

abril 2012

SUMEM

núm. 2

la revista dels serveis de SUMAR

“SANT HILARI” - Residència i Centre de dia per a gent gran



5

El nostre Centre

8

Activitats: sortides i celebracions

15

Entrevista a... **Montserrat Babià**

18

Activa't! Treball de cos i de ment

“ENVELLIR TAL I COM S’HA VISCUT - L’ATENCIÓ GERONTOLÒGICA CENTRADA EN LA PERSONA”.

El proper mes de juliol farà dos anys que el Consorci d’Acció Social de Catalunya, a través de SUMAR, gestiona la Residència i Centre de dia Sant Hilari. Durant aquest període s’han posat en marxa noves tècniques i estratègies tant de gestió com d’intervenció amb les persones grans, totalment innovadores. I l’atenció gerontològica centrada en la persona és una d’elles.

Durant el 2011 a la Residència i a la resta de centres que gestionem, hem iniciat un canvi en el concepte d’atenció a la gent gran, adoptant i prioritzant un enfocament més humanista, integral, normalitzador i integrador amb la comunitat, que combina al mateix temps amb la normativa de gestió dels centres per aconseguir, en definitiva, l’equilibri entre la rendibilitat social i la rendibilitat econòmica, fent així el model sostenible.

El principal objectiu d’aquest nou model d’intervenció és el de prestar una atenció integral a les persones grans, que respongui a les seves necessitats individuals, i es basi sobretot en la seva **capacitat d’elecció i control de l’entorn**. Passem d’un model molt orientat als serveis a **un model totalment orientat a la persona** que ofereix, de manera consensuada, el que demana l’usuari. Un model que té molt en compte la trajectòria de vida de cada persona i que té com a límits els que marca el propi usuari: Jo vull / Jo no vull, d’acord als seus desitjos i preferències.

El nostre gran repte és que cada persona pugui **envellir tal i com ha viscut**. I en aquest sentit, els recursos petits i de poques places com la residència i centre de dia Sant Hilari ens aporten l’espai i l’entorn adequats per poder portar a terme el treball personalitzat i proper, que requereix la implementació d’aquest nou model d’atenció a la 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

Abril 2012

Direcció, coordinació i edició

Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Redacció

Anna Tarafa – Serveis Centrals
Gemma Puig, Àlex Bosch, Olga López i
Raquel Vidal – Residència Sant Hilari

Fotografies

Arxiu fotogràfic del Consorci d’Acció
Social de Catalunya

Disseny Gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Quadrimestral

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.

L’AJUNTAMENT DE SANT HILARI I LA RESIDÈNCIA

Des de l’Ajuntament agraïm l’oportunitat que se’ns dona per fer pública la tasca de la residència de gent gran de Sant Hilari, del que és, i del que significa pel poble i la seva Gent Gran.

Per l’Ajuntament la residència de gent gran és el punt de mira de l’ajut social per excel·lència. Admirat per a la majoria de gent, per no dir tothom, pel respecte que és mereixen la nostra Gent Gran, pel que han fet en la seva vida. Si tenim el poble que tenim, és gràcies al seu treball i a les seves vivències. Possiblement mai podrem “pagar” el que han fet pel poble el conjunt de Gent Gran de Sant Hilari, dels quals, alguns dells, poden gaudir de l’estada i serveis d’aquesta residència.

Possiblement és el centre més humà que tenim. Dirigit només a la Gent Gran, convivim amb les seves dificultats, limitacions, malalties,... procurant minimitzar-les amb companyia, paciència i molt d’amor,... Estimulant tots els seus sentits possibles i disponibles,... Dignificant la vida de la nostra Gent Gran en l’últim període de la seva vida.

Una gran tasca,... Dura i agraïda a la vegada, que diu molt de qui ho dirigeix, de qui hi treballa, de qui ho estima, estimula i millora en el dia a dia.

Aquesta revista diu això i molt més.

Des de l’Ajuntament només podem tenir paraules de lloança envers la residència de gent gran que tenim a Sant Hilari, envers la empresa que ho gestiona, tot felicitant als usuaris per la sort de poder-ne gaudir. Felicitant-nos tots plegats pels serveis socials que es poden prestar a la Gent Gran, que en definitiva és on per naturalesa tots i podem acabar passant.

Felicitats a tots plegats i per molts anys.

Núria Navarro i Pont

Regidora Serveis Socials i Salut
Ajuntament Sant Hilari Sacalm

En aquest espai pretenem donar-vos a conèixer, de mica en mica, qui som i què fem des del Consorci d'Acció Social de Catalunya (CASC) i el seu òrgan de gestió, l'empresa pública SUMAR, Empresa d'Acció Social S.L. (SUMAR). En aquest segon número us parlarem d'un dels nostres valors corporatius, la innovació social i el valor públic que genera en l'àmbit dels serveis socials a Catalunya.

INNOVACIÓ SOCIAL



Com assenyalava el nostre eslògan, des del CASC treballem diàriament per impulsar *noves idees que funcionin*, idees que puguin ser sostenibles i puguin aportar valor als serveis socials del món local català. I la **innovació social** és un dels valors que guien l'acció social del CASC des de la seva creació.

La capacitat d'innovar per respondre a les necessitats de la ciutadania i a les exigències dels serveis socials dels governs locals s'ha convertit en un dels trets distintius del CASC. A més, l'actual crisi econòmica, institucional i social que estem patint, està situant als serveis socials en el primer nivell de les prioritats de treball dels governs locals. En aquest sentit el CASC ha portat a terme darrerament tres jornades amb les que, sota el títol de "Serveis socials en temps de crisi. Com innovar", es vol transmetre a tots els agents implicats del món social que tot i l'actual context de crisi existeix una oportunitat de desenvolupament dels serveis socials.

Aquestes jornades dirigides, tant als responsables polítics i tècnics dels serveis socials, com a la resta de professionals i d'entitats que treballen en l'àmbit dels serveis socials locals, tenen com a principals objectius:

- Aportar coneixement innovador tant tècnic com de gestió dels serveis socials.
- Proporcionar eines als diferents professionals dels serveis socials per fer front a la crisi.

Es centren en la innovació dels serveis socials, tant a nivell tècnic com de gestió, i compten amb la intervenció de dues personalitats destacades i reconegudes en el món dels serveis socials per les seves aportacions innovadores en aquest àmbit.

La Teresa Martínez, psicòloga i gerontòloga, experta en gerontologia social i amb una experiència de més de 20 anys en l'àrea dels serveis socials enfocats a les persones grans en el Princi



pat d'Astúries. Autora de diverses publicacions, la última és "L'atenció gerontològica centrada en la persona. Guia per professionals de centres i serveis d'atenció a persones grans en situació de fragilitat o dependència"

L'Albert Serra, és consultor en gestió pública, i professor a l'Institut de Governança i Direcció Pública d'Esade, i director del màster en direcció pública d'Esade. La seva trajectòria professional ha estat vinculada principalment



La primera jornada es va celebrar a Girona el 25 de novembre de 2011, amb la col·laboració de la Diputació de Girona. La segona, a Reus, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Reus i la tercera, el 23 de març a la Diputació de Lleida.

A més també han tingut el suport del Departament de Benestar Social i Família i de l'Associació Catalana de Municipis (ACM).

Paral·lelament a aquestes jornades d'innovació social, el CASC treballa amb altres elements d'innovació social. El nou model d'intervenció en gent gran, la implementació d'una aplicació informàtica de gestió per als serveis socials dels governs locals o la col·lecció de guies "Eines d'Innovació Social" en són alguns exemples.



al sector públic i ha desenvolupat treballs de consultoria per a les principals administracions públiques espanyoles i per a les Nacions Unides, entre d'altres.



RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI

VISIÓ, MISSIÓ I VALORS

VISIÓ

Innovar el concepte de gent gran.

MISSIÓ

Oferir felicitat i qualitat de vida a les persones que accedeixen a la nostra llar.

"Quan canvies la teva manera de mirar les coses, les coses que mires canvien"
Max Planck 1858-1947

Com ho fem?

A través del respecte, la preocupació constant per a conèixer el mapa personal de tots i cada un dels usuaris, i la potenciació de la seva autonomia i independència.

A què ens comprometem ?

A generar totes aquelles oportunitats que ens condueixin a despertar, descobrir i potenciar la seva inquietud, les seves possibilitats i les seves potencialitats.

Què volem ?

Volem acompanyar-les, donant-los eines que les ajudin i les acostin al seu propi concepte de felicitat i benestar.

Valors

- Créixer en serenitat i felicitat
- Despertar il·lusió, entusiasme i positivisme
- Estimar, respectar i empatitzar

Els nostres reptes

Donar i rebre alegria, felicitat i satisfacció
Superar adversitats
Tenir capacitat per a visionar i avançar-nos a les necessitats dels usuaris
Influir per a canviar les coses

Què ens cal aprendre ?

Trobar l'equilibri. No hi ha res impossible.
A trencar esquemes i prejudicis.
A mostrar més del que portem a dintre.
A realitzar totes les accions des de l'amor.
A respectar la diversitat d'opinions.

Què ens cal desaprendre ?

Els prejudicis i les falses creences:
La por a equivocar-nos.
La compassió i el paternalisme.
La burocràcia i les inspeccions.
La intolerància i la rigidesa.
La frustració.

Què ens impulsa ?

Els reptes continus.
El camí que hi ha per recórrer.
Poder trencar esquemes. Innovar.
L'equip i la implicació.
Saber on volem arribar.
Tenir els recursos per a fer-ho realitat.

Les nostres creences

Acompanyem en la vida.
Aixequem castells: carreguem, descarreguem i tornem a carregar.
Fem feliços als altres donant la nostra felicitat.



RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI

Com ja sabeu, a la Residència i Centre de Dia Sant Hilari oferim als nostres residents i usuaris diversos serveis i activitats assistencials i de suport adreçades a millorar la seva autonomia i qualitat de vida. En aquest número ens centrem en el servei de psicologia.

L'ENVELLIMENT I LES FUNCIONS DEL PSICÒLEG

A càrrec de la Raquel Vidal, Psicòloga del centre.



Algú de vosaltres s'ha preguntat mai quan comença a envellir el nostre cervell?

Encara que resulti sorprenent comença entre els 25 i 30 anys.

Envellir vol dir que el cervell experimenta certs canvis a nivell morfològic, psicològic, biològic i social, essent el procés d'envellir, diferent per a cada persona. S'acompanya d'alteracions en el caràcter, la conducta i la personalitat, i no tothom ho fa de la mateixa manera.

El fet d'envellir no s'ha de viure negativament ja que ens permet gaudir d'alguns avantatges:

- Tenim més facilitat per situar la informació en contextos significatius.
- Podem ser capaços d'utilitzar un nombre més gran de paraules de forma més original i/o precisa.
- Podem utilitzar el record de situacions vitals per extreure conclusions generals (allò que se sol anomenar *saviesa*).
- La nostra experiència adquirida facilita les

habilitats pel que fa a la supervisió.

- Tenim més capacitat per detectar les intencions i els motius dels altres.
- El nostre pensament és més estratègic, orientat a llarg termini.
- Disposem d'un gran magatzem d'informació personal, cultural i històrica.

Tot i aquests avantatges però, no podem perdre de vista que envellir sanament significa que:

- Som més lents a l'hora d'aprendre coses noves.
- Ens resulta més difícil recuperar alguns noms i paraules.
- Sovint ens costa més recordar fets amb claredat.

Per altra banda el nostre cervell també pot envellir patològicament, ja que trobem malalties que comporten una pèrdua irreversible de capacitats, de manera progressiva i crònica. És a través del treball cognitiu que intentem millorar, mantenir, retardar i compensar la pèrdua de la memòria.

A la Residència de Sant Hilari, el meu treball com a psicòloga comença amb l'arribada de l'usuari al centre.

El primer que faig, i és bàsic, és conèixer l'usuari, presentar-me, saber què li agrada, interessar-me per ell/a, la seva vida i el motiu d'ingrés. Es tracta d'una entrevista inicial per tal d'establir el primer contacte i poder-ne extreure alguna valoració. És una part imprescindible ja que es valoren les necessitats individuals i les activitats que pot fer cada persona per estar bé emocionalment. A posteriori, i al llarg de la seva estada es van fent seguiments, més o menys freqüents, d'acord amb les necessitats de cada usuari.

Els dos grans objectius que ens fixem a la residència són: aconseguir preservar al màxim l'autonomia de la persona i augmentar la seva qualitat de vida.

Per aconseguir-ho es fa un treball específic dirigit a l'avaluació psicològica de les àrees cognitives i afectives, mitjançant un programa d'activitats d'estimulació cognitiva segons les valoracions i capacitats individuals de cada usuari.

Les activitats que es realitzen són les següents:

Treball d'estimulació cognitiva: són un conjunt d'estímuls i activitats amb la finalitat d'estimular i conservar les capacitats cognitives i la funcionalitat de la persona, així com també obtenir un millor rendiment cognitiu i una millor autonomia personal. Es tracta de treballar les diferents capacitats mentals com si fossin una cosa unitària i susceptible d'una espècie de "gimnàstica mental". Treballem la memòria, llenguatge, orientació, activitats sensorials (atenció-concentració), esquema corporal, gestualitat, escriptura, càlcul, lectura, funcions executives i activitats de la vida diària. Ho fem a través de diferents tallers, la distribució dels quals es realitza a partir de l'estat cognitiu que presenten els diferents usuaris:

Taller de lectoescriptura: es treballa la participació des de la perspectiva de grup i la pertinença a l'entorn. S'estimula el llenguatge escrit, es reforça la capacitat d'escriptura, es potencia la lectura, la comprensió escrita i el llenguatge expressiu de conversa i narratiu.

Taller de memòria: treballem la memòria (immediata, recent i remota), el càlcul, l'orientació, la gestualitat i les funcions executives. Es tracta de mantenir les dades bàsiques d'informació personal, establir/reforçar les dades d'ubicació temporal, estimular el coneixement i la manipulació numèrica, l'activitat gestual manipulativa, els records personals i socials, la capacitat de raonament, abstracció, planificació i execució.

Feskits: és un mètode de psicoestimulació interactiu a través d'una aplicació multimèdia dissenyat especialment per usuaris de la tercera edat. Es tracta doncs de treballar l'estimulació cognitiva fent ús de les noves tecnologies.

Passatemps: és una activitat d'entreteniment on es treballa l'atenció i la concentració. És una activitat no dirigida.

Treball d'estimulació basal: és un taller dedicat a les persones amb greu o molt greu dèficit cognitiu. S'ofereixen un seguit d'estímuls sense demanar cap condició ni capacitat prèvia, ja que la persona disposa d'unes capacitats bàsiques de percepció i intercanvi amb l'entorn. Es potencia així la comunicació i intercanvi a través dels sentits, es desenvolupen les percepcions a través del cos, es pren consciència d'aquest i es pretén que es recordin experiències visuals, tàctils, auditives, gustatives i olfactivas.



"La memòria no és ni el temps ni el lloc. Són molts temps i llocs. La memòria està en la nostra mirada, a les nostres mans, en cada gest i en cada sentiment."

ACTIVITATS I CELEBRACIONS

Recull de les activitats més destacades realitzades al centre durant els darrers mesos. Com veureu, la il·lusió, l'entusiasme i l'alegria no hi falten.

— La tardor



Aprofitem les diferents estacions de l'any per treballar, entre d'altres, l'orientació temporal. Intentem que tothom pugui col·laborar a decorar i ambientar el centre amb diferents activitats manuals senzilles, que alhora contribueixen a millorar l'autoestima i l'autoeficàcia dels nostres avis.

La darrera tardor, i com sempre amb l'ajuda de l'animadora sociocultural, hem dibuixat, pintat, retallat i enganxat fulles seques, bolets, paperines gegants plenes de castanyes i inclús, algun esquirol. També varem dibuixar i pintar un bolet gegant sobre un paper mural que després va servir per decorar una paret de la segona planta de la residència. Aquests treballs ens permeten, a més de gaudir de la creació artística, potenciar la motricitat fina, l'ocupació del temps de lleure, les destreses manuals i el companyerisme.

Les manualitats són de gran importància per les persones grans ja que contribueixen a que aquestes puguin mantenir les seves destreses i habilitats el major temps possible i amb això aconseguen una major independència en la realització de les seves activitats quotidianes. La mateixa persona s'adona que tot i el deteriorament



que pugui tenir és capaç de fer l'activitat, fet que es tradueix en un augment de l'estat anímic i sentit de l'eficàcia, a part del treball lúdic realitzat.

A la residència aquestes activitats s'intenten adaptar al màxim a la capacitat individual de cada usuari, per aconseguir, a més, un ambient entretingut, actiu i dinàmic que és de gran valor per al desenvolupament i l'activitat de la persona gran.



— Torna en Serrallonga

Al centre acostumem a compartir amb el poble moltes de les activitats culturals i celebracions que s'hi realitzen, un fet que a més de passar una estona ben agradable, ens permet la interacció entre la gent de diferents col·lectius i edats del municipi.

Enguany, Sant Hilari va encetar un any més la tardor amb la fira 'Torna en Serrallonga!', una festa plena d'activitats que no ens volem perdre i que commemora la relació que aquest conegut bandoler va tenir amb el municipi.

Això ens va permetre treballar uns dies abans, la història del bandoler a través de l'arteràpia i la memòria. Varem dibuixar i pintar la cara d'en Serrallonga, la casa on vivia a Viladrau i el pantà de Susqueda en un mural que després varem penjar a l'entrada de la residència. I també varem pintar, retallar i penjar per tota la residència, molts de trabucs. Una altra activitat va ser recordar la història d'en Serrallonga i escriure-la en un altre paper mural que també va servir de decoració. La celebració va finalitzar amb la visita sorpresa dels bandolers d'en Serrallonga. Amb els ressons dels seus trabucs venien a la residència a buscar un botí, que no varen trobar!



— Castanyada

Aquest darrer any, hem volgut aportar novetats a la nostra tradicional celebració de la castanyada i l'hem combinat amb la festa de Halloween, d'origen celta i coneguda arreu del món. La festa ha estat una mica diferent a la d'altres anys, i a més de menjar panellets i beure una mica de moscatell, també hem menjat coca en forma de carbassa.

— El Nadal

La majoria d'activitats que realitzem durant els mesos de novembre i desembre, estan relacionades amb el Nadal i intentem que tothom hi participi. D'aquesta manera a més d'estimular les habilitats creatives, promocionem l'alegria i la il·lusió cap a aquestes dates tant assenyalsades, sobretot per a la gent gran.

Aquest any la primera activitat que vàrem preparar va ser el calendari d'advent amb fotografies de tots nosaltres a cada finestra realitzant activitats que hem fet al llarg de l'any 2011 i una fotografia de tot el grup que va aparèixer al darrer dia del calendari.

També vam decorar l'entrada al centre amb caixes de regal i branques d'arbres pintades de blanc on hi penjaven estrelles platejades i figures fetes de feltre blanc. I vam fer un arbre dels desitjos fet amb càpsules de cafè, on cada un dels nostres avis hi va escriure un desig. Tampoc hi varen faltar el tradicional arbre de Nadal i el pessebre.



El 23 de desembre també vàrem celebrar la Misa de Nadal que cada any fem al centre. Mossèn Carles va preparar una missa molt emotiva, amenitzada amb música, on hi va col·laborar pràcticament tothom sigui preparant les pregàries, les ofrenes o cantant nades. Aquest any, a més, "la coral de la Residència", formada pel personal del centre que treballava aquest dia, va sorprendre a tots als assistents cantant la cançó "Em dones força" de la darrera Marató de TV3.



— ... Festa de les Famílies



El 18 de desembre vam celebrar la Festa anual de les Famílies. És una trobada de germanor on tots junts, famílies, personal, alcalde i regidors del municipi així com d'altres representants institucionals dels governs locals i del CASC, podem gaudir de la companyia mútua i desitjar-nos unes bones festes.

Aquest any la festa va incloure, a més del tradicional berenar, un concert de l'Antonio Ruiz, un cantant amateur del municipi de Sant Hilari, que ens va complaure amb un recital de cançons d'en Manolo Escobar i pròpies escrites per ell mateix.



També es va aprofitar la Festa de les Famílies per a presentar el primer número de la revista de la residència que ha tingut un gran èxit. Curiosament, el dia que es va entregar, per tots els racons de la residència, podies trobar alguna persona llegint i fullejant-la.

— La Quina de Nadal

A la residència és habitual celebrar cada mes un "bingo" amb els residents. L'Imma, l'animadora sociocultural, és l'encarregada de dirigir-lo i sempre hi ha alguna persona que s'emporta un petit regal. Una ampolleta de sabó, una caixa de bombons que ens ha portat algun familiar, ...

I al mes de desembre, el "bingo" es converteix en la "Quina de Nadal"! És tota una tradició i a més, una de les activitats que ens agrada més. La Quina de Nadal és especial per moltes coses,... Perquè s'acosta el Nadal, perquè és molt més animada que el bingo de cada mes i,...

perquè els premis són millors. A la Quina de Nadal hi ha més i millors premis, doncs molts comerços i empreses proveïdores de la residència, així com familiars dels residents, hi col·laboren amb diferents regals.

— Visita del reis mags

Els Reis de l'Orient van passar per la residència a fer-nos una visita abans de començar la cavalcada pel municipi. Varen poder llegir la carta que els hi havíem escrit dies abans, van parlar amb tots nosaltres i ens van regalar una caixa de colors, i un sabó.

L'endemà vam completar la diada, menjant el tortell de reis, i coronant a tots els que varen trobar la figureta al tortell.

— Visita de les escoles



Les dues escoles del municipi han vingut al centre a felicitar-nos les festes.

Els nens i nenes ens han recitat el poema de Nadal que han preparat per les seves famílies i també ens han cantat unes nades.

És una de les activitats de Nadal més esperades, ja que la visita dels petits del poble és sempre una alegria. Aquesta visita permet potenciar en la gent gran l'autoestima i la motivació, els fa sentir vàlids i útils, i els permet socialitzar-se i evitar l'aïllament. I als nens, els ajuda a reduir els



estereotips negatius que poden tenir respecte a la gent gran.

La visita és molt interessant i una gran font d'aprenentatge tant pels nens com pels avis, doncs entre d'altres, fomenta el diàleg, la tolerància i el respecte entre ells.

En definitiva, aquestes activitats conjuntes suposen un benefici per ambdues parts i des d'aquí volem agrair tan a l'Escola Guillerries com al Col·legi Sant Josep la seva visita.

— Cine fòrum

Aquest 2012 hem començat una activitat nova que va sorgir arrel d'una conversa amb la Raquel, la psicòloga del centre. Ens explicava una pel·lícula que havia vist, la història d'un nen que neix



essent un senyor gran i a mida que passen els anys es va fent jove, i ens va sorprendre tant a tots que varem demanar de veure-la. La pel·lícula és "El misterioso caso de Benjamin Button" i l'experiència ens va agradar tant que la repetim de tant en tant. A més, aquesta activitat ens serveix per treballar de forma directa la capacitat de retenció, d'atenció i de seguiment d'imatges.

— La neu a Sant Hilari

El 2 de febrer va nevar a Sant Hilari i ho varem aprofitar per fer dues activitats. La primera va ser sortir al jardí per fer un ninot de neu del qual varem poder gaudir de la seva companyia durant molts dies.

La segona activitat va ser després de l'experiència del cine fòrum i com a conseqüència de no tenir visites a la residència, degut a la neu i a les baixes temperatures. Varem organitzar un "Cine de Barrio", amb una pel·lícula de la Lina Morgan, "El último tranvia" que a més de ser molt divertida, ens va servir per estimular la memòria i fer reviure bons records i sentiments.



— Carnestoltes

El 15 de febrer vam celebrar el carnestoltes, uns moments de revolta controlada en què la residència es posa de cap per avall, però que permet potenciar la relació entre els usuaris i el personal del centre.

Aquest any varem decidir disfressar-nos d'infermers i infermeres. Les disfresses les varem preparar nosaltres mateixos amb bosses d'escombraries blanques i cartolines, i fins i tot, varem construir una ambulància amb una caixa de cartró.

La festa va estar composta per un ball i un berenar de xocolata i melindros.

— Donació de l'Associació de Comerç de Sant Hilari

Cada any l'Associació de Comerç i Turisme de Sant Hilari posa en marxa una Campanya Solidària que té com a finalitat destinar un euro per cada compra feta amb la Targeta Comerç La Selva. La campanya es realitza del 15 de desembre al 15 de gener i els diners que es recullen es destinen a projectes socials d'entitats locals.

Acabada la campanya d'aquest any ens van atorgar 1500€ els quals ja hem previst invertir-los en la compra d'unes butaques ergonòmiques per ús terapèutic.





— Fem memòria: **LES FRASES FETES**

Per aquest número el treball de memòria que hem preparat amb els avis per tal d'activar la seva ment, és un compilatori de frases populars. Tot seguit us les detallem:

Si la Candelera plora, el fred és fora; si la Candelera riu, el fred és viu.

Per Sant Esteve, cada noi fira la seva i per Sant Bartomeu cada noia fira al seu.

(frase típica de Llagostera. Elisenda Balmaña).

Qui té boca s'equivoca i qui té nas es moca.

(Cinta Jordà)

Cel rogent, pluja o vent.

(Antònia Farell)

Salut i força al canut.

(Josep Colomer)

Al juliol ni col ni cargol.

Sant Hilari, qui ve un cop hi vol tornar-hi.

(Agustí Moreno)

Per Sant Vicenç el sol entra pels torrents.

(Joan Bosch)

Quan el dia neix, el fred creix.

(Josep Fuguet)

Si l'arc de Sant Martí, surt al matí, poseu-li el coixí, si surt al vespre, pareu-li la testa.

(Florenci Busquets)

Qui no té memòria té cames.

No es pot netejar ni bassa ni rec, que no sigui lluna vella.

(Lluís Turon)

Si no vols pols no vagis a l'era.

Qui per bon camí va, errada no fa.

(Anna Donadeu)

Pel gener s'assenta com un cavaller i pel febrer marxa com un gat llebrer.

El que puja a Montagut, veu Matagalls amb tots els detalls.

(Àngela Pallarols)

Per l'abril, de fil a fil.

De tard o de lluny, el corpus al juny.

(Carme Miquel)

Qui no bat al juliol, no bat quan vol.

Per la mare de Déu d'Agost a les set és fosc.

(Núria Tarrés)

Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo.

(Ascensión Abellán)



ENTREVISTA A...

MONTSERRAT BABIÀ LLIVINA

Infermera i Responsable higiènic sanitarià.

La Montserrat, "Serrat" per tothom, és diplomada en infermeria des de l'any 1995 i té un postgrau en infermeria gerontològica i geriàtrica. També he fet un curs d'atenció a la mort. Actualment és la infermera i la responsable higiènic sanitarià de la residència.



Serrat, explica'ns què et va fer decidir què volies fer amb la teva vida professional?

Doncs la veritat és que jo volia estudiar química, però vaig començar a pensar que era una feina de laboratori on no hi havia tracte amb les persones i per això vaig acabar decidint-me per ciències de la salut. De fet, la meva primera opció era estudiar fisioteràpia, però no vaig tenir plaça i me'n vaig anar a estudiar infermeria. Un mes després d'haver començat aquesta carrera vaig tenir claríssim que això m'agradava.

Quina va ser la teva primera feina?

Doncs la primera feina que vaig tenir va ser al sòciosanitari de Bonanova de Barcelona, concretament a la unitat de cures pal·liatives. Em feia una mica de por perquè com a primera experiència en infermeria començar en una unitat de terminals era una mica dur, ...

I després on vas treballar?

Després vaig anar a treballar a l'hospital de Badalona, concretament estava a l'hospital de dia d'oncologia. I mentre estava en aquesta feina vaig començar a venir a treballar els caps de setmana a la residència de Sant Hilari. Després em va sortir l'oportunitat de fer de directora en una residència de Santa Coloma de Farners i al principi ho combinava amb la feina de caps de setmana de la residència de

El que més m'agrada de la meva feina és el tracte amb les persones, amb els avis, les famílies i els companys.

Sant Hilari. Més endavant vaig demanar una excedència de dos anys per treballar exclusivament en la direcció de la residència de Santa Coloma, però passat aquest temps em vaig reincorporar a la residència de Sant Hilari a jornada completa i fins ara.

Així quan fa que treballes a la residència?

Des del primer dia, el 9 de juliol de 2001, exceptuant els dos anys d'excedència que vaig estar a Santa Coloma.

Com recordes els inicis a la residència?

Doncs els recordo amb molta il·lusió perquè era iniciar un projecte des de zero.



Descriu-nos en què consisteix la teva feina a la residència.

La meva feina principal és tenir cura de les persones que viuen aquí a la residència des de totes les vessants: la vessant més sanitària, una altra més emocional i fins i tot la relació de família. De fet la meva feina es podria desglossar en tres blocs:

- La tasca directament amb l'usuari com pot ser tenir cura dels aspectes de salut, la medicació, les visites mèdiques, les cures,...
- La tasca de responsable higiènic sanitari, que és la feina més administrativa com és fer els protocols, registres de cuina,...
- La tasca organitzativa que és la de coordinar a tot l'equip de gerocultores.

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

El tracte amb les persones, tant amb els avis com amb les famílies com amb els companys.

Em pots destacar algun aspecte positiu de la teva feina?

Un aspecte positiu és que es treballa amb gent de diferents generacions. Els avis són d'una generació, els companys d'una altra, i a més som

de diferents edats i això enriqueix molt.

Un altre aspecte és el fet de poder ajudar a les persones grans i a les seves famílies en tots els processos.

També destaco la possibilitat de poder acompanyar a l'usuari i a la família en el procés terminal. Ah! I per mi, el que també és molt positiu és poder treballar al mateix poble on vius!

Em pots explicar una experiència viscuda que t'hagi marcat?

Hi ha molts dies assenyalats, però un va ser el dia de la mort d'en Ramon, un usuari que va morir fa uns 6 o 7 mesos. Va morir després d'haver passat un procés llarg. El senyor era molt conscient que ja era a la seva etapa final, ens feia demandes molt específiques d'allò que volia, ens explicava tot el volia que li respectéssim i estava molt serè. Va ser molt intens emocionalment i em va afectar molt. No vaig poder plorar fins al cap d'uns dies.

Per acabar jo et diré uns mots i has de respondre ràpid:

Vellesa: tendresa

Mort: bona mort

Flor: lliri d'aigua

Tendresa: nens

Rialla: felicitat

Cuidar: sempre

Dolç: xocolata

Família: fonamental

Llibre: El secret

Equip: tots

Gest: petó

Paraula: gràcies

Doncs molt bé Serrat, moltes gràcies pel temps que ens has dedicat a explicar-nos la teva vida professional i el teu dia a dia.

EL RACÓ DE... JOAN ROVIRA

En Joan Rovira és l'usuari més gran que tenim, té 97 anys. És una persona molt extravertida i xerraire per tant veureu que a l'entrevista pràcticament no hi ha preguntes, només dir-li que volíem saber coses de la seva vida va posar el "play" i ens ho va explicar tot.



Joan, ens pots explicar una mica els teus orígens?

Vaig néixer a Sant Hilari, al Passeig de la Font Vella, 1. Els meus pares eren en Ramon i la Rosa i sóc el més gran de 7 germans.

La meva infància vaig passar anant a l'escola. Vaig començar als 4 anys i fins als 12 vaig anar a l'escola parroquial de Sant Hilari, després em van portar a Mataró als Salesians i després vaig entrar a estudiar comerç durant tres anys.

Acabat això vaig tornar a Sant Hilari per treballar al negoci familiar. La meva feina, com que era el fill de l'amo, era fer de "jefe". I anava als boscos a veure de les perxades quanta llenya en sortiria per fer peces, visitar clients, ... L'empresa era d'articles de fusta.

Llavors va començar la guerra i van començar els problemes. L'empresa ja no anava tan bé i ..., van afusellar al meu oncle, que era capellà, i al meu pare i jo vaig quedar com a representant de tot el que tenia el meu pare. Per diferències polítiques em van tancar un mes a la presó de Sant Hilari. La meva mare es va quedar sola amb 7 fills fent de masovera d'una casa de pagès: Juanhuix.

Quan vaig sortir de la presó la nostra empresa ja no existia i vaig haver d'anar a treballar per altres. Vaig treballar de xofer a l'empresa d'autocars de Sant Hilari, però va durar poc, ja que em van cridar per anar a la guerra. Em van enviar a Barcelona, d'allà cap a Tarragona i finalment cap a Andalusia. Estava a les trinxeres, un dia van buscar soldats que tenien carnet de conduir i com que jo el tenia em van demanar per portar camions, ambulàncies... Així que ja em veies passar pel mig del camp de batalla amb l'ambulància portant malalts amunt i avall, malalts que quasi tots se'm morien pel camí! i saps què passava?..., que pel mig de les bombes un no anava pas a poc a poc.

I això no et feia tenir malsons?

Malsons, que va, moltes vegades no tenies més remei que quedar-te a dormir al camp de batalla envoltat de

morts! Ja ens hi vam acostumar a veure morts! Una de les últimes destinacions va ser a Pozoblanco i després la Batalla de l'Ebre. Uf! A la guerra hi érem 4 dels germans, i tots en llocs diferents.

Quan va acabar la guerra amb uns companys ens vam amagar a Juanhuix, però ens vam haver d'entregar. Ens van tancar a Montjuïc, però jo em vaig escapar (allà amb tantes visites, entrades i sortides hi havia un descontrol!).

Una vegada van alliberar Sant Hilari vaig intentar refer el negoci, però va durar poc perquè vaig haver d'anar a fer la mili. 32 mesos!

Mentre feia la mili vaig començar a festejar amb la meva dona: l'Anita. Vam tenir 2 fills: la Rita i en Salvador. Vaig treballar a molts llocs sempre amb camions. Vaig marxar 5 anys a fer de camioner per tot Espanya i venia a veure la dona i als fills una vegada al mes.

Un cop ens vam jubilar amb la meva dona vam fer moltes excursions. Em vaig fer organitzador d'excursions del casal dels avis del poble i cada mes anàvem a un lloc o a altre. Ho vaig fer durant molts anys.

Perquè vareu venir a viure a la residència?

La meva dona es va començar a trobar malament, es va trencar el fèmur, ... Primer vam decidir deixar el nostre pis i traslladar-nos a un de més adaptat, però després el seu estat de salut va empitjorar i varem decidir venir a la residència. I ara estic sol aquí perquè ella ja no hi és.

Com et sents ara Joan?

A la meva edat, ja estic cansat, que tinc molts anys!, però en general estic content amb tot el que he fet perquè no he fet mal a ningú, tot i que a mi sí que me n'han fet. Com estàs aquí a la residència? Aquí, estic molt bé perquè estic molt ben cuidat, però estic molt enfadat amb els de la dependència, ja que no em volen donar l'ajuda. Només valoren que estic bé, que camino, que estic bé del cap... i no volen mirar com està el meu cor, que he tingut més d'un infart, jo!

Moltes gràcies Joan per deixar entrevistar-te.



ACTIVA'T!

TREBALL DE COS I DE MENT

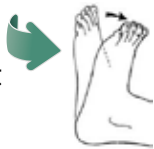
ACTIVA EL TEU COS!

En aquest número us recomanem alguns exercicis per començar el dia amb alegria i treure'ns la son. L'objectiu és mobilitzar la majoria de les articulacions del cos, de bon matí o abans de qualsevol activitat que ens demani estar preparats físicament. Els exercicis estan explicats per fer-los estirats o asseguts al mateix llit; però bona part d'ells es poden fer asseguts en una cadira, dempeus o en qualsevol altra posició que un hi estigui còmode i relaxat.

Posició inicial estirat al llit.

Exercicis:

1. Moure els dits del peu amunt i avall.



2. Fer girar els peus cap a la dreta i a l'esquerra, movent els turmells.



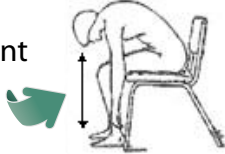
3. Arronsar la cama, doblant el genoll. Acostar el taló tan a prop del cul com puguem. Estirar la cama de nou. Després fer el mateix amb l'altra cama.



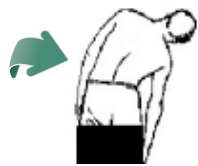
Seguidament, ens assentem al llit amb les cames penjant i els peus recolzats al terra.

Altres exercicis:

4. Doblar-se endavant, acostant les mans al terra, fins on puguem. Tornar a pujar.



5. Inclinar-se de costat, mirant que una mà toqui el peu del mateix costat. Després, pujar i fer l'altra mà.



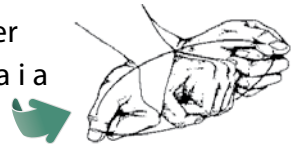
6. Girar el cos com si volguéssim mirar a darrera nostre. Primer per un costat i després, l'altre.



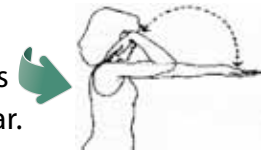
7. Tancar i obrir els dits de les mans.



8. Amb la mà tancada, fer girar els canells a la dreta i a l'esquerra.



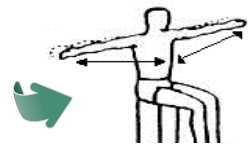
9. Flexionar els colzes, fent que les mans ens toquin les espatlles. Tornar-los a estirar.



10. Aixecar els braços amunt, fins a on puguem i baixar-los.



11. Obrir els braços en creu i tancar-los com si ens abraçéssim.



12. Moure el cap amunt i avall, mirant al sostre i al terra.



13. Inclinar el cap com si volguéssim tocar l'espatlla amb l'orella. Primer un costat i després l'altre.



14. Girar el cap a dreta i esquerra, com si volguéssim tocar les espatlles amb la barbata.



Es recomanable repetir tots els exercicis uns 10 cops. S'han de fer de manera suau i sense forçar; i si un exercici ens fa mal, parar immediatament i consultar-ho amb un fisioterapeuta que ens pugui ajudar. Si un vol es pot tornar a fer tota la sèrie o només l'exercici que creiem convenient al moment del dia que necessitem.

ACTIVA LA TEVA MENT!

Sopa de lletres

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

Troba aquestes paraules:

ABELLA, AMOR, FLORS, MARIETA, PAPALLONA, PLUJA, SOL.

Sudoku

			3			9		
				4			6	
8		9	2				5	
	1			5	3		9	
5	9			8			7	2
	3		7	9			8	
	3				6	1		9
	5			2				
		7			1			

Endevinalles

1_ Entre el fred i la calor estic.
Ni suo, ni sóc fredolic.
Qui sóc?

2_ El meu perfum acarona
parelles d'enamorats
vigila que no et punxis
quan em cullis amb les mans

3_ Tinc títol i no sóc noble
tinc marges i no sóc riu,
sóc molt blanc i sóc molt negre,
amb mi es plora i amb mi es riu.

4_ "Senyora de noble llinatge,
visc en un castell,
si no endevines aquest
personatge...
Ets un gran passarell..."

5_ Té nom de mamífer,
té plomes i no és au,
té ous i no és rèptil
i no és un animal.

SABIES QUE...?

La Llei 12/2007, d'11 d'octubre, de serveis socials de la Generalitat de Catalunya, es regeix pel **principi de la universalitat en l'accés als serveis socials** i converteix els serveis socials en el quart pilar de l'estat del benestar. Els altres tres pilars són la sanitat, l'educació i el sistema de pensions i, com aquests, tothom té el dret d'accedir-hi.

El Sistema públic de serveis socials és el conjunt d'ajudes, equipaments, projectes, programes i prestacions destinats a assegurar el dret de les persones a viure dignament.

L'any 2012 ha estat declarat "**Any europeu de l'envelliment actiu i de la solidaritat intergeneracional**" i durant tot l'any es realitzen activitats relacionades. Podeu trobar més informació al respecte a :

<http://europa.eu/ey2012/>



La finalitat dels serveis socials és:

- Assegurar el dret a les persones a viure dignament durant totes les etapes de la vida
- Cobrir les necessitats personals bàsiques i socials
- Promoure l'autonomia personal
- Prevenir les situacions de risc

El Sistema públic de serveis socials s'adreça a totes les persones, i especialment a les que necessiten ajuda i per fer front a situacions de necessitat personal bàsica, com, per exemple:

- Discapacitat física, intel·lectual o sensorial
- Malalties mentals i malalties cròniques
- Manca d'habitatge o desestructuració familiar
- Drogodependències i altres addiccions
- Violència i delinqüència juvenils
- Persones grans
- Violència masclista i familiar
- Discriminació o pobresa
- Exclusió i urgència social

 Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família

 Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Assistència i Serveis Socials

 consorci
d'acció social
de Catalunya

SUMAR 
empresa d'acció social

 **CBSS**
Consorci de Benestar Social de la Selva



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