

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Abril 2023

MOLÍ DE CUC
Centre de dia - Anglès



Núm
10



04

UNA
ACTIVAT
DESTACADA

06

COLLAGE
D'ACTIVAT

12

ESPAIS D'OPINIÓ

18

ACTIVA'T



EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

ABRIL 2023

PRESIDENT:
Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:
Mariona Rustullet

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

**DIRECTORA TÈCNICA DEL
CENTRE:**
Ariadna Cervelló

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa (responsable de
comunicació)

REDACCIÓ:
Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:
Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:
Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i de 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 revista es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

AUTONOMIA FÍSICA I INDEPENDÈNCIA A LA PRESA DE DECISIONS

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

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

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

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

Aquesta edició de la revista la centrem a donar visibilitat a aquest fet. Incorporarem entrevistes que ens expliquen accions concretes i quotidianes de com es fomenta l'autonomia i independència al Molí de Cuc. Exemples de petites accions amb grans beneficis per a la millora del benestar de les persones grans que veuen com s'ajuda a preservar la seva autonomia.

Esperem que us agradi.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*
Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

 **SUMAR** SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ
SOCIAL DE CATALUNYA

UNA ACTIVITAT DESTACADA

SORTIDES AL MERCAT

A les persones usuàries de Molí de Cuc els hi agrada molt sortir del centre; especialment aquells dies que pugem a la furgoneta del transport adaptat i anem a un dels diferents mercats que tenim a prop. El d'Anglès es porta a terme els diumenges, un dia que Molí de Cuc està tancat, però això no evita que un cop al mes anem a mercat.

Anar al mercat és una activitat significativa per a moltes persones grans perquè és una activitat que ha format part de tota la seva vida. Moltes d'elles recorden quan ja de ben petites es desplaçaven un dia a la setmana del mas familiar al mercat més proper per comprar tot allò que necessitaven i també vendre alguns dels productes produïts al mas. I també era un dia per trobar-se amb amics i coneguts dels masos veïns.

Amb el temps, els mercats tradicionals han evolucionat però han mantingut i mantenen l'essència del passat: l'oferta de productes de proximitat, la relació directa entre els compradors i venedors i, l'espai de socialització i trobada de moltes persones. I moltes de les persones grans de Molí de Cuc són i han estat protagonistes "invisibles" d'aquesta tradició. Per això poder anar a mercat i mantenir aquest vincle que ha format part de tota la seva vida els hi agrada tant.

La il·lusió i la alegria formen part de les visites a qualsevol mercat proper. Amer, la Cellera de Ter, Bescanó o Santa Coloma de Farners. No només es tracta de sortir del centre. L'activitat ens permet seguir vinculats amb la comunitat, amb la gent dels municipis veïns. Anar al mercat ens permet



trobar-nos, com en el passat, amb persones conegudes i recordar o reviure costums i hàbits de quan podíem fer-ho de manera autònoma.

I si tenim alguna celebració o ens falta alguna cosa pel centre, aprofitem i ho comprem. Verdures, fruita o qualsevol producte que necessitem i trobem.

Xerrar, comprar, escollir, passejar, ... A vegades, també s'inclou una parada en alguna cafeteria per prendre un cafè o un refresc. Les expressions de les cares de les persones grans ho diuen tot. Agraïment, il·lusió i satisfacció infinita per l'experiència que es viu.



COLLAGE D'ACTIVITATS

Una activitat per a cada persona. Una persona per a cada activitat.

Activitats del dia a dia





Celebracions







Sortides



ESPAIS D'OPINIÓ

L'AUTONOMIA

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

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

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

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

Com fomentem l'autonomia de les persones usuàries? I la seva independència a l'hora de prendre una decisió? En aquest espai, la directora tècnica de Molí de Cuc ens explica petites grans accions que es porten a terme per ajudar a fomentar aquesta autonomia. I algunes persones usuàries i famílies com ho viuen personalment.

ARIADNA CERVELLÓ

Directora tècnica

Cada dia treballem amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i el benestar de les persones grans que assisteixen a Molí de Cuc.

El nostre principal objectiu és potenciar al màxim la seva autonomia a partir de les capacitats individuals de cadascú. Ajudem a conscienciar-les que encara hi ha moltes coses que poden fer i decidir de manera autònoma. I que són elles qui gestionen i han de seguir gestionant la seva vida i el seu projecte vital, prenent les seves pròpies decisions.

I com ho fem? doncs procurem treballar a partir de les capacitats, preferències, desitjos i biografia personal de cada persona, per ajudar-les a mantenir el seu propi projecte de vida. I en aquells casos en que la persona, per algun tipus de deteriorament cognitiu, no pot decidir per ella mateixa,



ens orientem a partir de la observació. Controlem quines són aquelles activitats que li generen benestar i parlem amb la família per conèixer-la millor i perquè ens guïi sobre les activitats que li poden agradar més.

Per la dinàmica del mateix centre, al llarg de l'any es poden modificar horaris o alguna activitat concreta en funció dels interessos i necessitats de les

persones grans. Les activitats poden ser de qualsevol tipus. Inclouen amb més o menys intensitat l'estimulació cognitiva, l'estimulació afectiva i/o l'estimulació motora, però sempre tenen el mateix principal objectiu, que tinguin un significat, resultin agradables i afavoreixin el benestar emocional de cada persona.

Per tant, el treball que es porta a terme es basa en diferents activitats de psico-estimulació adaptades a les valoracions, gustos, desitjos i capacitats de cada persona. En cada presa de decisió hi ha l'oportunitat de noves propostes.

Totes les activitats i materials que s'utilitzen també són adequats a la persona. S'integren objectes del passat i de les costums de les persones amb propostes noves, temes d'actualitat i nous desitjos. Sempre s'informa dels beneficis de cada activitat i s'expliquen els avantatges que suposa fer-la però tant en les activitats individuals com en les grupals, tothom pot escollir si hi vol participar o no. S'ofereix un ventall d'activitats variades que s'escapen de la uniformitat, amb horaris flexibles perquè tothom faci el que vol en qualsevol moment. Només tractem de sintonitzar capacitats amb motivacions i interessos de cada persona.





Jordi Porcell Cuatrecases 64 ANYS

M'agrada moltíssim poder participar en totes les activitats que s'ofereixen, sobretot aquelles que en fan mantenir la meua autonomia com ara les d'exercici físic i de memòria. Jo encara tinc l'autonomia de poder caminar sense cap tipus de suport i em sento molt bé quan puc acompanyar a les persones amb més dificultats i quan m'ho demanen. Altres activitats que faig que m'ajuden a mantenir-me autònom és sortir a caminar, ajudar a parar i desparar taula, a repartir les gerres d'aigua, els tovallons i els coberts. Tot això ho faig perquè vull i sempre tenen en compte la meua opinió.



Maria Lozano Hernandez 84 ANYS

Per mi és molt important que ens demanin en tot moment, la nostra opinió sobre les activitats que s'ofereixen i podem decidir si fer-les o no. Ens deixen molt marge de decisió i a mi, per exemple, m'agrada molt mantenir la meua autonomia fent treballar el cervell. I si no vull participar en algunes de les activitats grupals que s'ofereixen, em donen altres activitats, com ara les sopes de lletres. M'agraden molt les sopes de lletres, trobo que em fan pensar molt i faig treballar el cap. També tinc en compte l'activitat física. Ens oferien diferents activitats relacionades amb moure el cos i jo sempre que puc agafo els pedals de bicicleta o bé surto a caminar pel centre.



Araceli Garrido Perez

82 ANYS

Si arribo a saber que hi estic tan bé hagués vingut abans. Es fan moltes coses durant el dia, tenen en compte la meua opinió i em sento acompanyada. A mi m'agradava molt poder anar a la llar de jubilats com havia anat sempre i pensava que al venir a Molí de Cuc ja no hi podria anar més. Però vaig comentar aquest desig després d'uns dies d'arribar i ho van tenir en compte. Així, els dijous, tal com vaig demanar, puc continuar anant a la llar de jubilats a jugar a la quina .

M'agraden quasi totes les activitats que es fan dins del centre, les de memòria, el gimnàs o les activitats més individuals com els jocs a l'ordinador amb el programa Fes-kits. Però on em sento més realitzada és ajudant a l'hora del dinar a parar i desparar taules, recollir els plats o re-

partir el menjar a les meves companyes. I també m'agrada ajudar en alguns moments a estendre la roba. I sempre ho faig per decisió pròpia.



Maria Jorquera Garcia

91 ANYS

Em va costar molt començar a venir al centre de dia perquè veia que a casa meua encara podia anar fent. Fins que vaig estar una temporada ingressada i vaig perdre molta mobilitat a les cames i braços.

Ara, al venir, m'he adonat que m'ha ajudat a millorar més ràpidament. Faig molts exercicis per tornar a agafar força als braços i les cames. I m'han ensenyat a pintar on he vist que amb això també faig anar les mans. Tenen en comp-

te la meua opinió en tot moment i si es fa alguna activitat que no m'agrada se'n busca alguna altra. M'agrada que les activitats que faig tinguin un sentit, poder sentir-me realitzada i ajudar amb tot el que em demanin. Crec que les activitats de memòria van molt bé i fan mantenir el cap actiu. Algunes activitats et fan pensar una mica però saps que si ho necessites, tant les treballadores com els companys t'ajudaran en qualsevol moment.

LES FAMÍLIES

Carolina, filla de Jose Kaljanko 84 ANYS

Nosotros vivimos en Amer y a mi padre lo apuntamos a Molí de Cuc, porque notamos que en casa por la tarde no quería realizar ninguna actividad, ni tarea alguna. No quería ni salir a dar un paseo. Averiguamos que estaba el centro de día y lo apuntamos. De las 3 a las 7 de la tarde. Y está muy contento.

Cuando regresa a casa nos cuenta las actividades que ha realizado ese día. Juega al domino, pinta mandalas, escucha sardanas, realiza ejercicios con ordenador, hace gimnasia con un fisioterapeuta, participa en charlas, muestra fotos de sus vivencias, juega al bingo, ... y así se le pasa la tarde muy rápido. Y lo mejor es que está activo, cosa que en casa no lo estaba.

Nos gusta también mucho el buen trato del personal que trabaja en el centro. Siempre es muy bueno, y siempre responde a las sugerencias y necesidades. És un trato muy personal.

A mi padre le gusta mucho venir. Tanto que los sábados y domingos se prepara a la hora de venir. Se pone su chaqueta y nos pregunta cuándo vamos. Señal que le agrada...



Fills de la Pepita Lloret 87 ANYS

Amb aquest escrit us volem deixar per escrit com ha millorat anímicament i socialment.

En poc temps hem notat que està més comunicativa i, també, més activa, fins al punt de tornar a col·laborar en les feines domèstiques que havia deixat de fer. Sempre ha sigut una persona a qui l'hi ha agradat estar amb gent i participar en tota mena d'activitats. De totes les que fa al centre el que més

l'hi agrada són les estones d'activitat física i de lleure que aprofita per jugar al dòmino. Darrerament, ha tornat a remenar l'ordinador, activitat que l'hi agradava molt, però havia deixat de fer fa uns anys.

El meu germà i jo estem molt contents que la mare vingui al centre, ja que hem vist que s'ha adaptat ràpidament i que hi ve amb moltes ganes.



Maria, filla de Pepa Florido Del Rio. 80 ANYS

La mare no volia venir i va ser complicat convèncer-la. Nosaltres volíem que provés l'experiència ja que estava tot el dia a casa i no aconseguíem que fes cap activitat. Finalment, convençuda per provar-ho, des de que ve hem notat que als matins s'aixeca contenta, amb ganes de venir. I aquí participa a molts tipus d'activitats. Gimnàstica, pintar, cantar, exercicis de memòria, de motricitat fina, ... I se sent molt estimada per totes les cuidadores, que la tracten com si fos un familiar. D'ençà

que ve al centre està més activa i es mou millor. Els companys l'ajuden quan ella, per la seva mobilitat reduïda, necessita alguna cosa, però pel fet de preguntar-li i demanar-li la seva opinió la fa sentir més autònoma. Els caps de setmana o dies de festa ens pregunta si avui no ha de venir i ho troba a faltar. En resum la veiem més tranquil·la i feliç. És els que ens transmet.



Fills de la Dolors Martinez 78 ANYS

La nostra mare fa poc temps que ve al centre. D'entrada no volia venir, però amb força i constància finalment ho vam aconseguir. Vam començar a poc a poc, primer un parell d'hores, després quatre i així es va anar adaptant. Al principi se li feia estrany, massa novetats.

Amb poc temps hem vist una evolució molt positiva. Ara està més activa i té moltes ganes de venir. A part de poder xerrar amb els companys i les cuidadores, a la mare li agraden les activitats que fa com ara pintar, exercicis de memòria, activitats amb música, o mirar documentals i pel·lícules.

Tot això ja ho vam intentar de fer a casa, però no ho volia fer o ho feia molt poc. El que més ens ha sorprès d'aquestes activitats són els exercicis amb l'ordinador, encara que li fa una mica de respecte perquè diu que hi ha una noia que li parla.

Un altre de les coses de les quals estem molt contents és amb el menjar. A casa costava molt que menges, menjava poc, malament i a deshores. Amb el servei de menjador, ara menja molt bé i com que diu que tot està molt bo, s'ho menja tot. A més li encanta ajudar a parar taula. Això manté la seva autonomia, tant per decidir si ho vol fer, com per decidir la quantitat de menjar que vol.

De mica en mica anirem allargant l'horari del centre, ja que la veiem contenta i motivada. A més de cares al bon temps també pensem que li agradaran les sortides a l'exterior, ja sigui per anar a caminar pels voltants, com les sortides als mercats, o les activitats fora al pati.



ACTIVA EL TEU COS

A càrrec de **M. del Carmen Amer Binimelis**, directora del centre de serveis de Riudellots de la Selva.

Seure's i aixecar-se d'una cadira per ajudar a mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment

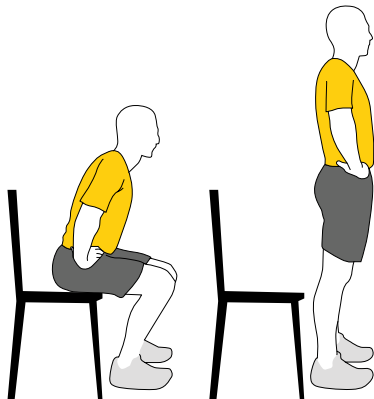
Practicar el seure i aixecar-se de la cadira en varies ocasions al dia i de manera intencionada és molt bon exercici per mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment.

A l'hora de portar a terme l'exercici és important no deixar-se caure i intentar que al seure el seient no faci soroll. D'aquesta manera es farà l'exercici de seure conscient i amb control.

Us animem a practicar-ho almenys 5 vegades al dia des d'una mateixa superfície.

COM ASSEURE'S EN UNA CADIRA DE MANERA CONSCIENT I AMB CONTROL

1. Avancem el gluti a la part del davant de la cadira, és a dir, ens seiem a la part del davant de la cadira.



2. Posem les cames lleugerament endarrere, sense deixar de tocar amb tota la planta del peu al terra.

3. Recolzem les mans al recolzabraços de la cadira o als punys del caminador o simplement deixem caure els braços al costat del cos.

4. Baixem lleugerament la barbeta a la base del coll i ens inclinem amb el cos endavant.

5. Ens impulem per aixecar-nos.

COM SEURE CORRECTAMENT EN UNA CADIRA

Una vegada asseguts, hem d'intentar sentir les puntes dels dos isquions (els ossos que notem a sota els glutis) amb el seient de la cadira.

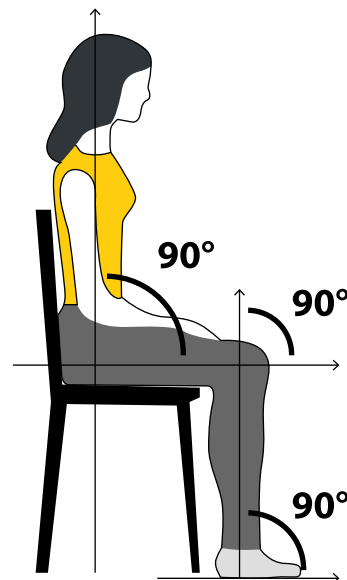
Per sentir-ho cal tenir l'esquena ben recta i formar amb el cos, 3 angles de 90 graus:

- 90° entre el tronc del cos i les cuixes.

- 90° entre les cuixes i les cames.

- 90° entre les cames i els peus.

També les plantes dels peus han d'estar recolzades al terra, amb les puntes dels dits i els talons alineats.



Molt important: Les persones amb estatura baixa, a vegades necessiten d'un tamboret a sota dels peus per aconseguir la bona postura.

Les persones amb curvatures a l'esquena, a vegades necessiten d'un coixí entre el respatller de la cadira i l'esquena.

Si apareix mareig o dolor agut, prolongat, durant els moviments, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions!

Activa't

ACTIVA LA TEVA MENT!

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



Mira la imatge i intenta dir el color de cada paraula, sense llegir la paraula.

Encercla les paraules de color vermell i subratlla les paraules de color morat

MORAT **VERD** **TARONJA**

VERMELL **NEGRE** **GROC**

GROC **VERMELL** **BLAU**

VERD **MORAT** **NEGRE**

TARONJA **GROC** **VERD**

BLAU **VERD** **BLAU**

VERMELL **BLAU** **GROC**

MORAT **TARONJA** **VERD**

VERD **NEGRE** **MORAT**

VERMELL **VERD** **BLAU**

BLAU **GROC** **VERMELL**

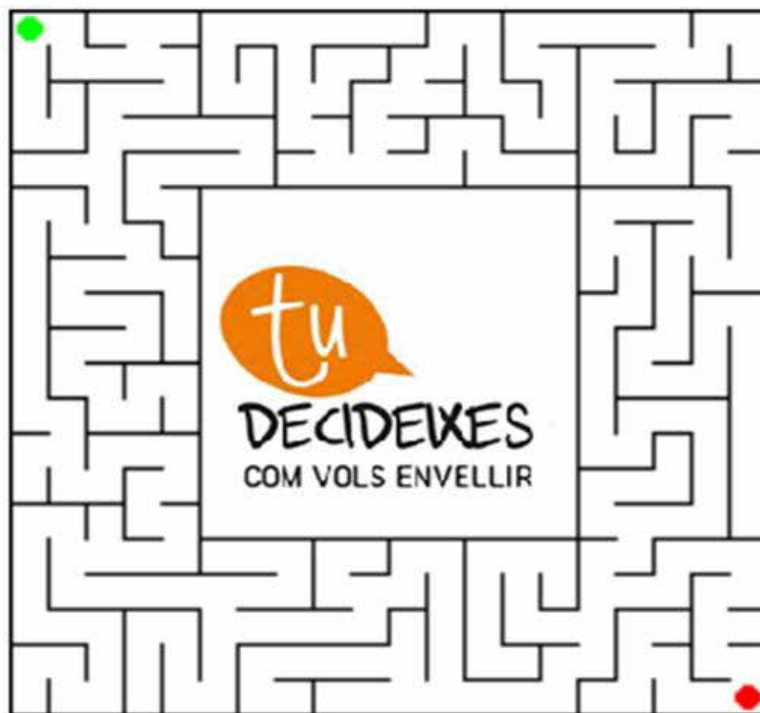
VERMELL **MORAT** **TARONJA**

TARONJA **VERMELL**

NEGRE **VERD**

BLAU **BLAU**

Inicia el teu camí al punt verd per arribar al vermell



Classifica les paraules següents per categories:

Taula, oli, rosa, ratolí, aparador, vinagre, clavell, gat, cadira, cavall, sal, margarida, sofà, gos, sucre, begònia.

Animals	Flors	Sala	Cuina

SABIES QUE...?

AUTONOMÍA I DEPENDÈNCIA



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 DIA

Joan Coromines, 5
17160 Anglès
Tel. 671 400 397
cdangles@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

cdiangles.wordpress.com

@cdMoliCuc 

@cd_MoliCuc 

+ **L'autonomia** personal és la capacitat de les persones per a seleccionar, prendre decisions i assumir les conseqüències de les mateixes. El contrari d'autonomia no és dependència, sinó heteronomia o el fet d'estar subjecte a la llei d'una altra persona.

+ **La dependència** fa referència a la necessitat d'atencions per part d'altres persones a l'hora de realitzar les tasques de la vida diària. I el contrari de dependència és independència. Les persones grans en situació de fragilitat o dependència poder tenir disminuïda o no, la seva autonomia personal.

L'autonomia com a capacitat i com a dret

Com a capacitat, l'autonomia fa referència al conjunt d'habilitats que té cada persona per fer les seves pròpies seleccions, prendre decisions i responsabilitzar-se de les conseqüències de les mateixes. L'autonomia s'aprèn, s'adquireix a través de l'exercici, mitjançant un aprenentatge que prové d'un mateix i de la interacció social. És un exercici directe de les pròpies persones que s'aprèn des del propi control.

Com a dret, l'autonomia fa referència a la garantia de que les persones, al marge de les seves capacitats, poden desenvolupar un projecte vital basat en la seva identitat personal i disposar del control sobre el mateix. En el cas de persones amb una greu afectació a l'hora de realitzar tasques de la vida diària, l'exercici del dret a la seva autonomia sol ser de manera indirecta, és a dir, a través de la mediació d'altres persones i amb els suports d'ajuda que requereixi.

Font:

<http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/laautonomia.htm>