

la revista dels serveis de SUMAR

“BONDIA GRAU” - Residència per a la Gent Gran



**4**

El nostre centre

**6**

Activitats

**10**

Entrevista a... ROSA DÍAZ

**12**

Un record especial... TOMÀS FERNÁNDEZ

**14**

Activa't! Treball del cos i de la ment

**SUMAR**  
E S S

EMPRESA PÚBLICA  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA

EDITA



EMPRESA PÚBLICA  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA

**SUMAR, empresa d'acció social SL**  
Pla de Salt, 18. Oficina 2.  
17190 Salt

**ABRIL 2016**

**DIRECCIÓ:**  
Mariona Rustullet, Anna Tarafa

**COORDINACIÓ I EDICIÓ:**  
Anna Tarafa

**REDACCIÓ:**  
Rosa Díaz, Ester Romero i Anna Tarafa

**FOTOGRAFIES**  
Arxiu fotogràfic de SUMAR

**DISSENY GRÀFIC**  
Estudi Oliver Gràfic

**PERIODICITAT**  
Semestral

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)

Aquesta publicació està pensada per a la seva difusió entre els usuaris dels recursos que gestiona SUMAR així com dels 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.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat).

# UN MODEL PERSONALITZAT D'ATENCIÓ I CURA DE LES PERSONES

Cada persona és única i singular, i cada persona té la seva pròpia història de vida.

Aquest fet el tenim molt present a Sumar i treballem perquè les persones que atenem, fins i tot aquelles que presenten un deteriorament cognitiu sever, mantinguin, en la mesura que sigui possible, la seva personalitat. Encara que la persona requereixi del suport d'altres per dur a terme les activitats bàsiques de la seva vida diària, té una història i un projecte de vida, i això no ho podem oblidar.

Conèixer la història de vida és un dels eixos fonamentals de l'atenció centrada en la persona i és la base per aconseguir un vincle significatiu que ajudi a iniciar el camí de la relació necessària i, d'aquesta manera, donar una bona atenció a la persona atesa.

Conèixer les vivències, preferències i gustos de cada persona ajuda a contextualitzar la seva situació, a comprendre-la millor i a plantejar millor el treball a realitzar amb ella.

Això ho tenim molt present en els centres per a gent gran que gestionem, i treballem dia rere dia per oferir una bona atenció a la persona en el sentit més ampli. Una atenció i cura personalitzada al màxim que cobreixi tant les necessitats físiques (higiene, alimentació, seguretat, control del dolor...) com les necessitats psicosocials (estat anímic, manteniment i potenciació de la comunicació, la socialització...), en un entorn adequat i d'acord als gustos i les preferències de cada persona.

**Estanis Vayreda i Puigvert**

*Director general*

*SUMAR, empresa d'acció social, S.L.*

# LA POLÍTICA DE RECURSOS HUMANOS: LES ACCIONS FORMATIVES

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de gestió de persones i organització de SUMAR.

**La formació és una part important de la cultura d'empresa de SUMAR.**

A tots els treballadors i treballadores, independentment, del lloc i càrrec que ocupen a SUMAR, se'ls dóna l'oportunitat d'anar millorant els seus coneixements i aptituds.

En aquest sentit, aportem un valor diferencial i enfoquem la política de formació i desenvolupament dels nostres professionals, tant des del punt de vista dels coneixements tècnics com de creixement personal i professional. L'impuls i potenciació de les habilitats i competències asso-

ciades al desenvolupament de funcions i l'actualització constant en el compliment de normatives que afecten el nostre sector són la base de la nostra política de recursos humans.

L'eina principal d'aquesta política és el Pla de Formació, que confeccionem periòdicament, detectant i planificant les necessitats formatives a curt, mig i llarg termini, dels diferents recursos i serveis gestionats. Amb una metodologia objectiva i rigorosa vinculada a la missió, visió i valors de Sumar, facilitem un marc favorable pel desenvolupament personal i professional de les nostres persones, amb la finalitat de generar compromís i talent.

**Les diferents accions formatives que s'engloben en el Pla de Formació tenen com a principal objectiu ser un espai que permeti generar sinergies que potenciïn la cohesió entre els professionals, així com dotar-los d'eines de treball que els permetin afrontar amb garanties els reptes de futur.**

## Accions formatives realitzades durant l'any 2015:

### En l'àmbit de la gent gran:

- Estratègies i tècniques d'intervenció cognitiva en gent gran
- Musica't: Aplicació pràctica de la musicoteràpia
- Coaching del dol
- Suport vital bàsic
- Definició de les competències personals per treballar amb ACP
- Estimulació basal
- Al·lèrgies i seguretat alimentària

### En l'àmbit de la violència de gènere:

- Violència masclista des d'una perspectiva sistèmica
- Intervenció amb fills i filles en situació de violència masclista
- Implicacions del maltractament a la infància en la regulació de les emocions i la psicopatologia de l'adult

### En l'àmbit de desenvolupament de competències:

- Lideratge transformador. Treball en equip. Les relacions interpersonals i la gestió de conflictes
- Líders generadors d'estats d'ànim
- Tècniques innovadores de reducció de costos



# EL LLEURE I LA SOCIALITZACIÓ COM A EINES TERAPÈUTIQUES

A càrrec d'**Ester Romero**, directora de Bondia Grau

**Si busqueu al Google la frase "lleure i persones dependents" pràcticament no trobareu cap entrada. Tradicionalment, el lleure s'ha relacionat amb persones actives i dinàmiques, però participar en activitats de lleure té una repercussió directa en la qualitat de vida de les persones en situació de dependència. De fet, la gent gran amb graus elevats de dependència gaudeix moltíssim d'alguns tipus de lleure, com per exemple les sortides i les passejades.**

## TRENCAR RUTINES I MILLORAR L'AUTOESTIMA

Hi ha molts elements que es poden incorporar en el dia a dia d'una residència per a gent gran per evitar o minimitzar la fractura institucional que pot suposar entrar a viure en un centre d'aquestes característiques.



Viure en una residència per a gent gran suposa seguir en major o menor mesura uns horaris, unes normes de convivència i passar a dependre d'uns professionals que, fins a la data, no han format part de la nostra història de vida. Sense un coneixement a fons i un tracte personalitzat, això pot provocar que els trets de personalitat més significatius de cada persona es vagin diluint en el grup, disminueixin o s'arribin a perdre els diferents rols que la persona pot haver assumit al llarg de la seva vida. Fins i tot es poden arribar a desenvolupar factors de depressió i trastorns d'ansietat per adaptar-se a la nova situació.

Per evitar aquestes situacions, a la residència Bondia Grau treballem d'acord amb el programa d'atenció gerontològica centrada en la persona 'Tu decideixes com vols envellir'. I entre les diferents accions s'inclouen activitats de lleure i socialització, com ara sortides i passejades.

Les sortides i les passejades trenquen la rutina del dia a dia al centre, afegeixen nous reptes i noves motivacions a les persones. Caminar unes passes, pujar les escales de l'autocar, cantar cançons, relacionar-se amb diferents persones, tornar a fer alguna activitat que feia temps que no es realitzava, recordar activitats fetes en el passat...

Les sortides i les passejades donen l'oportunitat a la gent gran de recuperar trets personals, habilitats, records, etc. Combinen l'activitat física amb l'intel·lectual i l'interès per l'entorn, canalitzat a través d'activitats de recreació i lleure productiu que, en la tercera edat, afavoreixen el benestar i la qualitat de vida de les persones.

**L'autoestima es veu reforçada per la diversió i la millora de la xarxa social. S'incrementa el sentiment de pertinença a un grup, ens posem "guapos" per l'ocasió, coneixem noves persones, fem coses diferents i tenim converses al voltant d'altres temes que no formen part del nostre dia a dia.**

## ANEM A PRENDRE "ALGO" O LA SORTIDA DEL "CACAO LAT"



Des de fa més d'un any, cada divendres anem a prendre "algo" o organitzem la sortida del "Cacao-lat", com li diem col·loquialment. És una de les activitats preferides i l'anem adaptant a les possibilitats de les persones, segons la seva autonomia per caminar.

La sortida ens ajuda a trencar amb la rutina. Xerrem, fem broma i sovint podem observar com algunes persones ens sorprenen amb actituds i comportaments que són poc habituals. És especialment gratificant veure com usuaris que habitualment es troben molt aïllats socialment al centre per trets de personalitat o patologies diverses, en aquestes ocasions participen de les xerrades o aporten opinions i comentaris.

Actualment anem a la Bodega Pàdua. Ja ens esperen cap a les onze o quarts de dotze i tot sovint ens obsequien amb polvorons, lioneses o alguna altra exquisidesa. Els cambrers i el personal de la bodega ja ens coneixen, així com molta gent del barri, de manera que anem incrementant la nostra xarxa social i la connexió amb l'entorn. Curiosament, aquesta sortida s'ha convertit en el "magazine" de Bondia Grau, ja que solen aparèixer temes o xafareries que no es parlen al centre, un fet que ens fa esperar la sortida encara amb més interès!

Tot i el benestar que proporcionen les estratègies d'intervenció social, és difícil mesurar quantitativament les intervencions. Adreçades a potenciar aspectes qualitius, avaluar l'impacte que cada acció té en el benestar individual és una tasca complexa. Els professionals que treballem amb persones grans ja en tenim prou de veure petits canvis en el dia a dia, millorar la participació de les persones usuàries, veure com fan noves relacions... Fins i tot la protesta davant una elecció és un avanç per a les persones grans que pateixen dependència cognitiva i/o funcional. Tan sols un somriure ja marca la diferència!



## “JO DECIDEIXO”, “JO PUC”: FACTORS CLAU PER POTENCIAR LA DIGNITAT I EL BENESTAR DE LES PERSONES.

En aquesta línia vam organitzar una sortida al setembre de l'any passat. Vam anar a Can Coll, un espai d'esbarjo on es poden fer barbacoes, caminades i activitats de lleure en un entorn natural com és el Parc de Collserola. A l'hora d'organitzar la sortida vam pensar que jugar a l'aire lliure, passejar per la natura i dinar tots junts en un espai diferent ens aniria bé.

Tots plegats vam preparar la sortida. Vam escollir el menú del dinar i les activitats que ens agradaria fer. També vam “preparar” la motxilla del que ens caldria portar aprofitant una sessió del taller de memòria. A mesura que anàvem preparant la sortida i s'acostava el dia, anava creixent l'expectació. Semblava que el temps no acompanyaria massa i no ens posàvem d'acord sobre la roba d'abrigar a portar, i si agafàvem la crema solar o les gorres per protegir-nos del sol.

També vam haver de preveure amb detall els acompanyants necessaris. El nivell de dependència de les persones que viuen a Bondia Grau és força elevat i necessitàvem força ajuda. Diverses famílies ens van acompanyar i ens van facilitar aquest suport, la de la Mercè, el Pepe, la Carme i la M<sup>a</sup> Angels. I també alguns treballadors que aquell dia feien festa.





I vam haver de convèncer algunes persones. Acostumades a necessitar ajuda per a la majoria d'activitats de la vida diària, trobaven "perillosa" l'aventura de passar el dia fora del centre i eren reticents a apuntar-se a l'excursió. Per a elles era tot un desafiament fer una sortida tan llarga. Entre tots vam aconseguir canviar aquesta incertesa i convertir-la en alegria en tornar a Bondia Grau, i veure que no només vam "poder" anar-hi, sinó que, a més a més, vam gaudir d'un dia singular.

Abans del dinar, alguns van aprofitar per fer una passejada. D'altres, jocs de lleure... A l'hora del dinar vam riure especialment quan algunes persones van decidir canvis d'última hora al menú o ens sorprenien les eleccions d'alguns altres. Ho vam passar tan bé que gairebé tothom vol tornar-hi.

En definitiva, aquesta sortida és en una petita mostra de com el lleure es converteix en un instrument de participació i desenvolupament, tot i l'estat físic i cognitiu de la persona.

# ACTIVITATS DEL CENTRE



Una actuació amb gent gran implica una interrelació entre la persona, el mitjà en què es troba i les persones que intervenen en els diferents processos. L'estimulació afectiva, la comunicació i l'escolta activa són part integrant del procés en tot moment. La persona gran és la protagonista. Per això l'objectiu de les activitats del centre és el de treballar les diferents capacitats de cada persona segons les seves necessitats, tant de manera individual com en grup.

El programa d'activitats de Bondia Grau pretén estimular i afavorir les capacitats cognitives, socioafectives, perceptives i relacionals de cada persona, per retardar tot el possible el deteriorament i millorar la seva qualitat de vida.

Aquesta és una tasca que implica la dedicació i col·laboració de tots els professionals del centre, cadascú des del seu àmbit.

A través d'aquesta secció fem un recorregut per les principals activitats realitzades en els darrers mesos.

## LA REVETLLA DE SANT JOAN

Amb les famílies i els amics vam gaudir d'una revetlla entranyable. Prèviament, vam decorar el centre entre tots i el dia de la festa els vam rebre amb coques, cava i havaneres. Va ser una festa molt sonada amb molta calor i molta calidesa.





## LA FESTA DE LA CASTANYADA

La Castanyada ens recorda el començament de la tardor i aprofitem per menjar castanyes, moniatos i uns riquíssims panellets, tots fets a la cuina del centre. A la darrera celebració vam nomenar castanyera a la senyora Antònia Humbert, qui va presidir la festa.

En aquesta ocasió, la festa es va fer esperar. La vam haver de retardar una setmana perquè alguns residents milloressin d'una lleugera gastroenteritis. Però l'espera va valer la pena!



## LA FESTA DE NADAL

Com cada any, la Festa de Nadal va aplegar al centre a familiars, treballadors i persones residents, i tots junts vam gaudir de la jornada.

Setmanes abans, havíem començat a treballar l'arbre dels desitjos, una nova activitat que ens va permetre, mitjançant un taller de manualitats, decorar la residència amb fulles que a la Festa de Nadal vam utilitzar per demanar un desig pel 2016. Pau, benestar pels éssers estimats i, sobretot, salut van ser els desitjos més demanats. Residents i treballadors vam llegir aleatòriament els nostres

desitjos i vam viure moments emocionants i d'esperança pel Nou Any.

La festa es va complementar amb un convidat molt especial, el Papa Noel Yoël, fill de la Sònia, un bon berenar amb neules, torrons i xocolata desfeta i l'acompanyament de la nostra amiga Carmen Deiros i el seu acordió, que ja era la segona vegada que ens visitava. També, i gràcies a la col·laboració de les famílies, vam portar a terme l'amic invisible. Tothom va tenir el seu regal sorprenent, pràctic o molt bonic!



## EL CARNESTOLTES

Aprofitant l'avinentesa del Carnestoltes, vam celebrar, per segon any consecutiu, el Concurs de Truites de Patata dels Familiars, que com en la primera edició va tenir un gran èxit de participació. A diferència de l'any passat, aquest any no ens va ser possible triar la millor truita, doncs totes eren

boníssimes! Vam decidir donar un empat tècnic i fer-les totes guanyadores!

La celebració va ser el 10 de febrer i l'assistència de coneguts i familiars va ser impressionant. No hi cabíem a la sala!

Aquest any les disfresses evocaven els zíngars. Reunits en

assemblea, van sorgir diferents propostes de disfressa per part dels residents i va guanyar la proposta dels zíngars feta per la senyora Mercè Gamandé. Vam elaborar la disfressa amb goma, llana i cartolina, i les senyores van personalitzar la seva perruca amb un mocador de la seva elecció.



## L'ARRIBADA DE LA PRIMAVERA

Amb l'arribada del bon temps hem volgut guarnir el centre amb els colors de la primavera. Per aconseguir-ho, hem portat a terme una activitat de realització de flors de diferents estils i colors que després hem repartit pel centre!



## LES VISITES D'EN FRAC

En el Consell de Participació del centre celebrat durant el mes de febrer, un dels familiars, la Maria Àngels Mariscal, va proposar compartir alguns espais de temps amb animals de companyia. Molts dels residents n'havien tingut a casa seva i estarien contents de gaudir de la seva companyia.

Així doncs, la direcció del centre va fer una crida als familiars perquè portessin els seus animals tan sovint com fos possible i, d'aquesta manera, crear un vincle d'afecte amb ell. La neboda del senyor Willy Sugrañés, l'Assumpta, es va oferir a portar a en Frac, un gosset afectuós i simpàtic que ens visita sovint des del passat mes de març.



# EL TALLER DE CUINA



La cuina continua essent un dels punts forts dels nostres tallers. Tant és així que algunes famílies i companyes de treball han compartit amb nosaltres algunes de les seves receptes, amb molt d'afecte i alegria. Serveixi com a exemple el pastís de poma de l'Emi, la filla de la senyora Puri, les palmeretes de pasta de full de l'Anna, la nostra infermera, o l'estrella de xocolata de l'Àngels, la filla de la senyora Carmen.

El passat mes de febrer també vam elaborar una Vichysoise per llepar-se els dits amb l'ajuda de l'Àngela, la nostra cuinera. I al març hem fet mandonguilles amb l'ajuda de la Carmen i bunyols per celebrar la Quaresma.





## ANIVERSARIS



## RECORDS ESPECIALS Dolors Molet i Tomàs Fernández



## ENTREVISTA A... **ROSA DÍAZ**

### **Educadora Social i animadora sociocultural de Bondia Grau.**

La Rosa és l'educadora social responsable de les activitats d'animació social i cultural que es fan a Bondia Grau des del maig de 2013.

Es va diplomar en Educació Social i va realitzar un postgrau universitari en animació sociocultural dirigit a col·lectius en risc d'exclusió social, amb els quals ha col·laborat en l'àmbit de la prevenció i de l'atenció. Des de fa cinc anys i arran de les seves experiències personals, decideix començar a treballar com a educadora en residències de gent gran.



#### **Rosa, per què aquesta feina?**

Des de sempre havia volgut dedicar-me al món de l'educació d'adults. Encara que treballava com a cap d'administració en una empresa, participava com a voluntària en una ONG en què portava a terme tallers de formació laboral i habilitats socials a persones en risc d'exclusió social. Aquí vaig adonar-me que era a això a què volia dedicar-me i vaig decidir fer-ho de manera permanent. Aleshores vaig fer la diplomatura d'educació social, la qual vaig gaudir des del primer moment.

A mitjan carrera vaig descobrir l'àmbit de la gent gran a partir d'unes jornades que ressaltaven la importància de l'animació social i l'estimulació en la

vida de les persones grans. Des d'aquest moment vaig saber que volia treballar amb i per a aquest col·lectiu, ajudant a millorar la seva qualitat de vida i reduint la solitud i desamparament que pateixen molts dels nostres majors per culpa de les nostres estructures socials. Vaig adonar-me que hi havia grans mancances d'afecte que desembocaven en sensacions d'inutilitat reforçades per els nostres costums i que apartaven a la persona gran del ritme vital per considerar-la improductiva.

L'any 2010 vaig acabar la carrera i vaig començar la meva feina en residències.

#### **Quina és la teva tasca dins la Bondia Grau?**

La meva tasca és molt bonica i laboriosa. Sóc l'animadora social i això significa treballar en equip, tant amb els residents com amb els familiars i els companys de feina.

Coordino un programa d'animació grupal on la meva tasca consisteix a preparar, coordinar i gestionar diferents activitats socioeducatives i d'animació; tallers de creativitat, d'animació musical, d'estimulació cognitiva, d'estimulació sensorial, de cuina, de treballs manuals, tallers amb l'Anna, la fisioterapeuta, i les sortides dels divendres.

També planifico i gestiono les activitats extraordinàries, com són les celebracions d'aniversaris, les festes de Nadal, Carnestoltes, Sant Joan, la Castanyada i les sortides i excursions, entre d'altres. Faig la difusió de les diferents activitats i esdeveni-



ments que portem a terme a les xarxes socials del centre, i ajudo a construir aquesta revista.

El programa d'activitats, tant de les diàries com de les extraordinàries, és un programa viu i adaptat per diferents grups de persones. Cada activitat s'avalua i s'analitza si és adequada per a les diferents persones que hi participen. Es valora la seva utilitat i, si és necessari, es modifica o se substitueix per una altra.

També dono suport a algunes tasques administratives. Participo, amb la resta de l'equip interdisciplinari, en la posada en marxa i seguiment dels PIAI (Pla Individual d'Atenció Integral) i porto a terme tots els registres que exigeix el protocol.

Quan arribo a la residència, abans de començar les activitats, m'agrada aturar-me i xerrar una estoneta amb la gent gran, i escoltar el que em vulguin explicar

### Què és el que més t'agrada de la teva feina?

El tracte directe amb les persones grans. Quan arribo a la residència, abans de començar les activitats, m'agrada aturar-me i xerrar una estoneta amb elles, i escoltar el que em vulguin explicar. En el meu treball és molt important saber escoltar. Sense una escolta activa no podríem empatitzar.

### I el que menys?

Les presses. No podem oblidar que treballem amb persones molt especials. Per treballar en aquest

àmbit, a més de professionalitat, es necessita posar el cor en allò que fem.

### Ens pots explicar alguna experiència viscuda a la feina que t'hagi marcat?

En una ocasió va arribar al centre una senyora derivada dels serveis socials. Es trobava desorientada, nerviosa i agitada, i mostrava signes d'abandonament. No volia saber res de nosaltres. No se'n fiava. Amb molta paciència i afecte, vam aconseguir que es mostrés més confiada. Al cap d'un temps va passar uns dies a l'hospital i quan va arribar de nou a la residència venia molt contenta, ens somreia a tots i ens besava amb molt afecte. Tornava a Bondia Grau.



### I alguna cosa de què et sentis orgullosa?

De l'afecte, la complicitat i l'amistat que sento amb els residents, i que es fa extensiva a moltes famílies que ens donen suport. I als meus companys.

### Què en penses de Bondia Grau com a residència?

Em sento molt a gust aquí. Entre tots hem aconseguit crear un ambient càlid i familiar. La seva política és no quedar-se en el que s'ha aconseguit, sinó continuar buscant noves opcions que millorin la vida de les persones ateses i la convivència en el centre. Això per a mi es mereix un 10.

# UN RECORD ESPECIAL...

# TOMÀS FERNÁNDEZ DÍAZ

11 d'octubre de 1915 - 9 de desembre de 2015

L'11 d'octubre del 2015, en Tomàs Fernández va celebrar el seu centenari amb tots els companys del centre i la seva família.

Feia set anys que convivia amb nosaltres a la residència Bondia Grau i, amb motiu del seu 100è aniversari, l'11 d'octubre de 2015 vam voler compartir amb ell una petita part de la seva història de vida, que vam anar reconstruint gràcies a l'ajuda del seu fill Alfonso i de la seva néta. En aquest número, volem compartir amb tots vosaltres aquest dia i un petit bocí de la seva història.



## LA HISTÒRIA DE VIDA D'EN TOMÀS

En Tomàs va néixer l'any 1915 a Galícia i va ser el mitjà de tres germans.

El 1925, la família deixa Galícia i es trasllada a Barcelona. En Tomàs va anar al col·legi des dels primers anys fins que el 1929 es va posar a treballar a l'Exposició Universal de Barcelona. A 18 anys li va sortir feina al mercat d'Hostafrancs, on va conèixer a la seva futura esposa, la Ramona.

El 1936, a 21 anys, es casa amb la Ramona i comença un nou treball en una casa de mobles del carrer Nou de les Rambles. Aquest mateix any es-

clata la Guerra Civil espanyola i al cap de dos mesos de casat ha d'anar al front. Mentrestant, l'any 1938 neix la seva primera filla, la Montserrat.

Quan acaba la guerra, fuig cap a França i allà el retenen. Passa un temps en el camp de concentració d'Argelers, però es pot escapar i arriba nedant a Portbou. Després, com que havia lluitat en el bàndol republicà, el van obligar a passar tres anys en un batalló disciplinari. I entre la guerra i la mili, van passar gairebé 10 anys.

L'any 1948 decideix anar-se'n a l'Argentina amb la seva dona i filla. L'any 1950 neix el seu segon fill, l'Alfonso.

Durant aquest temps, aconsegueix estalviar prou diners per pagar onze passatges de vaixell i portar a l'Argentina a familiars, entre ells els seus pares.

A l'Argentina en Tomàs passa un any a la Pampa, i obre una botiga de queviures i un bar. El 1952, dos amics li proposen fundar una agència de viatges i emprèn el projecte amb molta il·lusió durant 14 anys.

El 1964 li entra enyorança i, com a bon gallec, decideix tornar a Espanya amb la dona i els dos fills.

El 1972 s'incorpora com a representant de comerç i encarregat d'una nova cadena d'hipermercats d'alimentació (Pryca), empresa en la qual romanà fins a la seva jubilació l'any 1982.



## L'ESTADA A BONDIA GRAU

En Tomàs ingressa al centre l'any 2008 perquè la Ramona, la seva dona, hi estava ingressada. Ell passava tot el temps amb ella, d'ençà que s'aixecava fins que se n'anava a dormir, i la seva major il·lusió era poder estar junts.

Malauradament, poques hores després del primer dia en què va ingressar la Ramona morí. Ell sempre deia que la Ramona havia estat la llum de la seva vida i, tot i el pas dels anys, encara se li entelaven els ulls quan pensava en ella.

L'Alfonso també ens comenta que, tot i el que li va passar al seu pare, sempre havia estat l'ànima de la festa. I que li encantava la copla. Sobretot en Manolo Escobar, de qui tenia tots els seus CD's, i també els tangos, reminiscències de la seva vida a l'Argentina. En els darrers anys, en Tomàs va perdre a la seva filla gran i, des de llavors, no havia

estat el mateix. No sortia tant a passejar i no se'l veia tan alegre com era.

**Va fer molts amics a Bondia Grau. El seu caràcter sociable, afectuós i galant feia que la gent del barri i els familiars que venien de visita demanessin per ell si no el veien o fessin la xerradeta quan el trobaven.**

Aquí a Bondia Grau, en Tomàs era el nostre cavaller més madur. Tenia un caràcter dolç i afectuós. Era educat, galant, carismàtic, adorable. Es feia estimar i s'havia guanyat l'estimació i el respecte de tothom, treballadors, companys i famílies.

**Tomàs, t'adorem!**

**Una abraçada ben forta allà on siguis!**



# ACTIVA'T!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

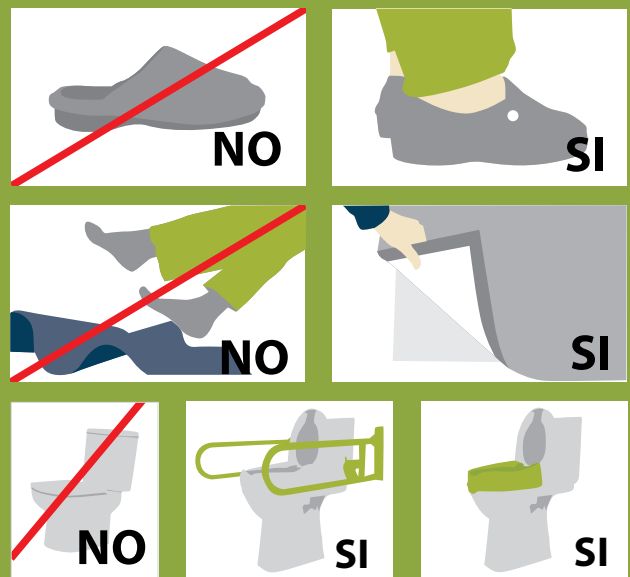
## Prevenció de caigudes

Les caigudes són un dels problemes més importants que amenacen l'autonomia de les persones grans i la seva prevenció és un factor clau per evitar-les.

Normalment, es produeixen durant les activitats habituals de la vida diària. Per això us donem alguns consells que us poden ajudar:

- No tenir pressa.
- Vestir-nos i despullar-nos asseguts.
- No aixecar-nos o caminar a les fosques.
- No cedir el pas fent un pas enrere.
- Aixecar-nos del llit en tres etapes: asseure'ns, posar-nos drets i caminar.
- Asseure'ns recolzant-nos primer amb les mans (no deixar-nos caure).
- Tenir molta cura en entrar a la banyera i en sortir-ne.
- Combatre el sedentarisme (passejar i realitzar activitat física de manera regular).
- Saber si som persones amb risc (visita mèdica periòdica i tenir cura de la salut).

- Detectar i corregir els factors de risc de l'entorn. Adequar la llar amb ajudes tècniques (agafadors al bany, alces de WC, baranes al llit...) i assegurar un entorn segur (amb una bona il·luminació, catifes fixades, cablejats amagats, evitar productes de neteja lliscants i mobles amb rodes...)



### Factors de l'entorn que calen evitar:

- Catifes sense fixar
- Terra relliscós (humit, encerat...)
- Obstacles de pas i objectes escampats per terra
- Il·luminació (excessiva o deficient)
- Escales amb esglaons massa alts o desgastats
- Manca de passamans o barres de subjecció a passadissos, escales i banys
- Tassa del WC massa baixa
- Llits massa alts o sense protecció
- Mobiliari inestable, cadires amb alçada incorrecta o sense braços
- Roba i calçat inadequats (sabates amb cordons...)

**IMPORTANT:** les caigudes poden ser a casa i al carrer. Un entorn segur inclou la llar, però cal també estar alerta a l'exterior. Moltes caigudes es podrien evitar. Un bastó, una crossa o un caminador poder ajudar a evitar una caiguda.

# ACTIVA LA TEVA MENT!

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

## Sopa de lletres.

Cerca els 15 Centres de Gent Gran gestionats per SUMAR

PORQUERES	SANT SADURNÍ A
OLÓ	LA GRANADELLA
CAMALLERA	SANT HILARI S
BERNARDES	SANT PERET
MAIALS	AGULLANA
TORRELAVIT	SANT VICENÇ T
PORTBOU	FOGARS
RIUDELLOTS	

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

## Llegeix la carta:

<b>Primer plat</b>	Espàrrecs	8 €
	Meló	7 €
	Llenties	6 €
	Amanida catalana	6 €
<b>Segon plat</b>	Pollastre a la cassola	12 €
	Croquetes de pernil	8 €
	Filet de llenguado	15 €
	Conill a la brasa	9 €
<b>Postres</b>	Pastís de xocolata	5 €
	Pinya amb almívar	3 €
	Flam de la casa	3 €
	Fruita del temps	2,50 €

Tria el teu menú i escriu el preu:

<b>Primer plat</b>		
<b>Segon plat</b>		
<b>Postres</b>		

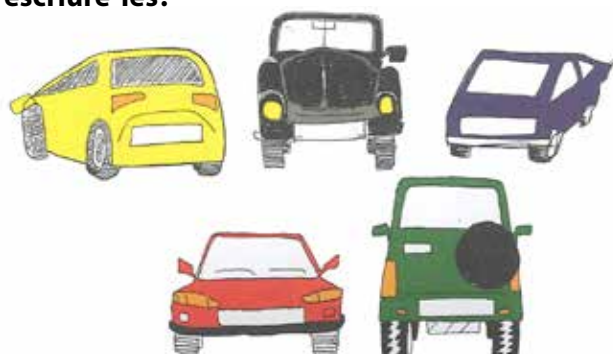
Quan val tot plegat? .....

Si pagues amb un bitllet de 50 €, quant et tornaran? .....

## Memoritza aquestes matrícules:



## A continuació, sense mirar, series capaç d'escriure-les?



# SABIES QUE...?

Una situació de dependència és aquell estat de caràcter permanent en què es troben les persones que, per raons derivades de l'edat, malaltia o discapacitat, i lligades a la falta d'autonomia<sup>(1)</sup> física, mental, intel·lectual o sensorial, els cal l'atenció d'una o altres persones. Aquestes persones també necessiten ajudes importants per a la realització de les activitats bàsiques de la vida diària<sup>(2)</sup>.

(1) L'autonomia s'entén com la capacitat de controlar, afrontar i prendre, per iniciativa pròpia, decisions personals i de com desenvolupar les activitats bàsiques de la vida diària.

(2) Les activitats bàsiques de la vida diària són aquelles que permeten desenvolupar-se amb un mínim d'autonomia i independència: la cura personal, les activitats domèstiques bàsiques, la mobilitat essencial, reconèixer persones i objectes, orientar-se, entendre i executar ordres o tasques senzilles.

## Graus de dependència

Segons la necessitat d'ajuda que té una persona s'estableixen tres graus de dependència:

### Grau I. Dependència moderada

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, almenys una vegada al dia o té necessitats d'ajuda intermitent o limitada per a la seva autonomia personal.

### Grau II. Dependència severa

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, dues o tres vegades al dia, però no requereix la presència permanent d'una persona cuidadora o té necessitats d'ajuda extensa per a la seva autonomia personal.

### Grau III. Gran dependència

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària unes quantes vegades al dia i, per la seva pèrdua total d'autonomia mental o física, necessita la presència indispensable i contínua d'una altra persona o té necessitat d'ajuda generalitzada per a la seva autonomia personal.

Font: Web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Àmbits d'actuació. Persones amb dependència.



EMPRESA PÚBLICA  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies

SUMAR: Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat - www.sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA PER A LA GENT GRAN BONDIA GRAU:

C/ Ríos Rosas, 21 - 08006 Barcelona - Tel. 934 186 748 - eromero@sumaracciosocial.cat