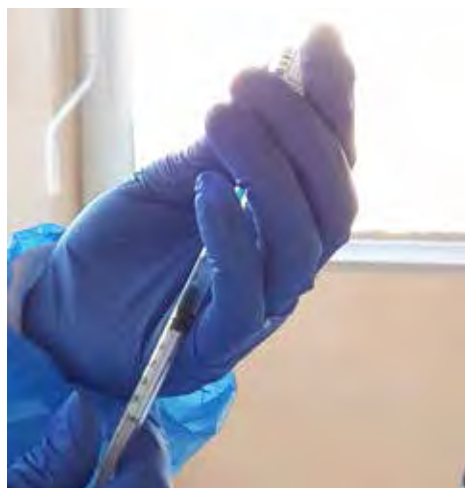


Les pautes de vacunació i la seva finalització

Les pautes de vacunació són diferents segons la vacuna, l'edat o si hem estat un cas positiu de COVID-19.

Si una persona no ha patit la COVID-19 abans de la vacunació: Segons la vacuna, la pauta de vacunació estarà finalitzada:

- **Pfizer/BioNTech**, 7 dies després de la segona dosi.
- **Moderna/Lonza** i **Oxford/AstraZeneca**, 14 dies després de la segona dosi.
- **J&J/Janssen**, 14 dies després de la primera i única dosi.



Si una persona ha patit la COVID-19 abans de la vacunació de la primera dosi:

- Si té 65 anys o menys, solament necessitarà una única dosi de la vacuna per arribar a la pauta vacunal completada, 2 mesos després de ser un cas positiu de COVID-19.
- Si té més de 65 anys, necessitarà dues dosis, una vegada estigui recuperada de la COVID-19.

Si una persona ha patit la COVID-19 durant el seu procés vacunal, és a dir, després de la primera dosi i abans de la segona dosi:

- Si té 65 anys o menys, s'administrarà una segona dosi 2 mesos després d'haver passat la malaltia o del diagnòstic de la infecció.
- Si té més de 65 anys, es completarà la pauta amb una segona dosi quan la persona estigui completament recuperada i hagi finalitzat el període d'aïllament.

La dosi adicional

- Durant el mes d'octubre del 2021, s'ha començat a administrar una tercera dosi de la vacuna a les persones majors de 70 anys. La tercera dosi pretén reforçar la resposta immunitària de la persona contra el virus.

La immunitat enfront de la COVID-19 s'assoleix gràcies a la pauta de vacunació completada; per això és tan important la finalització del nostre procés vacunal.

Les persones que han assolit la pauta vacunal completada poden demanar el certificat digital COVID de la UE.

Les mesures de protecció i control en els serveis d'atenció diürna

Mascareta – Higiene de mans – Ventilació – Neteja i desinfecció

L'activitat diària

Activitat grupal

- Si la cobertura vacunal de les persones ateses és igual o superior al 85%, es pot mantenir l'activitat a una distància mínima d'1 metre entre persones amb les corresponents mesures de protecció (mascareta quirúrgica, higiene de mans i espai ventilat).

En cas contrari, la distància ha de ser d'1,5 metres i s'ha de garantir un espai de 2,5 m²/persona en qualsevol de les activitats i serveis grupals que es duen a terme a l'interior del centre.

- Es garanteix la ventilació suficient en cadascun dels espais habilitats per a les activitats grupals.
- S'organitza l'atenció presencial en "grups estables" de persones ateses i de professionals.



Control i gestió de casos sospitosos de COVID-19

- Cada dia es fa un qüestionari a les persones usuàries amb l'objectiu d'identificar símptomes relacionats amb la COVID-19. Es té en compte la simptomatologia de la variant Delta amb presència de símptomes de refredat comú (mucositat, mal de coll, mal de cap, etc.) o valorant que la persona no hagi estat un contacte estret en cap cas sospitós, probable o confirmat de COVID-19 en els darrers 14 dies.
- Si s'identifica una persona usuària amb símptomes compatibles amb la COVID-19, se suspèn la seva assistència al centre i s'aïlla fins que algú la vingui a buscar en una habitació ben ventilada on no hi hagi altres persones i se li facilita una mascareta quirúrgica.

En el cas d'un/a professional, aquest/a es retirarà del lloc de treball.

Manteniment de l'activitat diària en situació d'un cas/brot de COVID-19

Es mantindrà l'activitat si la sectorització del centre ho permet i si l'organització de l'activitat en grups estables o unitats de convivència ho fa possible.

l'assistència de persones usuàries que siguin contacte estret d'un cas confirmat dependrà de la pauta de vacunació de cadascú i del protocol establert per la normativa vigent en el moment en què es produeixi el positiu.



Novetats a partir d'octubre 2021

Participació de voluntariat

Les persones voluntàries correctament vacunades poden reincorporar-se als centres de dia per col·laborar en la realització d'activitats.

Servei de transport adaptat

S'elimina la limitació del número de persones usuàries en el servei de transport adaptat, sempre i quan es compleixin les mesures d'autoprotecció.

Cribatges a professionals

Als professionals, voluntaris habituals o alumnes en pràctiques correctament vacunats i asimptomàtics, o que han passat la malaltia en els 6 mesos previs, es

realitzarà un test PCR en mostra nasal quinzenal de forma periòdica.

Als professionals no vacunats o incorrectament vacunats i que no hagin passat la malaltia en els 6 mesos previs, es realitzaran tres cribatges setmanals amb automostra nasal i a dies alterns. I almenys una de les proves haurà de ser una PCR.

Als professionals externs com podòlegs, fisioterapeutes o perruquers així com altres col·laboradors i voluntaris esporàdics, que tinguin un contacte directe amb les persones usuàries, es realitzarà sempre un TAR abans d'entrar al centre de dia amb independència del seu estat vacunal.

Fonts:

<https://canalsalut.gencat.cat/> Campanya de vacunació contra la COVID-19

Pla d'intensificació de les mesures de control en centres de dia i centres i serveis d'atenció diürna. Setembre 2021. /Salut. Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya.

MÉS D'UN ANY DESAFIANT LA COVID-19

ENTREVISTA A... **SUSANNA TORRÀ**

Directora del centre de dia



Després d'un parèntesi de gairebé dos anys, ens decidim a tornar a publicar la revista SUMEM del Centre de Dia Les Bernardes.

A tots ens motiva molt poder anar reprenent projectes que havien quedat desactivats i en espera.

El motiu ja el sabeu. Hem estat, i som, protagonistes d'una experiència que mai ens hauríem imaginat viure. Una pandèmia d'abast mundial.

Aquesta realitat va obligar al tancament del nostre centre al mes de març del 2020. Per una banda, les persones usuàries es van recloure al seu domicili i en el seu entorn familiar i per altra banda, algunes professionals van haver d'aturar la seva activitat laboral i d'altres van destinar la seva dedicació i energia a donar suport a centres residencials.

En el moment de retorn al domicili de les persones grans, es va valorar amb cada família com podien afrontar aquell període de temps incert i de confinament. Conjuntament, amb les professionals d'Atenció Primària, es va dotar de més acompanyament les famílies que ho precisaven i es van aportar serveis d'atenció a domicili per ajudar en el llevar, enllitar, dutxes i higiènes...

Al llarg del confinament, es van anar realitzant algunes trucades de seguiment per tal que les persones usuàries i les seves famílies ens expliquessin com es trobaven i si havia sorgit alguna nova necessitat, com el servei d'atenció domiciliària o un càtering a domicili. I si era així, procedíem a gestionar-la per tal que es pogués atendre.

Fins al mes de juny del 2020, no vam poder reactivar el servei. Dies abans vam preparar i desinfectar els espais per garantir les mesures de seguretat i higiene que calien per poder tornar a acollir algunes persones grans. Sí, dic algunes, ja que en un inici, donada la distància entre persones que es requeria i les dimensions del centre de dia, vam poder acollir només a la meitat de les persones usuàries.

En aquest reinici, vam adoptar i aplicar un nombre llistat de mesures de seguretat i higiene per tal de combatre l'entrada del virus. Cal dir que en pocs dies, tot l'equip, persones usuàries i famílies vam integrar de manera ràpida les noves mesures.

En el moment de tancar aquesta revista, la majoria d'aquestes mesures segueixen vigents i es continuen aplicant.





L'octubre del 2020, el Departament de Salut va permetre una distància entre persones inferior i vam poder acollir algunes persones usuàries més. Això va suposar una nova reorganització dels espais i l'adquisició de noves taules per tal de poder garantir les distàncies de seguretat sobretot durant els àpats.

I no va ser fins al maig d'aquest 2021 que no se'n va autoritzar la reincorporació de totes les persones usuàries de nou. Ara, progressivament i de manera esglaonada, hem reincorporat totes les places del centre.

Durant tot aquest període de temps, un cop integrades totes les mesures en la vida del centre, el següent pas ha estat poder centrar-nos al màxim a garantir l'acompanyament de la persona i la família des de la mirada de l'Atenció Centrada en la Persona, en tot el possible.

Així ho hem pogut anar reprenent en les activitats (aplicant les mesures de seguretat pertinents) i en les assemblees de les persones usuàries (en què les persones decideixen quines activitats volen realitzar properament i quins projectes volen iniciar, així com també revisar i proposar menús en els canvis d'estació i que els àpats s'apropin a les se-

ves preferències), per acordar aspectes de la seva vida al centre.

Pel que fa a les activitats intergeneracionals, les hem pogut recuperar en format virtual a través de vídeos i connexions telemàtiques via Meets. Hem compartit treballs manuals a distància amb les escoles, i aquest estiu hem fet activitat presencial amb el vidre del centre de separació entre els infants de la Ludoteca i les persones grans del centre.

Arrel de la pandèmia, han quedat aturades les activitats presencials comunitàries com les activitats conjuntes amb altres recursos de gent gran en motiu de la SAFIS, el Dia Internacional de la Gent Gran, el Dia Mundial de la Malaltia d'Alzheimer o el Dia Mundial de la Música, entre d'altres.

Aquest octubre hem tornat a participar a la Fira de Cistell de Salt, on hem exposat dues peces elaborades per les persones grans. I ja estem plantejant-nos la nostra implicació a la Marató d'enguany.

Ha quedat limitada de manera important la participació de les famílies en les activitats, en les festes i celebracions, el fet de poder venir a dinar amb el familiar, en la realització de l'assemblea de famílies i la vostra implicació en diversos projectes.

Desitgem de tot cor poder recuperar ben aviat la presencialitat de les famílies, poder acollir les visites d'amics, compartir àpats tots plegats, o senzillament tornar a celebrar una nova assemblea de famílies. Perquè la vostra participació i implicació ens ajuda a dinamitzar molt més les activitats.

I vull aprofitar aquesta comunicació per donar-vos les GRÀCIES.

GRÀCIES per demostrar-nos cada dia que confieu en nosaltres, GRÀCIES per dir-nos repetidament que valoreu molt el nostre acompanyament i la nostra manera d'acompanyar-vos.

I a través d'aquestes línies també vull destacar i agrair a totes les professionals de l'equip, la seva gran implicació, les ganes de tirar endavant i la capacitat d'adaptació i creativitat per trobar sempre la millor manera d'arribar a fer possible un bon acompanyament. Gràcies a totes per ser sempre al meu costat. Sou unes persones increïbles.

De tot cor!

EL CALENDARI D'ACTIVITATS

MÉS D'UN ANY DESAFIANT LA COVID-19



Portem més d'un any guardant distàncies de seguretat, portant mascareta i extremant les mesures de neteja i desinfecció de qualsevol element que toquem.

Hem passat de dos espais ben definits, un menjador i una sala d'estar a un espai polivalent que permet mantenir les distàncies de seguretat i una bona convivència entre les zones de treball i les de descans.

Ara no compartim materials. Hem passat d'una safata de pintures per a tothom al mig de la taula a estoigs de

pintures per a cadascú; a netejar i desinfectar després de cada activitat les pilotes, pals o qualsevol altre article que fem servir, a posar materials en quarantena, a servir tots els aliments dels àpats, emplatats, a no poder ajudar a parar taula, a mirar fotografies a través de la televisió en lloc de passar-les en paper, ...

Però no defallim i dia rere dia fem algun exercici mental, de creativitat o d'enginy per seguir fent activitats i passar el dia el més agradable i divertit possible.

EL DIA A DIA

Activitats personalitzades



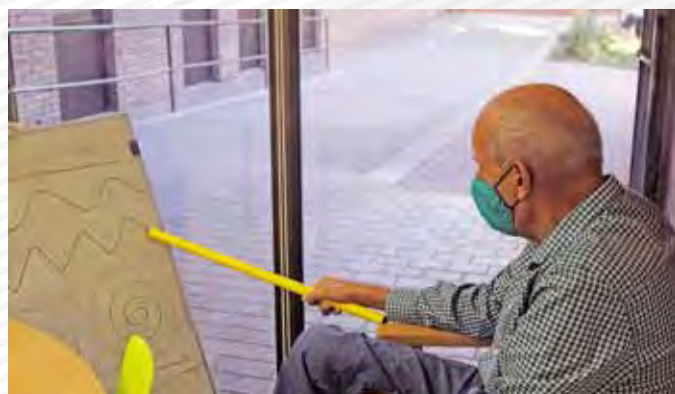
A l'aire lliure

Al llarg de la primavera, estiu i tardor hem fomentat les sortides al pati amb activitats com l'hort urbà, les estones de conversa o les petites passejades per contrarestar d'alguna manera la impossibilitat de fer sortides a l'exterior, molt habituals abans de la pandèmia.



Psicomotricitat fina grupal amb un bastó

Abans de la covid, ens aixecàvem de la cadira i ressegüem el dibuix amb el dit. Ara ho fem amb un bastó i així podem donar continuïtat a l'activitat grupal.



Activitats intergeneracionals telemàtiques



Vam començar a reintroduir les activitats intergeneracionals, això sí, de manera telemàtica, al Nadal del 2020 amb alumnes de l'escola Pompeu Fabra i de l'escola Fedac.

La primavera passada passada vam tornar a fer una activitat amb nens i nenes de l'escola FEDAC de Salt.

A l'estiu també hem recuperat l'activitat amb els infants de la Ludoteca. Tot i tenir les instal·lacions de costat, l'estiu del 2020 va ser impossible fer alguna activitat conjunta, ara les hem recuperat, adaptades a la nova realitat.

Hem organitzat conjuntament una activitat de cinema i teatre, decorant el vidre de separació del centre de dia com un escenari. I així, els infants al vitrall de l'entrada i nosaltres a l'interior del centre, hem representat un anunci de la Coca-Cola.

I per aquest Nadal, els alumnes del Col·legi Pompeu Fabra i del Saint George's School ens han enviat enllaços on poder escoltar i gaudir de les cantades de Nades que ens han preparat.



Exercici físic



Plegar roba



Jocs de taula



Balls



Bingo



TIC. FESKITS



Decoracions del centre



Figures de fang



Estimulació basal



Fira del Cistell



Els tallers de cuina

La cuina i la manipulació d'aliments són una de les activitats que més ens agraden. Per aquest motiu és una de les que mantenim. No són com abans de la Covid, però les anem programant adaptades a les mesures de seguretat i higiene vigents.

Sopa de síndria i meló



Mojitos sense alcohol



Pastís de llimona



Brunyols de l'àvia Adela



Panellets



Flam de llimona



Muffins



Un nou projecte, el taller d'aromateràpia

El projecte d'aromateràpia ens permet treballar l'estimulació sensorial i ens dona l'oportunitat de recuperar receptes remeieres d'olis i ungüents molt antics i que les nostres persones grans ens ajuden a recordar.



Olis corporals: oli de cop i ungüent de calèndula



Sabons



LES CELEBRACIONS

Castanyada 2020



Nadal 2020



Carnestoltes





Calçotada



Detall de benvinguda



30è Aniversari del Centre de Dia



Sant Jordi



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

LOLA BOSSACOMA



Entrevistem a la Sra. Dolors Bossacoma, que ve al nostre centre de Dia des de fa ja 2 anys.

HISTÒRIA DE VIDA

Lola, on va néixer?

Sóc filla de Salt i sempre he viscut aquí. Érem 3 germans, en Miquel, la Maria i jo que era la petita.

Com recorda la seva infància? Va poder anar a escola?

Vaig anar a escola amb les Germanes Dominiques però poc temps ja que quan tenia uns 8 o 9 anys va esclatar la guerra i van treure les Dominiques. Van haver de marxar i els del "bando" nacional van posar a un home a fer de mestre.

Va ser una època molt dura, no teníem gaire res per menjar. El racionament que ens donaven era força escàs i el menjar a vegades eren sobres o no estava en gaire bon estat.

Vostè es va casar... Com va conèixer al seu home?

El meu home, com jo, era de Salt de tota la vida. Es deia Josep i vivia al mateix carrer que jo, a la casa del davant. Ens coneixíem de sempre però ens saludàvem i poc més. Érem ja grandets quan vam començar a festejar i ens vam casar quan jo tenia 28 anys, un dia de Sant Esteve. Era un molt bon home!

Van tenir fills?

Sí, 2 fills. Tinc dos nois. El gran que es diu Josep, com el pare i el petit, en Miquel. I tinc un net també, l'Arnau que ara té 17 anys. És una eminència en els estudis, mai suspèn res. És molt bo.



A què es va dedicar professionalment vostè?

La meva mare cuidava nens i nenes de gent que treballava fora i no se'n podien fer càrrec algunes hores. Hi havia dos d'aquests nens que eren fills d'un encarregat de la fàbrica de la Coma Cros. Quan em faltaven pocs dies per fer els 14 anys, i gràcies a aquest home, vaig començar a treballar a la fàbrica. Allà fèiem llençols, roba blanca, etc. Hi he treballat més de 40 anys, que es diu aviat!

Quines són les seves aficions?

Viatjar i el futbol! M'encantava viatjar, però al meu home gens. Però ell cedia. Ens vam fer d'una penya del Barça, de l'Escala, i amb ells voltàvem per Europa: París, Holanda, Bèlgica, Suïssa... M'agradava molt voltar.

Ara ja no puc viatjar, però el que sí que faig es seguir el futbol, el Barça, que és el meu equip. Com jo sempre dic "Un bon català del Barça serà".

I la música també li agrada.

Sí. M'agradava l'òpera, la Montserrat Caballé. Quan van fer els Jocs Olímpics de Barcelona 92, ella va cantar en anglès i aquella veu em va deixar marcada. Moltes vegades em ve al cap aquell instant.

L'ESTADA AL CENTRE DE DIA

Expliqui'ns una mica què fa normalment al centre

Ara deu fer més d'un any que hi vinc, encara que no ho recordo exactament. Arribo cap a les 11 del matí i m'hi estic fins cap allà a les 6 de la tarda, quan em ve a buscar el fill. El menjar és boníssim, tenim un cuiner de mil meravelles! A veure si algun dia em fa cargols, que a mi sempre m'han agradat molt.

(Que sapigueu, que el cuiner ja ha fet cargols i que la Lola els ha gaudit moltíssim!).

Recomanaria a algú venir al centre?

Home, sí. I tant! Aquí aprens moltes coses i fas coses que a casa no faries encara que sigui convenient fer-ho.



Quin és el canvi més significatiu que ha trobat amb l'arribada del COVID?

L'ús de la mascareta. Ho porto força malament, tant aquí com a fora. No m'agrada. Sé que l'haig de portar però no m'agrada gens. A nivell de comunicació costa entendre'ns molt més.

I els caps de setmana, quan no ve al centre, què fa?

M'estic a casa. Miro el futbol, vaig a passejar amb els fills i a fer el toc, bec orxata, que la trobo una mica dolça però m'agrada.

Una cançó...

No en sabíem res, teníem 15 anys. D'en Serrat.

Pel·lícula...

"Lo que el viento se llevó"

Un record especial...

Quan va guanyar la 1a Copa d'Europa a Londres el Barça, jo era al camp.

Moltes gràcies Lola per compartir aquest espai amb nosaltres.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...
INÉS CALPE



En aquest espai coneixerem una mica més sobre l'estada de la Inés Calpe a Les Bernardes i com viu l'impacte de la COVID-19. La seva neboda Rosa Maria ens en parla.

Rosa Maria, vius amb la teva tieta, l'Inés. Fa molt de temps que viviu juntes?

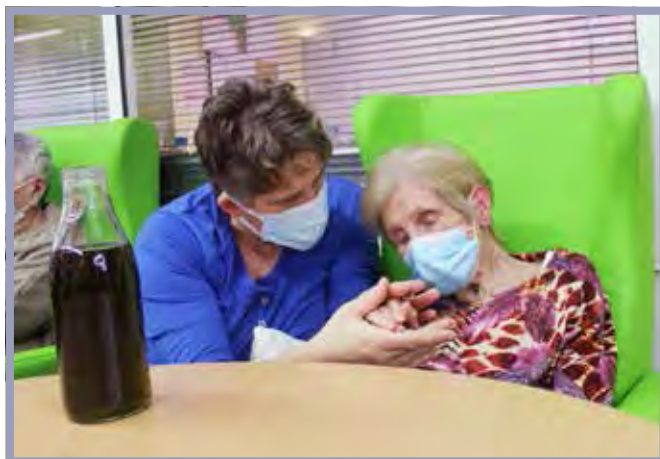
Fa uns 8 anys aproximadament que vaig mudar-me a viure amb ella. Vaig pensar que era la millor opció perquè el canvi no suposés un gran trasbals per ella. Per aquella època ja coneixia les Bernardes perquè ella venia al casal: a jugar al bingo, a dinar... i jo l'acompanyava a vegades. En aquella època encara no necessitava tant de suport.

Quan va començar a venir al centre de dia?

No ho recordo exactament, però deu fer uns 4 anys, des del 2017. Vam començar a veure comportaments que ens van fer encendre les alarmes sobre que passava alguna cosa. Després va venir el diagnòstic d'Alzheimer i va ser quan vaig decidir que vingués al centre, per fer activitats, perquè es relacionés amb més gent, perquè estigués més estimulada...

Què destacaries sobre el fet de venir al centre de dia, respecte a si es quedés a casa. Com valoreu l'estada al centre de dia?

La veritat és que bé, estic contenta que pugui venir. Abans de començar va estar un mes i una setmana a una residència per fer respir familiar i l'experiència no va ser gaire positiva. Acostumada a estar en un espai familiar se li va fer molt difícil, va tornar amb pors. En canvi a Les Bernardes és diferent. Aquí es distreu, està ocupada, fa activitats, etc. Els recursos dels que disposeu aquí per atendre-la no són els mateixos que els d'una casa, està més estimulada i per mi venir al centre és un descans, un respir.





Si hagués de proposar alguna millora al centre, què milloraria?

Res, ja que és un recurs que s'adapta a les nostres necessitats. Però...si hagués de dir alguna cosa seria que m'agradaria rebre, encara més, informació del dia a dia de la tieta al centre, ja que ella no es pot comunicar i dir-nos què ha fet.

Haig de destacar també que sempre, per a qualsevol qüestió o canvi se'm truca o es parla amb mi per informar-me o per coordinar-nos amb el que calgui.

Com viu des de casa la nova realitat que ha portat la COVID?

Regular. El primer confinament va ser un canvi molt important a nivell de rutines, d'espais, etc. A casa la tieta només anava de l'habitació al sofà, una estona al balcó... El confinament va comportar una gran davallada que s'ha mantingut després. A la vegada com a cuidadora principal estic sempre amb el neguit de si hi pot haver possibles confinaments perquè això et canvia tota l'organització familiar.

Moltes gràcies per l'entrevista, Rosa Maria!

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

En aquest espai us facilitem un seguit d'exercicis per moure el cos i estimular la ment, que tenen l'objectiu de fomentar un envelliment més actiu i saludable.

Són exercicis que pretenen ajudar a preservar els canvis que es produeixen a mesura que augmenta l'edat i que poden ser beneficiosos tant per a la salut física com la mental.

Els exercicis físics pretenen ajudar a mantenir una millor flexibilitat i els d'estimulació mental a mantenir funcions com la memòria, la comprensió, l'orientació o el llenguatge. Són beneficiosos per a la salut i ajuden a preservar les habilitats físiques i comunicatives, facilitant l'adaptació a l'entorn.



Estiraments de tronc i cap

El cos té flexibilitat quan es mou amb facilitat, sense esforç i sense lesions. Amb el pas del temps anem adoptant una postura incorrecta, el cos es desplaça endavant i va canviant la corba de la columna. És en aquest moment quan comencen a aparèixer dolors i molèsties.

Els estiraments poden afavorir la flexibilitat i el benestar físic i emocional. S'han de realitzar de manera suau i lenta, sense anar més enllà dels propis límits. No ha d'aparèixer dolor i és essencial tenir consciència del propi cos i la pròpia respiració. Us en facilitem alguns:

EXERCICI 1:

Flexió i extensió de coll.

Realitzar una inspiració pel nas i, en el moment d'expulsar l'aire per la boca, sense moure l'esquena, inclinem el cap endavant

amb la barbeta en direcció al tòrax. Tornem a inspirar, aixecant el cap a poc a poc, i el portarem cap enrere fins a un punt còmode, sense forçar. Repetir l'exercici de 6 a 10 vegades. I si existeix vertigen, es pot fer amb els ulls tancats.



EXERCICI 2:

Flexió i extensió de tronc.

Col·locar-se en una cadira, el més endavant possible sense recolzar l'esquena. El cap ha d'estar recte i en línia amb el tronc, els peus lleugerament separats mirant endavant, les mans sobre els genolls i la mandíbula relaxada.

Col·locar les mans amb els dits mirant cap endins, realitzar una inspiració pel nas i, expulsant l'aire per la boca, anem flexionant l'esquena mentre el cap va baixant. Al tornar a inspirar aixequem el cap i estirem la columna. Repetir de 6 a 10 vegades.



Molt important: Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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



1 A la graella envolta amb un cercle:

La lletra anterior a la **R**

La lletra posterior a la **C**

La lletra que està sota de la **P**

La lletra que es troba damunt de la **G**

Contesta la preguntes:

Quantes lletres **L** has trobat? _____

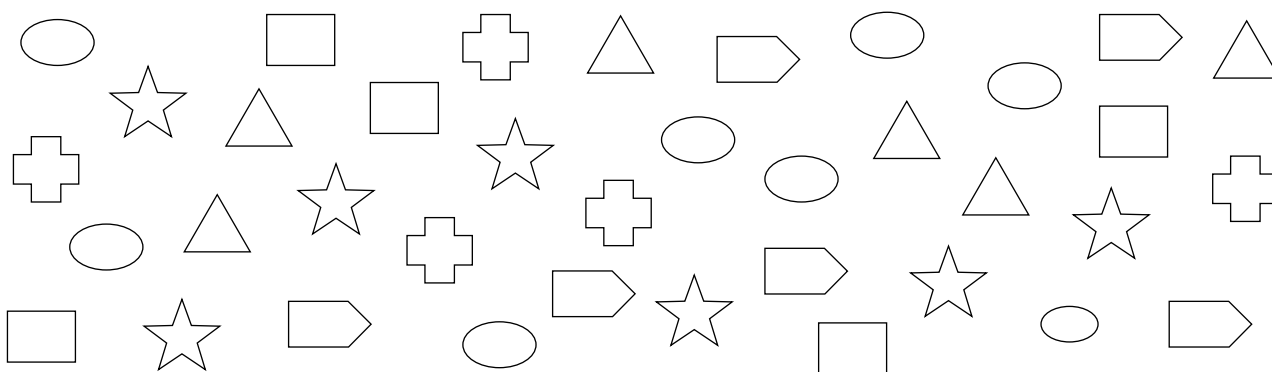
Quantes lletres **I** has trobat? _____

Quantes lletres **V** has trobat? _____

Quantes lletres **A** has trobat? _____

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

2 Pinta les figures del color de la mostra



3 Tapa la imatge i intenta respondre les preguntes següents:

Hi havia estrelles? _____

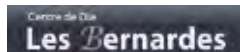
De quin color és el triangle? _____

Quins colors hi trobem? _____

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Amb el suport de:



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

CENTRE DE SERVEIS

Marina, s/n
25177 La Granadella
Tel. 973 133 710
cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

cdiabernardes.wordpress.com

[cdbernardes](#)

[CD_BERNARDES](#)

+ Abans de la reobertura del centre de dia el 22 de juny de 2020, després de les setmanes de tancament pel confinament generalitzat de la població, les treballadores vam agafar una cinta mètrica i vam començar a mesurar espais i mobiliari per reordenar el centre i adaptar-nos a la normativa vigent per fer front a la Covid-19.

+ L'aforament de les instal·lacions només va permetre que s'incorporessin 15 persones, el 50% de les places disponibles.

+ Durant les primeres setmanes després de la reobertura, les persones usuàries dinaven al menjador del centre cívic, molt més gran que el nostre per poder mantenir unes distàncies de seguretat més grans.

+ La transformació dels espais, tot i el manteniment de les distàncies de seguretat d'un metre i mig, han afavorit la realització de les activitats tant individuals com grupals.

+ El fet que no puguin entrar al centre les famílies, les persones voluntàries o col·laboradores ha permès que treballadors i persones usuàries estableixin vincles més estrets i s'apropin molt més.