

abril 2013

SUMEM

núm. 4

la revista dels serveis de SUMAR

"SANT HILARI" - Residencia i Centre de dia per a gent gran



5

El nostre Centre

8

Activitats i celebracions

14

Entrevista a... **Isabel Siles**

18

Activa't! Treball de cos i de ment

L'evolució de l'atenció a la persona gran al segle XXI: "Tu decideixes com vols envellir"

En els darrers anys, l'evolució de la població catalana s'està caracteritzant pel seu progressiu envelliment. Segons dades de l'Institut d'Estadística de Catalunya, la població major de 65 anys constitueix el tram de població que creixerà més fins al 2021. Concretament, un 26 % entre el 2008 i el 2021.

L'envelliment de la població és una característica generalitzada en els països avançats i és conseqüència d'una major esperança de vida. A Catalunya s'espera un augment de 2,2 anys per als homes i 1,9 per a les dones l'any 2020, situant l'esperança de vida als 80,4 anys per als homes, als 86,4 anys per a les dones i augmentant, de manera sostinguda i notable, la població major de 80 anys.

Aquest fenomen, característic dels països desenvolupats, està plantejant noves situacions socials que cal afrontar, i una d'elles és la de poder garantir l'atenció de les persones grans, sobretot la d'aquelles que presenten un deteriorament físic i cognitiu palès.

La població envellida, entre els 65 i 85 anys, la població sobreenvellida, de més de 85 anys i que actualment representa més del 5 % del total de la població catalana i les diferents procedències i nacionalitats d'aquesta població representen una franja molt àmplia de persones.

Aquest fet provoca que s'hagin d'atendre persones amb perfils molt dispars i diferents, al que cal sumar-hi una evolució del sistema de valors de les persones i de les estructures familiars tradicionals. **I les noves generacions de gent gran demanen una major individualitat i desig de ser tinguts en compte.**

La transformació que s'està experimentant en aquest àmbit és substancial i en aquest sentit, el CASC, seguint un dels seus principals valors, la innovació social, crea el programa "Tu decideixes com vols envellir".

"Tu decideixes com vols envellir" és la manera d'entendre les polítiques socials del CASC, la nostra visió sobre l'atenció a la gent gran. Amb aquest programa que estem implantant a tots els centres de gent gran que gestionem (centres residencials, centres de dia i centres de serveis d'àmbit rural), la persona és el centre de les nostres actuacions i ella decideix el seu projecte de vida i la seva identitat.

La persona cerca la seva felicitat a través de la identitat. Jo vull i puc decidir. Aquest és el futur de la nostra gent gran.

Estanis Vayreda i Puigvert

Gerent

Consorci d'Acció Social de Catalunya

Edita



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

Setembre 2012

Direcció, coordinació i edició
Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Redacció

Anna Tarafa – Serveis Centrals
Gemma Puig, Olga López, Imma Masó, Raquel Vidal – Residència Sant Hilari

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 gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part, usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

"Des de l'Ajuntament volem aprofitar aquestes línies per recolzar totalment el nou programa que està implantant el CASC, Tu decideixes com vols envellir, i per valorar molt positivament la tasca que s'està realitzant en aquest sentit, així com a la residència de Sant Hilari.

Per a l'Ajuntament, la residència és un reconeixement a la trajectòria de vida de la gent gran del municipi, a tot allò que representeu i heu fet per nosaltres. Ens afalaga i ens motiva veure que hi esteu contents i alegres, i que hi passeu bones estones, envoltats de tota la gent que us estima.

Moltes gràcies per tot i a tots.

Núria Navarro i Pont

Regidora de Serveis Socials i Salut
Ajuntament de Sant Hilari Sacalm

JORNADA 10X10' CÀPSULES D'INNOVACIÓ SOCIAL

15 de febrer de 2013

CaixaForum Barcelona

Assistència: 350 persones

Amb el suport del Departament de Benestar Social i Família, la Fundació Obra Social "la Caixa" i la Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya.

En línia amb la nostra missió, any rere any organitzem almenys una jornada anual dirigida als responsables polítics i tècnics dels serveis socials. L'objectiu és oferir un espai per compartir coneixements innovadors i per facilitar eines que ajudin a fer front a l'actual crisi. Una crisi que obliga a tothom i a tots els sectors a imple-

Fer més amb menys, és a dir, seguint donant resposta a les necessitats actuals però també a les noves que apareixen, producte de la nova realitat social.

La missió del CASC:

- desenvolupar serveis socials de qualitat i proximitat en el món local, arreu de Catalunya
- oferir solucions d'innovació, planificació i gestió als governs locals, establint marcs de cooperació amb les entitats del tercer sector social i les pròpies administracions locals.



mentar nous models de treball que permetin controlar més i millor la gestió i la producció dels serveis socials.

Davant les dificultats a la que es troben les institucions socials per donar servei a l'augment de la demanda i la baixada de pressupostos, aquestes veuen en la innovació, una de les principals eines per superar l'actual situació i poder millorar els serveis que presten al conjunt de la ciutadania.

I en aquest sentit, el gran repte que ens marquem des del CASC és el d'aportar noves idees per la innovació social, per donar més i millors serveis però amb menys recursos.

A la darrera jornada organitzada, **10x10' Càpsules d'Innovació Social**, hem facilitat un espai per compartir el coneixement de diverses



experiències. Juntament amb la Taula d'Entitats del Tercer Sector Social de Catalunya, hem concentrat 10 projectes que s'estan portant a terme a dia d'avui en l'àmbit dels serveis socials, tant del sector públic com del tercer sector. S'hi han presentat les principals innovacions provinents d'algunes de les institucions i organitzacions de serveis socials més importants i dinàmiques del país.



En format de jornada matinal, -de 10 a 14h-, i durant 10 minuts, el Departament de Benestar Social i Família conjuntament amb governs locals com l'Ajuntament de Barcelona, l'Ajuntament de Vic o el propi Consorci d'Acció Social de Catalunya, i entitats del Tercer Sector Social, com Creu Roja, Intress, Insercoop i les Fundacions Joia, El Maresme i FASI, varen presentar 10 iniciatives innovadores, de diferents àmbits socials: gent gran, exclusió social, turisme social, menjadors socials, llei de la dependència, atenció infantil o persones amb minusvalies, entre d'altres.

Així mateix, la jornada es va completar amb una ponència a càrrec de Jordi Pigem, doctor en filosofia. El seu discurs es va centrar en els reptes i oportunitats del moment actual de crisi sistèmica, i com la crisi pot fer sortir el pitjor però també el millor de molts de nosaltres. I com en aquest moment de transformació, ens toca aprendre a viure amb la incertesa, a viure millor amb menys i a desenvolupar la responsabilitat personal.

VULL SORTIR A PASSEJAR DESPRÉS DE DINAR, VULL POSAR-ME LES SABATES TOT SOL, VULL ...

“Jo vull”, la base del programa “Tu decideixes com vols envellir”.



Des de finals del 2009, el CASC està implantant un model d'atenció centrat a la persona específic per a la gent gran. Un model que es desenvolupa a partir de les preferències personals de cada persona, que prioritza la gestió de l'autonomia per sobre de la dependència, i que neix amb la voluntat d'evitar la fractura institucional que suposa haver d'anar a viure o assistir a un centre residencial o assistencial.

La base de treball d'aquest programa són els 10 punts que us detallem a continuació:

Conèixer la persona (per entendre-la millor i per conèixer les seves preferències)

1. Estudi i treball de la biografia - història de vida, caixa de records, àlbum d'orientació personal, etc.
2. Aprofundiment en el coneixement de la persona - mapes bàsics, fulls de ruta personals, etc.

L'usuari decideix (continuadament)

3. Realització de Plans d'Atenció i Vida personalitzats, actualitzats, oberts i participatius incloent-hi elements de futur de l'usuari/a.
4. Afavoriment i facilitació d'una programació individual i personalitzada d'activitats.
5. Garantia del consentiment i l'acceptació de la persona per totes les intervencions tècniques que l'afectin.
6. Afavoriment de l'auto-organització en el protocol alimentari: Elecció de amb qui i quan es vol menjar.
7. Planificació conjunta de decisions de manera anticipada.
8. Garantia de confidencialitat de la persona mitjançant acords individuals.

Implicació de la família i de l'entorn

9. Implicació constant i continuada de les famílies. Assessorament, ajuda i formació en allò necessari.

10. Incorporació de noves persones en el procés d'atenció: professionals de referència i grups socials de recolzament i consens.

Tots aquests punts i la gestió global de l'atenció personalitzada de la persona, requereixen també un seguit d'esforços d'organització, eficiència i logística que poques institucions poden donar i que des del CASC treballem per garantir-ho i aplicar-ho.

Amb el programa “Tu decideixes com vols envellir”, considerem que les persones grans són plenament autònomes; que poden continuar el seu projecte de vida amb igual criteri i realització que quan això es donava per suposat, i independentment del grau de dependència que tinguin assignat i de l'espai on es trobin (a casa, a un centre de serveis, a un centre de dia o a un centre residencial).



Aquest projecte l'hem iniciat a tots els centres per a gent gran que gestionem:

- 9 centres de serveis d'àmbit rural
- Centre de dia Les Bernardes a Salt
- Residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm
- Residència Bondia Grau de Barcelona

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI

EL DIA A DIA AL CENTRE



El dia a dia de ... l'Anna Donadeu



Hola sóc l'Anna, tinc 88 anys i fa 3 anys que visc a la residència. Jo vivia sola, amb la família al costat. Però la malaltia va fer que perdés la mobilitat i necessitava molta ajuda. Va ser quan vaig prendre la decisió que havia d'anar a viure a la residència. Va ser una decisió meva. I tinc la sort que és a Sant Hilari i tinc la família al costat.

El meu dia a dia al centre comença cap a les 7.15h quan les noies que m'atenen entren a l'habitació, em diuen bon dia i comença tota la rutina. Elles m'aixequen perquè jo no puc, m'arreglen i em porten al menjador. Després esmorzo amb la resta de companys del centre i a les 9h ja veiem que entren per la porta l'Imma i la Raquel que ens fan treballar molt.

Els dilluns, dimecres i divendres treballo amb la Raquel que ens fa fer dictats, ens fa llegir coses, ens fa fer còpia i també jugo a l'ordinador. En resum, la Raquel ens fa treballar el cap. Els dimarts i els dijous treballo amb l'Imma. Ella ens fa pintar, dibuixar,..., i em deixa deures perquè els faci més tard. I aquí he descobert que m'agrada pintar !

Entre treball i treball ve l'Àlex i em fa fer "barana", és a dir, em fa aixecar de la cadira perquè fa molt

temps que no puc caminar. Quan fa bo, abans de dinar i a vegades per la tarda, les noies, m'acompanyen al jardí.

Quan acabem de treballar ja és l'hora de dinar. Dinem, reposem una petita estona i a la tarda hi ha dos dies a la setmana que fem gimnàstica amb l'Àlex i també hi ha un dia que em fa un massatge. I ara, els dimarts a la tarda també faig taller de costura.

I quan no hi ha cap activitat programada, sobretot per la tarda, tinc la costum d'ajuntar-me amb un grup de companyes i a més de fer "petar la xerrada" també intentem improvisar alguna activitat. Per la tarda també es quan sol venir la meua família a veure'm.



Després de berenar miro les revistes que em porta la meua germana cada setmana i de seguida ja arriba l'hora de sopar. Jo vaig a dormir ben d'hora, entre les 8.30h i les 9h.

I com que tot el dia faig coses no se'm fa llarg el dia. Quan veig que hi ha persones que no volen fer res no ho entenc, se'ls hi ha de fer molt avorrit.

També sóc membre del Consell Participatiu de la Residència com a representant dels usuaris.

El dia a dia de ... l'Antonio Rodríguez

Em dic Antònio, tinc 67 anys i ja fa 5 anys que visc a la residència. Sempre he viscut com un "ermità", i sóc una persona força solitària. No m'han agradat mai les festes ni molta gent. Sóc jove però per les meves circumstàncies, no puc viure sol i per això vaig tenir que venir a viure a la residència, tot i que m'espavilo força.

El meu dia a dia comença a $\frac{3}{4}$ de 7, hora que em llevo, em dutxo amb una cadira i em vesteixo tot sol. A mi no cal que m'ajudin per fer aquestes coses. Quan estic ben arreglat pujo al menjador i esmorzo, després torno a la meva habitació, em rento les dents i surto del centre. Marxo a un bar del poble on ens trobem amb els meus amics i el matí el passem jugant a la botifarra, si hi ha prou gent, i sinó fem la xerrada. A l'hora de dinar torno cap a la residència, dino i quan estic torno a marxar. A la tarda torno a anar al mateix

bar, però juguem al canari. Quan són les 6, més o menys, torno cap a la residència, em canvio de sabates i espero que sigui l'hora de sopar. Sopo i després vaig a l'habitació a mirar la televisió fins a quarts de deu. Això sí, si hi ha futbol hi vaig més tard a dormir, miro tot el partit, sobretot si és del Madrid. Jo sóc del Madrid!



Aquest és el meu dia a dia si fa bon temps. Si plou, neva o fa molt i molt fred no surto i llavors el meu dia és diferent. Si no puc sortir al matí miro la televisió. A mi no m'agrada participar als tallers que fan aquestes noies, ho sento, no m'agrada. Ei!, excepte el bingo, que no me'l perdo mai. A la tarda m'assento amb una colla de companys i companyes que juguen a cartes o al dòmino i jo me'ls miro. No hi jugo,..., bé alguna vegada he jugat i ens hem enfadat una mica, però com que no vull enfadar-me, no hi jugo. Si no puc fer la meva, és a dir, sortir del centre cada dia, el dia a dia se'm fa molt llarg!

Però estic content perquè des de sempre el centre m'ha respectat la meva manera de viure!



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

Recull de les activitats més destacades realitzades al centre durant els darrers mesos.

SANT JOAN



Per donar la benvinguda a l'estiu i celebrar la revetlla de Sant Joan vam elaborar un mural amb elements com la nit, el mar, el foc i els petards.

Aquest mural tenia diferents textures: pintura per fer els fons del cel i del mar, cartolina blanca per la lluna, paper de seda per representar el foc, boletes de paper per escriure les lletres de "Sant Joan" i pintura de colors per representar els focs artificials.

Amb l'ajuda de la nostra animadora, varem treballar la motricitat fina, l'atenció i la concentració, i varem estimular les activitats creatives, a més de gaudir de la creació artística.

CASAL D'ESTIU A LA RESIDÈNCIA

Al mes d'agost vam fer una activitat que ens va agradar molt. Amb l'Esplai Isards varem passar dos matins fent activitats conjuntes.

L'objectiu era unir les dues generacions per tal d'establir vincles intergeneracionals i aprendre els uns dels altres. L'activitat va portar-se a terme per part dels dos equips: d'una banda la nostra psicòloga i infermera i de l'altra, l'equip de monitors de l'esplai.

Vam començar organitzant diferents grups de treball amb integrants de les dues generacions i establint 3 espais d'activitats diferents per on aniríem passant tots els equips.

En un dels espais es va fer un joc de punteria; en un altre, un

circuit on els més petits eren qui el feien i els avis comptabilitzàvem el temps que trigaven en acabar-lo; i en el tercer, es va fer un mural conjunt entre avis i nens.



— 11 DE SETEMBRE

Cada any a la residència fem alguna cosa per celebrar "la diada". A banda de penjar la senyera al balcó del centre, n'hem elaborat una amb cartolina de color groc i, amb les nostres mans pintades de pintura vermella, hem fet les quatre barres.

Aquesta activitat ens serveix per potenciar la ubicació temporal, estimular les activitats creatives, treballar la motricitat fina i gaudir de la creació artística que tots junts hem fet.

A banda de les activitats pròpies de la residència també hem participat en l'ofrena floral

que el municipi de Sant Hilari fa per aquesta diada, així potenciem el sentiment de pertinença a la comunitat. La Núria i la Rita van anar a la plaça del General Moragas a oferir un ram en nom de tots els avis de la residència.

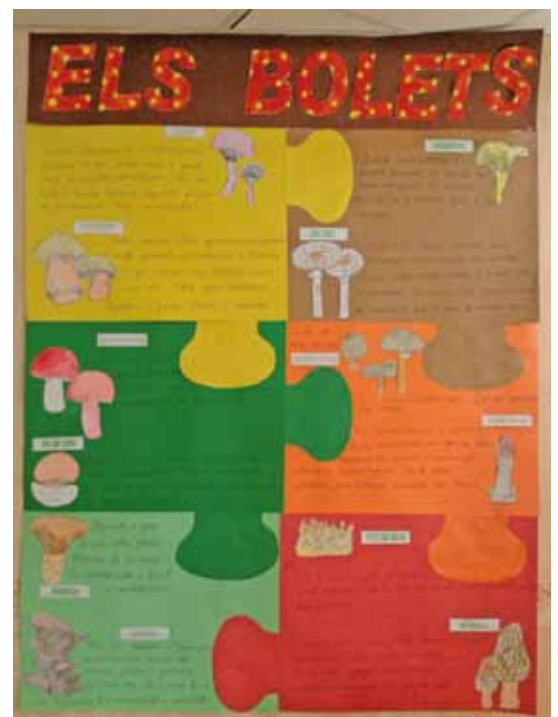


— ELS BOLETS

L'activitat de tardor que hem fet aquest any ha estat com un treball de recerca.

Per decorar la residència, no ens hem conformat només en dibuixar, pintar i enganxar. Enguany, amb l'ajuda de la psicòloga i amb els coneixements boletaires que tenim molts de nosaltres, hem elaborat un mural compost per dibuixos de bolets comestibles i no comestibles amb el seu nom i amb una breu explicació.

En diferents grups, uns han pintat, altres retallat, i d'altres enganxat. I amb diferents colors de tardor en forma de fulla hem creat un arbre.



— APADRINA ELS NOSTRES SOMNIS

“Podríem anar a missa a la Sagrada Família?”, “Podríem fer venir un grup d’havaneres a la residència?”, “Podríem anar al “Molino”?” Aquestes propostes d’activitats i moltes més ens les fan de tant en tant, alguns dels avis de la residència. I la nostra resposta sempre havia estat que no era possible, que es tractava d’activitats molt costoses i que no ens ho podíem permetre. Però fa poc varem pensar perquè havia de ser sempre així? Per què no podíem pensar en quelcom per aconseguir aquests diners extres i fer realitat alguns dels somnis de la nostra gent gran? Va ser així com va sorgir la campanya “Apadrina els nostres somnis”.

Exactament, la campanya va consistir en sortejar manualitats que haguessin elaborat el nostres avis i quin millor dia per fer-ho que el dia de la festa de les famílies, abans del Nadal.

La preparació va començar dos mesos abans, doncs primer calia decidir què subhastaríem i, un cop decidit, calia elaborar-ho i això significava temps. La millor opció era fer algun tipus de decoració de Nadal, elaborada per totes les persones del centre. De totes les idees que van anar sorgint vam decidir que elaboraríem corones de Nadal i ninots de neu per engalanar les llars de les famílies durant el Nadal.

— Les Corones de Nadal

Per fer les Corones vam organitzar un taller de costura amb roba de colors nadalencs com el vermell, verd, daurat i platejat, fil, filferro i llaços.



Agulla en mà, ens vam instal·lar al menjador del primer pis a cosir, una vegada per setmana. Es tractava de retallar rodones amb les teles i fer-hi una vora a tot el voltant que posteriorment

estirant el fil cosit quedés una rotllana tancada. Una vegada teníem totes les rotllanes que necessitàvem, 44 per corona, les anàvem enfilant al filferro donant-li forma de corona. Un cop enfilades es tancava la rotllana i en aquesta tanca s’hi col·locava un llaç gran.

En total vam fer 17 corones i no cal deixar de banda que a part de cosir i fer la pròpia manualitat l’activitat va servir per potenciar el sentiment de pertinença al grup i establir vincles entre els participants.



— Els Ninots de Neu

Els ninots de neu els vam elaborar amb mitjons blancs, gomes, arròs trencat i teles de colors.

Es tractava d'omplir el mitjó d'arròs trencat i, un cop fet això, posar una goma al mig que faria que quedés la forma. Una vegada teníem la forma es

tancava el ninot amb una altra goma. Per poder-lo completar, varem fer bufandes i barrets de robes de colors, que posàvem als ninots, junt amb dos rodonetes enganxades per fer d'ulls.

La subhasta d'aquestes manualitats ens va permetre recollir

367,41 €, i a partir d'aquí varem proposar, votar i decidir entre tots, l'activitat que volíem fer.

La més votada ha estat fer venir a la nostra residència un grup d'havaneres perquè així hi podrà participar tothom. I està previst portar-ho a terme el proper 19 de maig.

— EL NADAL

Aquest any, tots els residents del centre, tant els del primer pis com els del segon, i tothom dintre de les seves capacitats, ha participat a la decoració del Nadal, estimulants les seves capacitats creatives i potenciant l'autoestima. I varem treballar de valent realitzant,

Centres de Taula



Amb unes fustes que vam pintar i encolar en forma de quadre. Després hi vam enganxar gomets i una espelma a sobre.

Aquests centres va ser els que van decorar les nostres taules durant els nostres àpats festius.

Ponsèties

Amb una branca llarga, cartolines vermelles i verdes, una càpsula de nespresso i plastilina, varem elaborar ponsèties, la flor del Nadal. Pintarem les branques de color



verd, per crear la tija de la planta i llavors amb la cartolina verda i la vermella varem fer fulles de ponsèties. A cada branca hi varem posar tres o quatre flors, que després varem fixar amb una càpsula de nespresso i una boleta de plastilina vermella. A partir d'aquí vam posar-ne algunes en testos que ja teníem i per les altres, les més grosses, vam fer testos de fusta pintats i adornats amb gomets d'estrelles daurats.

Decorant l'Arbre de Nadal



Enguany vam decidir decorar-lo amb àngels cantarins fets amb cartolines daurades i platejades, cartolines blaves, grogues, purpurina i una partitura dibuixada per nosaltres. Varem fer un con amb la cartolina lluent que seria el cos de l'àngel, amb la de color groc se'ls hi feia el cap, els peus i les mans, i les ales les varem fer amb la cartolina blava, decorada amb un toc de purpurina perquè quedés més vistós. A les mans s'hi

enganxava un foli amb una partitura dibuixada (i en aquest punt sort varem tenir de l'Elisa que és l'experta en temes musicals perquè alguns àngels portaven la partitura al revés!). També vam fer àngels cantarins més grans per penjar-los per les parets del menjador.

El racó dels desitjos

El racó dels desitjos és tota una tradició en la nostra decoració de Nadal, tot i que cada any en canviem el disseny, per així treballar la creativitat. Enguany l'hem fet en forma d'estrelles tridimensionals. Cada resident ha construït la seva estrella amb cartolines brillants, i hi ha escrit un disseny, que a més de treballar la memòria ens permet potenciar la il·lusió. Un cop acabades les estrelles, les varem penjar per tota la residència.



Avets de Nadal

La residència és molt gran i tenim molts espais per decorar. Per això també hem construït avets, amb cartolina verda i gomets daurats.

La carta als reis

Una activitat molt important per nosaltres, tot i ser una de les darreres activitats que fem per Nadal, és la carta als reis. I cada pis fa la seva pròpia aportació a la carta. Enguany amb l'animadora vam pintar un paper de mural de color blau i a sobre, amb rotulador vam escriure allò que volíem que ens portessin els reis. No demanem coses materials, sinó que demanem allò que ens faria il·lusió per nosaltres i per la nostra família, desitjos que surten del cor: salut, feina, alegries, ... Aquesta carta la pengem als dos pisos així quan SSMM els Reis de l'Orient ens venen a veure de seguida veuen que és allò que els demanem.



— VISITA DELS NENS DE LES ESCOLES

Durant les dates properes al Nadal ens han vingut a veure les dues escoles del poble. Els més petits del municipi ens han cantat nades, recitat els seus poemes de Nadal i ens han desitjat unes bones festes.

Per nosaltres la visita de les escoles és molt important, doncs ens ajuda a potenciar la nostra autoestima, la motivació i ens agrada disfrutar de la seva companyia. Alhora nosaltres ajudem als nens a disminuir els estereotips negatius que poden tenir sobre les residències i sobre la gent gran.



CARNESTOLTES

Aquí a la residència tots ens portem bé, fem tot el que les cuidadores i infermeres ens diuen, i tots som uns "angelets"! Per això,enguany la disfressa escollida per carnestoltes ha estat la d'àngel.

Amb l'animadora i la psicòloga hem agafat un cartró gruixut i l'hem pintat de color blanc. Després l'hem retallat mitjançant una plantilla donant-li forma d'ales d'àngel i li hem enganxat algun gomet daurat. Per poder posar-nos-les i hem posat uns cordills en forma de tirants, i finalment hem fet una corona, trenant cordill de color daurat.

El dia de carnestoltes, els que varem voler, ens varem penjar les ales, i amb la corona al cap



varem ballar entre nosaltres i amb el personal de la residència. I fins i tot, algun de ben

agosarat, es va atrevir a parlar i a cantar pel micròfon.

DONACIÓ DE L'ASSOCIACIÓ DE COMERÇ DE SANT HILARI

Un any més l'Associació de Comerç i Turisme de Sant Hilari ha posat en marxa la Campanya Solidària, que consisteix en destinar un euro, per cada compra feta i pagada amb la targeta Comerç la Selva, a projectes socials d'entitats locals. Un cop acabada la campanya s'han donat a la

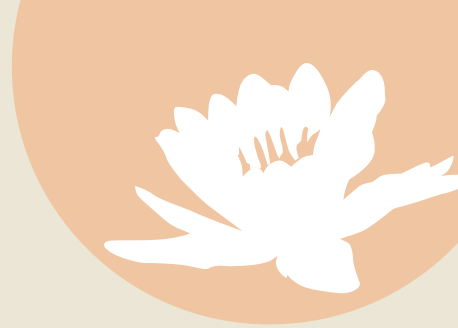
nostra residència, 1.500 €, els quals hem previst destinar-los a millorar el menjador del segon pis. Volem adaptar aquest espai perquè s'assembli més a una llar familiar, i aconseguir un espai amb una major calidesa.

PAPALLONES POÈTIQUES

Per donar la benvinguda a la primavera, les persones amb un deteriorament cognitiu greu, hem elaborat un mural molt colorit, ple de papallones poètiques que reposen sobre les seves flors i amb rodolins que formen uns bons camins.

La Raquel ens ha entregat una silueta de papallona i cadascú de nosaltres hem escollit la decoració de la nostra papallona.





ENTREVISTA A...

ISABEL SILES

L'Isabel fa 8 anys i mig que treballa al centre. Va començar com a ajudant de cuina però al cap de pocs mesos va passar al servei de bugaderia i neteja de la residència, unes tasques que encara continua fent. Discreta, polida i endreçada, l'Isabel és molt afable amb els avis. Tant, que si no la veuen feinejant pel centre, els avis la van a veure a la mateixa bugaderia.



Hola Isabel, avui et farem una entrevista perquè ens expliquis la teva feina.

Ufff! No sé si en sabré, jo m'expresso de manera molt senzilla i no sé si et sabré respondre.

Tranquil·la, tu només ens has de parlar de la teva feina i això qui ho sap més bé ets tu.

D'acord!

Isabel, vull que m'expliquis en què consisteix la teva feina, que m'expliquis un dia al teu lloc de treball?

Jo arribo a les 7 del matí, i vols que et digui una cosa, la meva feina sembla senzilla, però necessites una gran capacitat d'organització. Quan

arribo poso de seguida les rentadores, perquè aquella hora ja hi ha molta roba, i si no n'hi ha ja corro a buscar el carro de les noies. Això vol dir que se'ls hi ha complicat el matí, però no m'hi trobo gaire amb això. Bé, el que et deia, poso les rentadores i vaig a fregar l'escala que baixa cap al segon pis, així mentre faig l'escala les rentadores ja van fent la seva feina.

A més hi ha unes coses que has de tenir en compte: la roba de color i els jerseis no els pots deixar gaire estona dintre de la rentadora un cop s'ha parat aquesta perquè si ho deixes queda ben arrugat i si queda arrugat,..., vol dir més feina i més temps.

Doncs bé, vaig posant rentadores, plegant roba, repartint aquesta roba dintre del carro per després distribuir-la,... Hi ha un carro on hi ha un espai per cadascun dels avis que tenim a la residència. Jo vaig posant la roba en aquests llocs, així quan les noies la reparteixen per les habitacions no han d'anar mirant peça per peça. Bé, i així fins a les 14h que és l'hora que plego.

Quina és la tasca més feixuga del teu treball?

El que porta més feina sense cap mena de dubte és planxar les camises. Les estovalles, els llençols i aquestes peces més grosses es planxen en la planxa industrial i és molt més fàcil, però les camises s'han de fer amb la planxa de mà, la planxa petita i no saps pas quantes camises hi poden haver en un dia!



Tens alguna anècdota sobre el teu lloc de treball?

Anècdota ben bé no, però sí que puc explicar, que a mi no em passa perquè arribo molt d'hora al matí, que a la resta de l'equip, els avis només de veure-les entrar per la porta els hi reclamen peces de roba que no troben, que volen saber on són,...

**L'equip de la bugaderia
soms unes figures no gaire
visibles, però estem molt
integrades amb la resta.**

Ara que parles d'equip, tu treballes sola, però en canvi em parles d'equips de treball, què penses sobre això?

Jo treballo sola, és cert, perquè de 7h del matí a 14h estic sola dintre de l'espai de bugaderia, però no treballo sola. Jo tinc una altra companya amb la que formem l'equip de bugaderia i aquest equip estem dintre d'un més gros que és l'equip de la residència.

Des d'aquí vull manifestar que a nosaltres també

ens agrada assabentar-nos de tot el que passa a la residència, per això també ens agrada anar a reunions on s'expliquen els nous projectes,...Si això funciona també és una mica gràcies a nosaltres. Som unes figures no gaire visibles, però estem molt integrades amb la resta de l'equip. Doncs això, som un equip!.

Per la manera en què expliques la teva feina veig que t'agrada el teu treball.

A mi no m'agrada estar parada i a la bugaderia t'asseguro que no n'estic mai.

Creus que us manca alguna cosa al vostre lloc de treball?

Mancar, mancar no, però el servei es podria millorar primer de tot amb una mica més d'hores. D'aquesta manera podríem cosir estovalles i roba de la casa, que moltes vegades no hi ha temps.

Per acabar et direm uns mots i has de respondre ràpid el que et vingui al cap:

Vellesa: persona gran

Mort: acomiadament del éssers estimats

Flor: rosa

Tendresa: "carinyo"

Rialla: benestar, satisfacció, alegria.

Cuidar: atendre

Dolç: 1 pastís de coco

Família: molt, el tot

Equip: molt bé

Gest: carícia

Paraula: bé

Pel·lícula: "Lo que el viento se llevó"

Doncs molt bé Isabel, tant que paties ja hem acabat l'entrevista.

Moltes gràcies pel teu temps.

LA FAMÍLIA DE... **CARME CASAS**

En aquest número hem substituït l'entrevista a un usuari per la d'una família. Pensem que la implicació familiar i de l'entorn, a la qual fins fa poc se li donava poca importància, és molt important per als nostres usuaris, sigui pel seu procés d'integració al centre o per la seva felicitat, entre d'altres.

L'entrevista la fem als fills de la Carme Casas, en Jaume i en Josep M^a Masó Casas. La Carme va venir a viure a la residència al 2005 i malauradament el 23 de gener d'enguany ens va deixar. Aprofitem doncs, aquest espai, per fer-li un petit homenatge.



Jaume, Josep, normalment comencem l'entrevista presentant a la persona que viu al centre. En aquesta ocasió ens agradaria que fóssiu vosaltres qui ens presentéssiu la Carme?

La Carme és la gran de 5 germans, 4 germanes i un germà. La mare es va casar amb en Jaume Masó, però el pare va morir molt jove, jo tenia tres anys i el meu germà 13. Va haver de lluitar molt perquè eren uns altres temps, no hi havia pensions, ni cobrava cap ajuda. Començava a treballar a les 6 del matí a Can Serres. Feia les feines, cuinava,..., i si li sobraven hores també anava a treballar a altres llocs. Li agradaven molt les sardanes. A casa sempre n'escoltava i com que sempre feia broma ens en feia ballar per casa.

Era molt bona i molt positiva. Sempre mirava d'ajudar tothom que podia tant a les seves germanes com a altres persones.

La mare també va cuidar als nostres avis, sobretot l'àvia, que va estar 8 anys ferida. La va cuidar fins al final.

També podem dir que era molt i molt llaunera i molt de casa seva. Ho era tant que quan les seves germanes li deien per anar a la platja tota la família, ella els deia que no, que es quedava i així quan arribessin tindrien el dinar fet per tots. Marxar d'excursions,..., no li agradava.

Tenia molta paciència, la mare. Vam ser feliços.

I què me'n dieu del futbol, perquè nosaltres sabem que li agradava molt.

La coneixien com la "Carmeta del Barça". Li agradava moltíssim i ..., patia!

Jaume: Jo recordo una vegada que jugaven una final de copa d'Europa que quan un dels jugadors va xutar, la pilota encara no havia arribat a la porteria i ella ja cridava GOOOOOL! Sort que finalment el van marcar.

Josep M^a: Quan s'havien de xutar "penaltis" ella marxava cap una altra habitació perquè no podia mirar-ho, anava traient el cap per la porta i fins que no sentia algú que cridava gol, ella no tornava i quan ho feia ja senties que anava cridant GOL pel passadís.

Quan mirava un partit no podia tenir els peus quietes, semblava que xutés ella. També teníem un tiet de l'Espanyol i sempre es feien la guitza, però de broma!. I quan la mare va morir ens va arribar una carta de condol del F.C. Barcelona.

La mare per a nosaltres ha estat molt important, ha estat el nostre únic referent.

La Carme tenia una demència. Quan comenceu vosaltres a veure que hi ha alguna cosa que no va bé?

Nosaltres ja havíem tingut una tia amb aquesta malaltia i vam veure de seguida que alguna cosa passava. Els caps de setmana, quan la veníem a veure, tots dos vivim fora de Sant Hilari, vam començar a observar que la casa no era tan neta com abans i que li costava més fer el dinar, cosa que ella sempre havia fet. Primer ens vam organitzar com a família i veníem els fills en caps de setmana alterns i li portàvem els àpats del dissabte i diumenge. El dissabte nosaltres estàvem amb ella i el diumenge les meves ties li escalaven el menjar. Fent això de moment, encara podia fer. Tot i així vam treure el gas, vam posar-ho tot elèctric i així hi havia menys perills.

Paral·lelament van començar les visites amb especialistes i li van donar medicació. Va anar fent i podíem parlar amb ella.



Passat un temps començaren a fallar més coses. Aleshores, vam llogar una noia que l'ajudava. Durant 3 anys, fins que la situació a casa ja era molt difícil.

Com vareu viure vosaltres tot aquest procés?

A nosaltres ens va fer molt mal. Tots dos vivim fora i teníem clar que no ens la podíem emportar perquè treure-la de Sant Hilari hagués estat matar-la. Tot i així, tenim la tranquil·litat que no l'hem deixat mai. Sempre l'hem vingut a visitar, hem col·laborat en les festes de la residència i en tot el que hem pogut.

Tal com dieu, arriba el moment en que ja no pot estar a casa, com preneu la decisió de venir a la residència?

No hi havia res a decidir. Estava clar que era el següent pas. No hi havia cap més solució. L'únic que ens va pesar molt la decisió perquè ella tota la vida havia dit que no volia anar a cap residència, de cap de les maneres.

De fet recordem el primer dia que la vam portar, feia força per no entrar i es va quedar plorant. Imagina't que al casal dels avis no hi volia anar perquè deia que allà només hi havia vells! I tenia 80 anys! Va ser dur, però va durar poc perquè aquí va trobar gent coneguda i es va adaptar bé. La seva actitud va canviar i ja no ens feia mala cara quan veníem el cap de setmana.

I una vegada sou a la residència com us vareu sentir?

Josep M^a: Molt bé, no he vingut mai a disgust i cada vegada t'acostumes més a venir. Entre tots es va crear un clima com si fos a casa.

Jaume: Jo em vaig sentir molt bé i encara tinc la necessitat de venir. Després de la mort de la mare, el primer dia que vaig venir de visita, em va costar

molt entrar i no trobar-la, però al cap d'una estona ja va estar. Jo comparo les visites de la residència amb les que li hagués pogut fer a casa. Això era com a casa.

Vosaltres que heu viscut en un primer moment al pis de dalt, amb les persones més autònomes i després vareu passar a la unitat de demències, com vareu assimilar aquest canvi de lloc?

Hi ha famílies que ho veuen malament, però no hauria de ser així. Això es fa perquè el qui està malalt a la unitat de demències està més tranquil i està més ben atès per les seves necessitats.

Com a família aconsellem, que quan s'informa que és millor canviar la persona a la unitat de demències, ho facin sense por. Ho proposen perquè creuen que és el millor per l'avi. I com a família de debò ho creiem.

Nosaltres, a la unitat de demències, compartíem amb tots els usuaris no només amb la nostra mare.

En els processos complicats al llarg de la malaltia de la mare o en el procés final de la malaltia, considereu que els heu hagut de viure sols?

Ens hem sentit molt acompanyats pel personal. Et donen la informació exacte, ens deien si era millor que poguéssim a Sant Hilari o si calia esperar.

Els horaris de la residència, al ser totalment lliures, també ens facilitaven estar al costat de la mare sempre que podíem, teníem la màxima llibertat.

La tranquil·litat és veure que el servei sap en tot moment què ha de fer i que a més ho fa amb amor i respecte, fan petons al avis,... Crec que no pots esperar res més. És fàcil estimar els teus, però els dels altres,...

Per acabar l'entrevista, us comencem dient el principi d'una frase i vosaltres ens l'acabeu. D'acord?

Durant aquest procés he après...

Jaume: He après a estimar i a conviure amb totes les persones i a conviure amb la malaltia.

Josep M^a: també jo he après la bona convivència.

Doncs fins aquí l'entrevista, moltes gràcies per compartir el vostre temps amb nosaltres.

Josep M^a: bé, a mi no m'agradaria acabar l'entrevista sense donar les gràcies a tot el personal del centre: gràcies, gràcies i gràcies!

Jaume: Nosaltres hem estat molt contents, bé, què us haig de dir que no us hagi dit. Aquí hem fet molts bons amics!

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

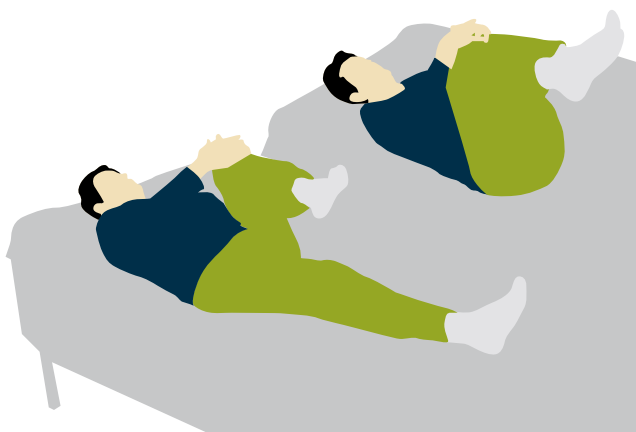


En aquest numero us proposem exercicis que podeu realitzar a casa, sigui quina sigui la vostra forma física, ja que es poden adaptar segons la mobilitat de cada persona. L'objectiu d'aquests és donar l'opció de recuperar i /o mantenir la mobilitat del cos sense tenir la necessitat de sortir de casa.



1-Reforçem i estirem les cames:

Estirats al llit es tracta d'aixecar primer una cama i després l'altre. Hem de procurar deixar el genoll ben estirat i pujar la cama el màxim que puguem. Aquest exercici el farem de manera lenta i alternant les dues cames.



2-Estirem l'esquena:

Encara estirats al llit dobleguem un genoll portant-lo al pit i ajudant-nos amb les mans. Hem de sentir que l'esquena s'estira. Estirarem la cama lentament i després farem el mateix amb l'altra.

Per acabar dobleguem els dos genolls alhora, notant més l'estirament a la zona de les lumbar i si podem aixequem el cap, com si volguéssim tocar amb el nas els genolls, per notar l'estirament a tota l'esquena.



3- Treballem les cames i reforcem l'esquena:

Drets al darrere del sofà o d'una cadira, per aguantar-nos, dobleguem les cames com si volguéssim seure. Mantenim l'esquena recta i la mirada endavant. Podem col·locar una cadira a darrere per sentir-nos més segurs però al fer l'exercici no em d'arribar a tocar-la.



4-Flexibilitzem les espatlles:

Ens col·loquem drets en un lloc ampli de la casa per no tocar a les parets al moure els braços. Es tracta de moure els braços endavant i endarrere, prenent l'amplitud que es pugui. El moviment es el de balanceig, sense forçar-lo molt. Si volem podem agafar amb cada mà una ampolla d'aigua, plena, i així treballem més la força.

ACTIVA LA TEVA MENT!

Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Llegeix el text que tens a continuació i tot seguit contesta a les preguntes sense mirar el text:

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.

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...?

HEM MODIFICAT LA WEB DEL CONSORCI D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA, I A PARTIR D'ARA HI TROBARÀS UN ESPAI ESPECÍFIC DEL TEU CENTRE.



www.consorciasc.cat



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



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



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

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