

SUMEM

la revista dels serveis de SUMAR

“LES BERNARDES” - Centre de Dia de Salt



6

El nostre Centre

7

Activitats del centre

14

Entrevista a la família de... ROSA CARRERA

16

El Racó de... ROSA CANO

18

Activa't! Treball de cos i de ment

NEIX EL CERTIFICAT DE QUALITAT “TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR”

Creat conjuntament amb l'empresa certificadora TÜV Rheinland Group, és el primer certificat a Catalunya i a l'Estat Espanyol que valida la qualitat de la implantació en els centres de gent gran d'un programa basat en l'atenció centrada en la persona, el programa “Tu Decideixes com vols envellir”.

Els centres de serveis de Santa Maria d'Oló i Camallera, així com el centre de dia Les Bernardes de Salt i la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm, són els primers centres, tots gestionats per SUMAR, que reben aquesta nova certificació.

Fa poc més de dos anys que vam ser pioners amb la creació d'una metodologia de treball que permetés implementar amb èxit el model d'atenció centrada en la persona en els centres de gent gran i ara, ho tornem a ser amb la creació d'aquesta certificació de qualitat conjuntament amb la reconeguda empresa de certificació d'origen alemany, TÜV Rheinland Group.

El procés de certificació identifica i avalua diferents processos de l'organització (estratègics, clau i de recolzament). S'analitzen 303 estàndards de treball i, per aconseguir la certificació, que pot ser de 3 nivells, or, planta i bronze, s'han de validar un mínim d'entre 200 - 250 estàndards de treball, nombre que depèn de la major o menor importància de l'estàndard dins el procés d'implementació del programa.

El naixement d'aquesta certificació del programa “Tu Decideixes com vols envellir” no només pretén documentar la qualitat de la implantació d'aquest innovador programa d'atenció a les persones grans en situació de dependència, sinó que pretén ser un model de referència per a la millora del benestar i de la qualitat de vida de les persones grans que s'atenen als centres de gent gran de tot Catalunya.

Estanis Vayreda i Puigvert
Gerent - Consorci d'Acció Social de Catalunya

PIONERS EN EL BENESTAR DE LES PERSONES

El Centre de Dia de les Bernardes de Salt, juntament amb centres de Camallera, Sant Hilari i Santa Maria d'Oló, han rebut els certificats TÜV “Tu decideixes com vols envellir”. Aquesta és una bona notícia, perquè significa que la feina feta s'ha pogut concretar en una metodologia que podrà ser implantada ara en altres centres.

Aquests centres han estat pioners que un programa que posa al centre de tot a les persones, respectant la seva autonomia i les seves decisions, buscant sempre que les persones es sentin útils, còmodes i realitzades.

I això ha estat possible en gran part per la feina abnegada dels treballadors i treballadores de cadascun dels centres. També volia aprofitar aquestes ratlles per agrair personalment la feina que durant aquests anys han fet el perso-

nal del centre de dia de les Bernardes perquè sense ells no hagués estat possible aconseguir aquest certificat tan merescut i que dona un reconeixement al poble de Salt, demostrant que aquí es fan les coses bé. Em sembla que aquest és el moment adequat per fer-los arribar aquest agraïment perquè com passa cada quatre anys hauré de passar l'examen de les urnes i seran els ciutadans qui decidiran si ens continuarem veient els propers anys per poder portar endavant aquest projecte tant engrescador i necessari per la gent gran de Salt.

Gràcies a tots i a totes per la feina feta.

Josep Valentí Feixas
Regidor de la Gent Gran
Ajuntament de Salt



Consorci d'Acció Social de Catalunya
SUMAR empresa d'acció social, S.L.
Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt
www.consorciasc.cat

Abril 2015

Direcció, coordinació i edició:
Mariona Rustullet, Susanna Torrà i Anna Tarafa

Redacció:
Anna Tarafa – Àrea de Comunicació
Susanna Torrà – Directora del Centre de dia Les Bernardes

Fotografies
Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció Social de Catalunya

Disseny gràfic
Estudi Oliver Gràfic
Periodicitat
Semestral

Consorci d'Acció Social de Catalunya
www.consorciasc.cat

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestio-

nem 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.

LA POLÍTICA DE RECURSOS HUMANS DE SUMAR I LA GESTIÓ PER COMPETÈNCIES



A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de Recursos Humans

Els recursos humans d'una organització són la clau per a garantir el seu bon funcionament i la millora de la qualitat dels serveis que ofereix. Quan els treballadors estan compromesos amb la organització i les tasques que desenvolupen, el seu grau de responsabilitat i motivació s'incrementa, i es produeix una millora en la gestió de la feina desenvolupada.

SUMAR, conscient d'aquest fet, basa la política de recursos humans en la gestió per competències. Una gestió que prioritza per a cada situació, aquelles competències personals, - coneixements, motivacions, actituds, trets de personalitat i habilitats -, que es consideren més prioritàries amb l'objectiu d'aconseguir una millora permanent de les tasques desenvolupades i del nivell competencial de l'organització.

La gestió per competències parteix de la identificació i el desenvolupament d'aquelles competències professionals fonamentals per al desenvolupament d'un lloc de treball i proporciona un enfocament més centrat en les persones que en els llocs de treball.

A SUMAR ens nodrim del treball de totes les persones i els resultats obtinguts són fruit dels que hi participen.

El resultat final de totes les tasques desenvolupades és la suma de les aportacions individuals de cadascú, recollides, analitzades i elaborades de manera conjunta.

Analitzem i valorem el saber, saber fer, saber estar, voler fer i poder fer de cada professional.

A SUMAR Impulsem:

- **La responsabilitat compartida.** Cada persona té una responsabilitat personal en el treball en equip, independentment de que la seva tasca sigui com a responsable, col·laborador o subordinat.
- **El compromís amb el benestar i la felicitat de les persones.**
- **Respecte, confiança, transparència i honestetat** entre els companys/es i els equips directius.
- **Una comunicació oberta** destinada a compartir les aptituds de cadascú i a estimular la creativitat.
- **Accions formatives relacionades amb tècniques específiques d'intervenció en el camp social i d'adquisició i desenvolupament de competències.**

La formació forma part de la nostra cultura d'empresa i es promouen accions que permetin millorar els coneixements i les competències de cadascú.

LES NOSTRES COMPETÈNCIES

Genèriques (per a tota la plantilla)

Compromís
Treball en equip
Gestió de la diversitat
Qualitat d'atenció
Orientació a resultats

Específiques (en funció de cada lloc de treball)

Autonomia
Resistència a l'adversitat
Comunicació
Proactivitat
Pensament analític i conceptual
Creativitat

Competències directives per als llocs de treball que impliquen gestió de persones (planificació i organització, lideratge, desenvolupament de persones, coordinació).

EL PROFESSIONAL DE REFERÈNCIA



Una mateixa persona és atesa per diferents professionals durant la seva estada al centre i és molt important, per assegurar que tothom tingui l'atenció que necessita, que es respecti tot allò que agrada i és important de cada persona. D'aquesta manera, podem fer sentir millor i podem millorar el seu benestar.

Per poder maximitzar l'atenció personalitzada de les persones que atenem en els nostres centres, s'ha creat la figura del professional de referència. Una figura clau, que incorpora el programa "Tu Decideixes com vols envellir", que té la tasca d'acompanyar, dia rere dia, a unes persones determinades.

El professional de referència permet saber més coses de les persones ateses, reforçar el vincle emocional i establir una relació assistencial basada en la confiança.



El professional de referència és un professional d'atenció directa que té un ampli coneixement de tot allò que fan, poden fer i agrada, a tres, quatre o cinc persones ateses al centre. També és la persona que té de referència la família, a més de la directora del centre, per preguntar o facilitar informacions concretes del seu familiar.

El professional de referència facilita un suport personalitzat i un acompanyament continuat a les perso-



nes que té “al seu càrrec”. Això però no significa que s’ocupi només d’aquestes persones. Simplement, pren una responsabilitat especial vers elles. I és el seu principal referent.

La relació professional de referència/persona atesa és des de l’empatia. El/la professional ha de ser capaç de comprendre els sentiments de la persona gran a cada situació, conèixer el seu projecte de vida, i buscar sempre el seu benestar.



Poder estar més a prop de les persones, conèixer-les més bé, compartir més el seu dia a dia permet desenvolupar una atenció més centrada amb cada persona atesa.

PRINCIPALS COMPETÈNCIES D’UN PROFESSIONAL DE REFERÈNCIA VERS LES PERSONES GRANS QUE TEU AL SEU CÀRREC:

Millorar la comunicació i la relació de confiança.

Conèixer més a fons a la persona atesa.

Cercar recursos que puguin generar més capacitat i benestar a la persona atesa.

Donar suport al pla d’atenció i vida personal.

Coordinar i fer un seguiment de la continuïtat i coherència de les intervencions a la persona.



Una bona sintonia és fonamental per aconseguir una bona relació assistencial per això l’elecció del professional de referència és mútua. Les persones no som totes iguals, ni tenim les mateixes habilitats ni ens relacionem de la mateixa manera. En aquest sentit, busquem “la química” de l’empatia en aquestes relacions perquè tant el/la professional de referència com la persona atesa es sentin a gust en la seva relació.

PREMIS TRES DE MARÇ: UN RECONeixEMENT A L'EQUIP DEL CENTRE



Fa poques setmanes, l'equip humà del Centre de Dia Les Bernardes va estar proposat a petició popular, i dins l'entorn dels Premis 3 de Març, per rebre un reconeixement a la seva labor i a la seva trajectòria en la millora de la qualitat de vida de les persones grans i les seves famílies del municipi de Salt.

L'Ajuntament de Salt atorga aquest premi, anualment, a dues persones o entitats socials del municipi. Enguany els premiats han estat el senyor Jaume Puebla, cisteller,

l'associació Kinbédeball i l'equip humà del Centre de Dia Les Bernardes amb un reconeixement especial.

Així doncs, el dia Tres de Març, tot l'equip humà del Centre de Dia Les Bernardes, vam pujar a l'escenari del Teatre de Salt a recollir el Premi de Reconeixement per la tasca realitzada a favor de la gent gran.

El premi ens el va entregar l'alcalde de Salt, Jaume Torramadé, i tot seguit en nom de tot l'equip vaig dirigir les següents paraules al nombrós públic assistent:

"Primer de tot, volem dedicar aquest reconeixement a les nostres famílies, als nostres pares. D'aquí provenen els valors que tenim i la nostra essència humana, que ells ens han sabut transmetre. A ells, Moltes gràcies per tot.

També volem dedicar-lo a les nostres parelles, que han estat acompanyant sempre la nostra lluita particular d'aconseguir els nostres reptes i esperant-nos i motivant-nos quan defallíem. Gràcies per ser sempre al nostre costat. I el dediquem també als nostres fills i filles, a qui hem transmès els valors que tenim interioritzats i que ara ens fan de mirall i tenen molts elements per fer-nos un retorn madur de les nostres accions i ens estimulen a ser cada vegada millors persones. Pares, mares, marits, companys, fills i filles. Moltes gràcies. Us estimem molt.

Dit això... Volem agrair a totes les persones que han pensat i facilitat el fet que nosaltres, l'equip humà del Centre de Dia Les Bernardes, puguem ser avui aquí, en aquest escenari rebent aquest reconeixement. De veritat, ens satisfà molt que ens n'hàgiu vist mereixedores.

Dir-vos que no estem soles en la nostra tasca, que treballem en xarxa, ja que som molts serveis i professionals que estem atenent i acompanyant les mateixes persones: us parlo dels professionals de medicina, infermeria i treball social dels ambulatoris i hospitals, de les treballadores socials referents de dependència, de les treballadores familiars del

Servei d'Atenció a Domicili, dels professionals de l'Ajuntament de Salt i d'altres ajuntaments, dels professionals del Departament de Benestar Social i Família, de les persones dels serveis de transport, de les persones que treballen en els diferents departaments de l'oficina central de SUMAR, i sobretot de les persones de la cuina, perruqueria, podologia del Casal de jubilats Les Bernardes,... Tots contribueixen a que nosaltres puguem donar un bon servei.

Com a centre del municipi de Salt que som, col·laborem i realitzem activitats conjuntes amb altres entitats i equipaments propers al nostre: l'Escola Bressol El Lledoner, el Col·legi Pompeu Fabra, el Saint George School, la Ludoteca, el Casal de Jubilats Les Bernardes, l'Hotel d'Entitats, el Centre de Recursos de la Gent Gran, la residència Les Vetes, els diferents cursos formatius de l'Institut Vallvera, la Universitat de Girona,... Cadascun d'aquests equipaments també formen part de la vida del centre de dia.

Volem, doncs, compartir aquest reconeixement amb tots aquests professionals i equipaments que ens aporten qualitat i riquesa en l'atenció de les nostres persones grans i les seves famílies.

Mireu, el dia que ens van comunicar que ens havíem d'anar a comprar un "modelet" per venir avui aquí, vam pensar, ostres! però si nosaltres fem la nostra feina!! I només faltaria que no la féssim bé, oi? És el nostre deure i la nostra responsabilitat, no?

I el retorn que se'ns va fer va ser... No només és la labor que feu, és a més, i sobretot, el COM la feu. Aporteu calidesa, proximitat, implicació, ganes, vocació, entrega, bon humor, respecte i un tracte molt humà, tot això fent la vostra feina i millorant la qualitat de vida de la gent gran.

Som un equip de dotze persones. Per nosaltres, totes fem equip. Des de la persona que ens permet entrar cada matí al centre amb unes condicions de neteja ben garantides, a les persones de l'equip tècnic, les cuidadores, i jo mateixa. Hem fet molta formació i estem preparades per fer la nostra feina i aportar la nostra expertesa. Però, fixeu-vos, no patim "titulitis", al costat de les persones grans diluïm el rol tècnic, per acompanyar des de les persones que som. Ens sabem treure l'uniforme, i literalment, així ho hem fet, per establir aquesta relació molt més propera i de confiança amb la persona i la seva família. No imposen el nostre criteri tècnic, escoltem què es vol i què es demana i casem aquestes necessitats a una manera d'acompanyar determinada. En aquest acompanyament, tot l'equip som importants, tot.

Però deixeu-me destacar el paper i la importància de les cuidadores. Elles són les que coneixen millor tots els detalls i desitjos de cada persona. Si després del bany una senyora es vol hidratar només amb crema de la Carmen Sevilla, si li agrada anar amb roba còmoda, si li agrada pintar-se una mica els llavis després de dinar, si,... i així continuaríem i continuaríem,...

Coneixen els detalls i cuiden els detalls, tenen cintura i mà esquerra per conduir situacions, a vegades gens fàcils. Garanteixen el benestar de les persones, al mateix temps que estimulen el manteniment de l'autonomia, s'impliquen en totes les activitats del centre, proposen i engeguen noves activitats, etc.

A mi em sembla que es mereixen un gran aplaudiment.

No em vull oblidar de dir, que tot l'equip del centre de dia i totes les persones grans ens hem sentit molt

acompanyades pel regidor de Gent Gran de l'Ajuntament de Salt, el sr. Josep Valentí. Ha estat al nostre costat com a regidor de l'àrea, però sobretot ha estat al nostre costat, des de la persona que és. És part de la família del centre de dia.

Ha entès la nostra feina, l'ha valorat, s'ha implicat i ens ha ajudat a desencallar qüestions d'espais, que estaven pendents de resoldre. Li donem les gràcies per tot el que ha fet pel centre, com també les donem a la Sra. Montserrat Roura (Directora dels Serveis Territorials de Girona del Departament de Benestar Social i Família) i al Sr. Estanis Vayreda (Director General de SUMAR, gestora del centre de dia), per apostar per la millora dels espais del centre i, malgrat el moment que vivim de dificultat econòmica, no haver dubtat en garantir aquesta millora i revertir-la a la qualitat de vida de les persones grans que venen cada dia al nostre servei.

Però, escolteu, el més important de tot. El més important!

És que hi ha persones grans que lluiten cada dia per mantenir la seva capacitat i autonomia, que confien en nosaltres, i hi ha famílies que pateixen en veure que aquella persona tan important per elles es torna més fràgil, que confien en nosaltres.

Sense la seva confiança, nosaltres no seríem aquí. No seríem ningú.

Són persones i famílies molt valentes. No és gens fàcil buscar ajuda fora de casa i fer el pas de confiar les persones que estimes a altres persones o serveis.

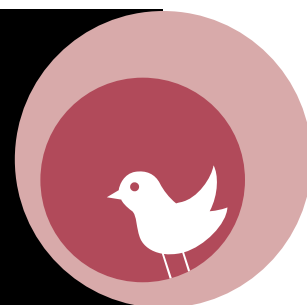
Moltes, moltes gràcies per confiar en nosaltres.

Us ho diem des del cor.

Moltes gràcies i un aplaudiment per vosaltres."

Susanna Torrà

Directora del centre de dia Les Bernardes



ACTIVITATS DEL CENTRE

CELEBRACIÓ DEL NADAL

L'esperit del Nadal, com cada any, va ser molt present al centre. Com fem de manera habitual, vam guarnir els vidres de l'entrada, parets i el sostre amb diferents ornamentacions nadalenques que vam treballar com a manualitats i que ens serveixen per estimular les capacitats manipulatives.



L'ARBRE DE NADAL

El vam adornar amb cercles, simulant les típiques boles per l'aves, fets de ganxet, i va ser una activitat on hi va col·laborar tothom: les nostres persones grans, l'equip,

les famílies, la perruquera del casal, ... Va ser tot un èxit i va quedar un arbre molt ben guarnit.



LA POSTAL DE NADAL DEL CENTRE

Vam escollir-la en assemblea i totes les persones es van implicar molt en aquesta activitat.



CALENDARI D'ADVENT

Enguany en vam elaborar un entre tots i cada dia una o més persones van anar descobrint què trobaven dins el dia corresponent del calendari. Va ser una manualitat realitzada al centre que ens va donar molt de joc!



EL PARE NOEL I ELS REIS MAGS NO S'OBLIDEN MAI DE VISITAR EL NOSTRE CENTRE I D'OBSEQUIAR-NOS AMB ALGUN DETALLET PROPI D'AQUESTES DATES.

També, i com cada any, dins les activitats intergeneracionals, vam tenir la sort de rebre la visita dels nens i nenes del Col·legi Pompeu Fabra i del Saint George School, amb qui vam compartir cançons i experiències. Unes activitats molt enriquidores per tothom.



EL BERENAR DE NADAL AMB LES FAMÍLIES VA SER MOLT MULTITUDINARI. TOTES LES PERSONES GRANS VAN ESTAR ACOMPANYADES PELS SEUS FAMILIARS I VAM GAUDIR TOTS JUNTS DE LA FESTA.



LA QUINA

Vam combinar totes aquestes iniciatives amb moments més lúdics com per exemple una **Quina**, on els premis estaven relacionats, és clar, amb motius nadalencs.



ENTREGA D'UN RAM DE FLORS A TRES PERSONES DEL CENTRE DE DIA QUE PORTEN 10 ANYS COMPARTINT LA SEVA VIDA AMB NOSALTRES: LA MARIA BURCH, EN JULIAN GUERRA I LA LOLA FERNÁNDEZ

Els va ser tota una sorpresa! Josep Valentí, regidor de Gent Gran de l'Ajuntament de Salt, Estanis Vayreda, director general de SUMAR i Anna Fusté, regidora de Seguretat Ciutadana van ser els encarregats

d'entregar el ram a cadascuna d'aquestes persones. Esperem seguir compartint amb tots els que formem part del centre altres molts bons moments com aquest!



ACTUACIONS DE PLAYBACK I BALLS EN LÍNIA AMB EL CASAL DE JUBILATS LES BERNARDES

Mantenint la bona sinergia que tenim amb les professionals i persones grans del Casal de Jubilats Les Bernardes, hem compartit i gaudit amb ells part de les festes nadalenques que han celebrat. Ens van convidar i vam assistir a algunes festes de cloenda de cursos realitzats al Casal.



ACTIVITATS INTERGENERACIONALS I INTERCULTURALS

Hem iniciat una nova acció. Concretament, la col·laboració amb el Projecte JUGUEM, que treballen conjuntament l'Àrea d'integració i convivència de l'Ajuntament de Salt, el Consorci de Benestar Social del Gironès-Salt i el Projecte d'Intervenció Comunitari Intercultural que a Salt coordina la Fundació Casal dels Infants.

El projecte JUGUEM està enfocat en diferents activitats i nosaltres hi hem participat amb el projecte de teatre. Concretament, el 24 de desembre, els nens i nenes del grup de teatre d'aquest projecte van compartir amb

nosaltres diferents representacions, que havien creat ells mateixos.

Per a donar més protagonisme a aquesta activitat i obrir-la a altres col·lectius del poble vam fer possible que les obres es poguessin representar a l'escenari del casal de jubilats, que de bon grat ens van cedir. El dia de l'espectacle, a part de tots nosaltres, també van venir persones del casal de jubilats i molts familiars dels actors i actrius, i en acabar les representacions els vam oferir una bona xocolatada.



METGES I INFERMERES PER CARNESTOLTES

Vam celebrar la festa de carnestoltes el dijous llarder, on tothom qui va voler es va poder disfressar amb la disfressa que havíem preparat i decidit en assemblea. Vam fer ball i rua de Carnestoltes tant pels espais del casal com per l'Hotel d'Entitats per poder lluir la bona feina que havíem fet tots junts. Evidentment, no va faltar la coca de llardons típica del dia, que per cert estava boníssima.



GAUDIM DE L'ART

Hem realitzat una activitat nova, un taller d'art on gairebé tothom ha volgut participar! L'educadora social, qui ha proposat i liderat aquest projecte, ens ha presentat diferents obres pictòriques d'autors molt reconeguts com Vang Gogh o Leonardo Da Vinci i una còpia de les mateixes obres sense color. La nostra feina ha estat convertir-nos en artistes durant l'activitat. Les obres en color ens han servit de model per pintar la còpia sense color.



NOVES ACCIONS D'IMPLANTACIÓ DEL PROGRAMA D'ATENCIÓ CENTRADA EN LA PERSONA "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"

PRIMERA ASSEMBLEA DE FAMÍLIES

Una altre nova activitat que hem realitzat ha estat la celebració de la primera assemblea de famílies. A la mateixa, els professionals del centre vam traslladar a les famílies com treballem, les activitats que realitzem i com acompanyem a les persones grans, i els familiars que hi van assistir van poder participar i aportar la seva visió i suggeriments.

Les assemblees de famílies s'han de convertir en una constant del centre, i després d'aquesta primera en vindran d'altres. La idea és d'anar-ne convocant

periòdicament amb l'objectiu de donar a les famílies més veu i participació en la vida del centre, i així anar adaptant i millorant el servei de manera que s'ajusti al màxim a les necessitats de totes les persones ateses.



UNA BENVINGUDA MÉS PERSONALITZADA PER A LES NOVES PERSONES QUE S'INCORPOREN AL CENTRE

Sempre hem garantit que la persona gran que comença a venir al centre de dia rebi una bona acollida, però aquesta acollida a vegades pot ser no s'ajustava del tot als seus interessos i preferències. L'atenció personalitzada és la base de l'atenció centrada en la persona i del programa "Tu Decideixes com vols envellir", per això, per millorar aquesta acollida, en el sentit de fer-la més

personalitzada, intentem conèixer-nos una mica més a fons abans de la incorporació. Parlem tant amb la persona gran com amb la seva família perquè ens expliquin els seus interessos i preferències, i elaborem un detall de benvinguda personalitzat, que li entrega durant els primers dies d'estada al centre la professional d'acollida.



COMPARTIM TAULA I DINEM JUNTS

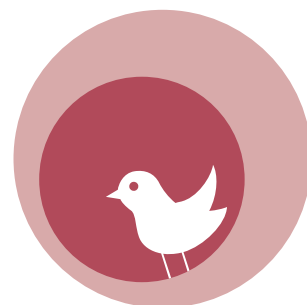
Qualsevol situació, activitat,..., ens ha de permetre sentir com a casa. Per això anem introduint accions que millorin aquesta sensació. Perquè l'equip de professionals del centre, a més de professionals, volem ser persones que acompanyen a persones.

Fomentar les tasques domèstiques, servir-se el menjar, estimular més l'autonomia en el dia a dia de la vida al centre, són algunes de les activitats que ja fa alguns

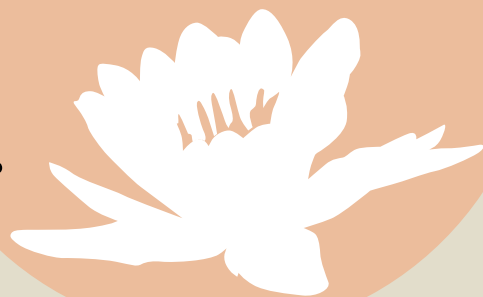
mesos que estem fent. I darrerament n'hem introduït una altre: compartir taula a l'hora del dinar.

Professionals i persones grans dinem plegats i si algun familiar ho desitja, també s'hi pot afegir.

Dinar no només és menjar, és una manera de socialitzar-se i compartir moltes coses. I el fet de dinar junts veiem que ens aporta més proximitat i confiança, serenitat, tranquil·litat i conversa significativa, entre d'altres.



ENTREVISTA A LA FAMÍLIA DE... **ROSA CARRERA**



La Rosita, com li agrada que l'anomenem, assisteix al centre des de l'octubre del 2014. És una dona molt dolça, que acostuma a vestir-se amb un somriure. Gràcies a la seva filla Conxita podrem conèixer-la una mica millor.



Conxita, parla'ns una mica de la vida de la teva mare

Ui! Podríem fer una novel·la,... A veure,... La meva mare va néixer a Sant Esteve de Llémena. Jo no vaig conèixer als meus avis, als seus pares. La seva mare va morir quan ella només tenia uns 6 ó 7 anys i el seu pare quan en tenia uns 18. Era una família molt humil, de les més pobres del poble. Fixa't que no tenien ni aigua a la casa. Havien d'anar a buscar-la. Era una època difícil: la guerra, la postguerra,... I eren molts germans, ja no sé ni quants, perquè alguns van morir després del part, serien uns 10 o 12,... Jo només n'he conegut quatre. Tots els germans sempre han fet molta pinya, han estat molt units, han passat tanta precarietat que això els ha donat molta

paciència i els ha fet ser molt solidaris amb la gent del seu voltant. Els més grans servien a cases i els altres es dedicaven a tasques rurals, del camp. Ma mare sempre explica que anava a pasturar les vaques, encara que després també es va posar a servir a una casa que era també, deia hostal i botiga.

Per tant, res d'anar al col·legi...

És clar, molt poc, gairebé res. La meva mare va aprendre el que sap quan es va jubilar. Va anar a l'escola d'adults a alfabetització.

Conxita, saps com es van conèixer els teus pares?

Doncs això no ho sé, hi ha etapes de ma mare que desconec. Eren del mateix poble, així que es coneixerien allà, al poble, potser al ball on s'anava en aquella època els caps de setmana. És van casar al poble, on van viure uns 4 anys, i allà va néixer la meva germana. Després se'n van venir a Salt, a treballar a la Coma Cros, on treballaven ambdues. La vida de la meva mare és això, feina i més feina. És admirable com els meus pares van tirar endavant una família treballant tots dos, la veritat és que ho han fet molt bé, i més tenint en compte els orígens tan humils del que procedien. Ningú els ha regalat res, tot el que han aconseguit ha estat producte del seu esforç.

Que li agrada fer a la teva mare, quines aficions té?

Sempre li ha agradat molt fer ganxet, mitja o punt de creu. Però la veritat es que no tenia gairebé temps de fer-ne. Entre feina i fills,... Va ser en jubilar-se quan va poder gaudir de temps lliure, es va apuntar a ballar sardanes, a cursos de cuina, fins i tot a ioga, aquí mateix al Casal de Les Bernardes.

Conxita, que destacaries de ta mare?

La paraula paciència seria la que definiria tota la seva trajectòria. També dir que és molt tendra i divertida. Tothom en el seu entorn l'aprecia, ha fet moltes amistats a la fàbrica i entre els veïns. Sempre ens ha cuidat molt. Quan el meu pare mor i se'n ve a viure amb mi, farà uns 8 anys, m'ajudava molt amb la nena i l'anava a buscar al col·legi.

Com vareu conèixer el nostre centre de dia?

Quan ma mare va venir a viure amb mi, vaig haver de buscar dues persones que m'ajudessin amb ella, perquè queia molt i cada vegada necessitava més supervisió, ja que la malaltia de Parkinson anava avançant. Amb una d'aquestes persones ma mare no acabava de congeniar i nosaltres cada vegada estàvem més preocupats per ella, perquè passava moments molt neguitosa, no parava quieta i no s'entretenia amb res, sempre angoixada, i et trobes una mica impotent davant d'això. Llavors aquest tipus de recursos eren desconeguts per mi, fins que varem parlar amb la nostra treballadora social per uns tràmits de la Llei de la dependència. Ens va parlar dels centres de dia i més concretament, del de Les Bernardes. Aleshores varem posar-la a la llista d'espera. En aquells moments no teníem presa, però sabíem que aniria bé que pogués anar-hi. Si haguéssim conegut abans el centre de dia, abans l'hauríem apuntat!

Perquè creus que el centre de dia ajuda a la teva mare en particular i a la vostra família en general?

Perquè ma mare necessita una persona que l'acompanyi en tot moment. A casa volia fer tasques que ella ja no podia fer i es posava en perill constantment. Si estàs per ella, no pots fer cap tasca més, perquè ella és molt activa. Al centre té una dinàmica establerta que li dona molta seguretat i li va molt bé, té persones que estan per ella i nosaltres estem tranquils.

Conxita, moltes gràcies per deixar-nos conèixer molt millor a la teva mare i deixar-nos entrar en la vostra història.



EL RACÓ DE... ROSA CANO



Quan algú ve a visitar el nostre centre, el més segur és que la Rosa vulgui dedicar-li una cançó. I potser també li regali algun dibuix. Així és la Rosa, simpàtica, riallera i acollidora, per això volem que la conegueu millor a través d'aquesta entrevista.

Rosa, fa molt de temps que vens al centre de dia, veritat?

Ui sí ! Fa més de 6 o 7 anys!

Vas prendre la decisió tu de venir o t'ho va dir algú?

Va ser la meva neboda, la filla de la meva germana gran.

I que et va semblar quan t'ho va dir?

Bé, mentre tornés a casa, a la meva habitació, bé.

Recomanaries venir al centre de dia?

Sí! I tant que ho recomanaria!

Per què?

Perquè aquí s'hi està molt bé, el menjar és molt bo i les noies són molt amables.

Quines aficions tens?

El que més m'agrada es cantar, però també m'agrada molt escriure, pintar i qualsevol de les feines que fem aquí. Tot m'agrada!

Quins records tens de la teva infància?

La meva mare sempre estava malalta, pel sucre, i pel pit, s'ofegava. En ocasions havia de quedar-se ingressada a una clínica de Salt, a la mateixa on treballava com a cuinera. Jo m'havia d'ocupar de la llar, de comprar, de cuinar,... El meu

pare era encarregat d'obres, i com que no tenia temps d'anar a casa a dinar, jo li portava el dinar quan sortia de l'escola. Llavors vivíem al carrer "Príncep" a Girona, després el meu pare va fer una casa a Salt.

Rosa, quants germans tens?

Érem 7, i hauríem sigut 10, però la meva mare va tenir diversos avortaments.

I no ajudaven amb la casa?

Es que havien de treballar.

Aquí al centre s'hi està molt bé. El menjar és molt bo i les noies són molt amables.

T'agradava anar al col·legi Rosa?

Sí, m'agradava molt! La senyoreta Pilar m'estimava molt perquè era molt aplicada. La meva mare a vegades no tenia per pagar-me la llibreta i la senyoreta Pilar me la regalava, perquè pogués estudiar. No vaig poder anar-hi molt perquè als 8 anys vaig patir una meningitis, però el

temps que vaig anar-hi va ser molt profitós i vaig aprendre molt. Després, vaig posar-me a treballar.

En què treballaves Rosa?

Ajudava en les tasques de casa a les veïnes.

I et vas casar?

No, però m'agradaria.

Has tingut algun xicot?

No, amics sí, però cap xicot. M'agradava un paleta que treballava a l'obra amb el meu pare, però el meu pare va dir que no em presentaria a aquest noi. També m'escrivia amb un nebot d'una veïna, que era de Saragossa i venia cada any a veure-la, però després ja tenia xicota i vaig deixar d'escriure-li.

Rosa, quines són les teves cançons preferides?

"Soy Minero" i "Quiero que vivas conmigo", de l'Antonio Molina. També "Cariño mío", de Manolo Escobar.

I les teves pel·lícules preferides?

"El último Couplé", "Esa boda es una mina", i... com es diu aquesta... no me'n recordo, però hi ha una de Manolo Escobar que m'agrada molt.

I per últim, digues-nos un desig

Un desig,... Casar-me.

Moltes gràcies Rosa, ocuparàs una part important de la propera revista! Hi ha alguna cosa més que vulguis explicar-nos?

Res més, aquesta és la meva història (riu) I riallera com sempre, se'n va ràpidament perquè no vol perdre's la gimnàstica que està a punt de començar. I en acabar-la, segurament ens cantarà alguna cançó, com acostuma a fer.



ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina, fisioterapeuta del centre de Sant Vicenç de Torelló.

Exercicis indicats per a persones que pateixen artritis

L'artritis és aquest dolor que es pateix a mans, genolls, maluc i esquena i que popularment el coneixem com a "reuma". És una inflamació de les articulacions que a més d'un dolor agut també provoca rigidesa, deformitat i limitació del moviment. Al nostre entorn és una malaltia molt coneguda que afecta majoritàriament a dones.

Quan el dolor agut desapareix és quan podem fer els exercicis per mantenir la mobilitat de l'articulació, reforçar la musculatura i retardar que aparegui la rigidesa, i així poder sentir-nos millor. Recomanem fer els exercicis que us proposem tot seguit cada dia i també fer caminades curtes. Això si, sempre hi quan el dolor no ens sigui un impediment. Són aquests:

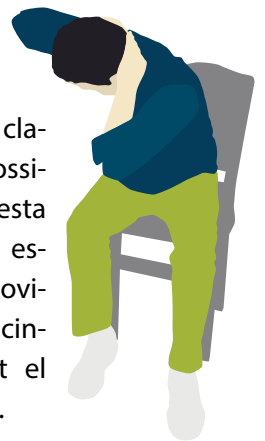
1. Per mobilitzar i reforçar genolls:

Asseguts en una cadira estirarem un genoll, mantindrem la posició un parell de segons i baixarem lent. Farem el mateix amb l'altra cama.



2. Per mobilitzar i reforçar esquena:

Asseguts col·locarem les mans al clatell i obrirem els colzes, dins les possibilitats de cadascú. A partir d'aquesta posició anirem a tocar el genoll esquerra amb el colze dret, fent moviments lents i procurant girar la cintura. Repetirem l'exercici tocant el genoll dret amb el colze esquerra.



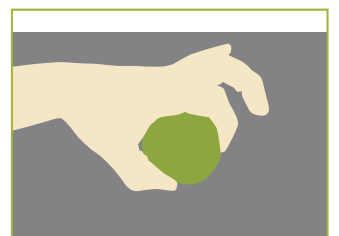
3. Per mobilitzar i reforçar dits i canells:

Per fer aquests exercicis ens anirà bé tenir una pilota d'escuma o tennis.

Posarem la pilota a la taula i amb la ma la farem rodar endavant i endarrere de manera que treballarem el moviment del canell.

Agafem la pilota amb una ma i fem força amb els dits com si la volguéssim aixafar i després afluixem, però sense que ens caigui. Aquesta força no ens ha de fer mal als dits!

Podem ampliar l'exercici agafant la pilota només amb els dits polze i índex, polze i mig, polze i anular i si ens atrevim polze i menut.



Podem fer series de 10 vegades cada exercici un parell de cops al dia. I sempre que ens trobem bé podem afegir-hi algun dels exercicis del número anterior.

Important: si al fer aquests exercicis o qualsevol activitat física sentim un dolor fort i a les dues hores posteriors persisteix aquest dolor molest, haurem de baixar l'intensitat dels exercicis o inclús deixar de fer-los durant alguns dies.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de Míriam Caro, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de Sant Vicenç de Torelló.

Relaciona cada dita amb el seu significat:



Per l'abril,
no et treguis ni un fil.



Si l'abril venteja,
és que encara marceja.



A l'abril, aigües mil.



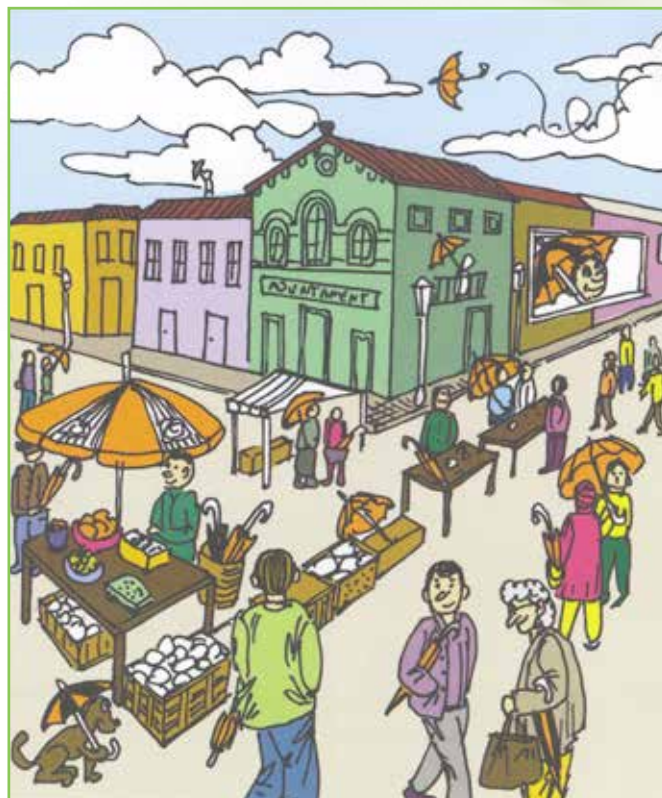
Gelada d'abril,
fam per tot l'any.



Crema més el sol d'abril
que el de tot l'estiu.

Localitza 20 paraigües en aquest mercat.

Encercla'ls:



Llegeix el text que tens a continuació:

Avui, 23 d'abril, és la diada de Sant Jordi, patró de Catalunya. Com és costum, les persones estimades es regalen llibres i roses, veritables protagonistes d'una festa tan marcada a Catalunya pel civisme, i celebrada a tot el país i en algun lloc de fora.

Tal com la vivim avui, la diada de Sant Jordi té una vuitantena d'anys: el 7 d'octubre de 1926 es va fer per primera vegada el Dia del Llibre, en commemoració del naixement de Miguel de Cervantes.

Des del segle XV ja tenim constància d'una fira de roses per Sant Jordi, al pati i als voltants del palau de la Generalitat de Catalunya. La festa, que naturalment tenia l'origen en el culte a Sant Jordi, va anar-se popularitzant a les acaballes de l'edat mitjana. Al 1436, la Generalitat de Catalunya va proposar-ne l'oficialitat.

Contesta a les preguntes sense mirar el text:

1- Quin dia és Sant Jordi?

2- Quan es va fer per primera vegada el dia del llibre?
.....

3- Per quin motiu?

4- Qui va proposar la diada de Sant Jordi com a Festa oficial de Catalunya?

5- Les persones estimades es regalen:

SABIES QUE...?

L'esperança de vida seguirà augmentant en els propers anys com ho ha fet en les darreres dècades. Passarà dels 79,8 als 85,3 anys per als homes i dels 85,4 als 90,2 anys per a les dones, del 2012 al 2051.

L'edat dels homes s'incrementarà, de mitjana, 1,45 anys per dècada i la de les dones 1,23 anys.

D'ençà del darrer quart del segle XX, l'evolució de l'expectativa de vida de la població catalana ha estat molt favorable. Entre el 1983 i el 2012 es va registrar un augment de la vida mitjana de 6,4 anys per als homes i de 6,1 anys per a les dones, que equival a un guany d'esperança de vida de 2,2 anys per dècada en els homes i 2,1 anys per dècada en les dones.

La població major de 65 anys representa avui el 17,4% de la població (1,304 milions, un de cada sis habitants), mentre que el 2026 augmentarà fins al 21,9% (1,635 milions) i el 2051 arribarà al 30% (2,450 milions).

L'envelliment serà especialment visible a causa de l'augment del nombre de majors de 85 anys, que passarà dels 195.000 el 2013 als 541.000 el 2051.

L'índex de dependència de la gent gran (població de 65 anys i més per cada 100 habitants de 16 a 64 anys) passarà de 26,5 l'any 2013 a 34,3 l'any 2026 i a 55,9 l'any 2051. L'índex de dependència de la gent gran a Catalunya és de 26,5 el 2013, molt semblant al d'Espanya i al de la Unió Europea, que són de 26,3 i de 27,5 respectivament. Alguns països europeus presenten valors superiors, com ara Itàlia, Alemanya i Grècia.

Font: Dossiers Idescat - Núm. 18 / gener del 2015 - www.idescat.cat