

setembre 2012

SUMEM

núm. 3

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... Isabel Busquets

18

Activa't! Treball de cos i de ment

2012 – ANY EUROPEU DE L'ENVELLIMENT ACTIU I LA SOLIDARITAT INTERGENERACIONAL

Aquest any es celebra l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional i donat que es tracta d'una celebració que ens afecta de manera molt directa als nostres centres volem aprofitar aquestes línies per explicar-vos a grans trets com sorgeix i en què consisteix.



Any Europeu de l'Envel·liment Actiu
i de la Solidaritat Intergeneracional 2012



La Comissió Europea és la institució que ha declarat l'any 2012, "Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional" amb l'objectiu d'impulsar i promoure des de tots els estaments i àmbits de la societat el principi de l'envel·liment actiu. L'augment de l'esperança de vida és una de les grans consecucions assolides pels països de la Unió Europea en els darrers anys, no obstant aquest avenç també s'ha convertit alhora en un dels reptes més importants que ha i haurà d'abordar la societat en les properes dècades, a fi de poder afrontar amb enginy i eficàcia les conseqüències derivades del ràpid increment de la població major de 65 anys i del seu progressiu envelliment.

Tots els organismes, entitats i ens locals que treballem per a la gent gran hem estat convidats, per part del mateix Govern de la Generalitat de Catalunya, a participar en aquesta commemoració. Per divulgar i impulsar l'envel·liment actiu com un instrument eficaç per combatre l'aïllament social de les persones grans, així com per estimular les relacions entre les generacions.

En aquest sentit, la Secretaria de Família del Departament de Benestar Social i Família ha definit tres grans línies d'actuació:

- Participació activa de la gent gran i promoció de les relacions intergeneracionals.
- Millora del benestar i la salut de la gent gran a partir de l'envel·liment actiu.
- Promoció de la formació contínua de la gent gran.

Totes elles, són línies que podeu veure reflectides en les diferents activitats que realitzem de manera habitual als nostres centres de serveis. L'aposta, d'una forma clara, per a generar constantment activitats on participin els nostres usuaris i usuàries és un dels valors afegits que potenciem cada dia als nostres centres.

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 –
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'ENVELLIMENT ACTIU AL MUNICIPI

Des de l'Ajuntament volem aprofitar aquest espai per a reflexionar sobre les característiques i els reptes que hauran d'assumir les polítiques municipals d'envel·liment actiu en els propers anys.

Un dels grans reptes que haurem d'assumir els responsables polítics, i els que treballen en aquesta matèria serà millorar les oportunitats d'envel·lir activament i de viure de manera independent en qualsevol àmbit.

L'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional vol conscienciar sobre els diferents problemes en què ens trobem i les millors maneres d'abordar-los, però sobretot vol animar a establir objectius i a actuar per assolir-los.

Des dels governs locals tenim grans reptes al respecte, promocionar la implicació i la participació de la gent gran en les activitats del municipi, sensibilitzar a la ciutadania sobre el fenomen de l'envel·liment i afavorir la transversalitat en l'envel·liment actiu en totes les polítiques municipals, en són alguns exemples.

Els reptes ja els tenim. Ara cal començar a produir resultats tangibles.

Núria Navarro i Pont

**Regidora de Serveis Socials i Salut
Ajuntament de Sant Hilari Sacalm**

ATENCIÓ A LA INFÀNCIA EN RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL



La Fundació Acció Social Infància es una Fundació Privada del Sector Públic que es constitueix sense afany de lucre l'octubre de 2009, amb seu social a Barcelona.

El Consorci d'Acció Social de Catalunya va liderar el seu procés de creació i forma part de la mateixa conjuntament amb una entitat del Tercer Sector, la Fundació Plataforma Educativa, i l'empresa privada, Casa Equipaments SL (participada entre altres, per la Mútua FIATC).

Missió: Desenvolupar projectes d'innovació vers l'atenció de la infància en risc d'exclusió social i les seves famílies a Catalunya.

Objectiu: dissenyar i gestionar nous equipaments i serveis orientats a la infància i la família, des d'una òptica de gestió eficient i potenciant criteris d'innovació.

Model tècnic basat en criteris d'atenció totalment innovadors:

• Una aposta clara per la reintegració familiar:

La institucionalització ha de ser mínima i cal garantir la revisió de la mesura d'ingrés, per reduir el temps d'estada i disposar de diferents nivells d'atenció (residencial, intermitent,...) per facilitar, a més de dinàmiques normalitzadores, la sortida del recurs dels infants i joves acollits.

• Intervenció en tot el conjunt familiar:

Es complementa el treball amb els infants i adolescents, amb les seves famílies, evitant la intervenció amb els infants i adolescents i/o de les seves famílies com unitats independents.

• Orientació:

S'orienta cap a les capacitats i potencialitats de les famílies, més que a les dificultats o mancances.

Per fer-ho, s'ha dissenyat un model tècnic que a més de recollir les aportacions que en el camp de la infància en risc s'han fet els darrers temps, introdueix una visió innovadora tant del model d'intervenció com del d'estructura organitzativa.



Projecte "CASES D'INFANTS"

Un dels principals projectes de FASI és el projecte "Cases d'Infants", un servei residencial temporal per a infants i adolescents.

Des d'aquest servei es treballa de manera coordinada amb els Serveis Socials Bàsics i els EAIA (Equips d'Atenció a la Infància i l'Adolescència) per a la millora de les capacitats del infant i l'adolescent i de la seva família per possibilitar el seu retorn a la llar o la seva emancipació.

Actualment FASI disposa de 9 Cases d'Infants, cada una amb 8 places residencials i 4 places intermitents o de suport.



Localització cases d'infants:



Barcelona
Ciutat



L'Hospitalet
de Llobregat



Sta. Coloma
de Farners



Blanes



Lloret de mar



Terrassa



Sabadell

Durant el 2012 es varen atendre 85 infants d'acord a les següents dades d'atenció:

Distribució per gènere:



Noies



Nois

Distribució per edat:



Menors de
12 anys



Majors de
12 anys



Altes del servei

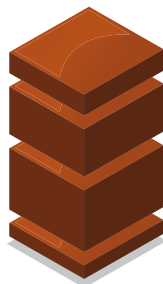


← 14 retorn al
nucli familiar

← 2 emancipació

← 5 canvi de recurs

Temps d'estada



← 3 (14%) entre 10-12 mesos

← 7 (33%) entre 7-9 mesos

← 9 (43%) entre 4-6 mesos

← 2 (10%) entre
0-3 mesos



L'ATENCIÓ DIRECTA I LA SELECCIÓ PER COMPETÈNCIES

L'atenció directa comporta treballar amb persones i per a les persones amb l'objectiu de millorar la seva qualitat de vida i, en definitiva, el seu benestar.

Amb la selecció de personal per competències tenim molt en compte el potencial del candidat i que la seva personalitat i caràcter es complementin i s'ajustin a les persones que treballen i assisteixen al nostre centre.



Els professionals d'atenció directa del nostre centre de serveis treballem conjuntament i de manera coordinada. Pretenem oferir, des del primer moment, una **atenció global i eficient que respongui a les necessitats de cada un dels nostres usuaris i a la diversitat de cada una de les seves situacions socials.**

• La selecció de personal per competències

La selecció de personal que portem a terme té en compte tant les competències professionals com les personals dels candidats. L'entrevista personal es complementa amb proves d'avaluació com el BIP (Inventari Bochum de Personalitat i Competències) o el TIG (Test d'intel·ligència general) i es plantegen als candidats diferents situacions estratègiques respecte al lloc de treball a ocupar, valorant la seva capacitat de resposta davant d'un hipotètic problema o situació.

A més de la formació i l'experiència es té molt en compte l'adequació a l'equip de treball.

Busquem persones motivades i entusiastes que els agradi treballar amb la gent gran i que,

- afavoreixin el desenvolupament personal i social dels nostres usuaris.
- sàpiguen treballar la participació i l'autonomia de les persones grans dins d'un entorn concret;
- sàpiguen proposar i no imposar, estimular les capacitats i/o habilitats, o els canvis d'actituds que millorin les relacions dels nostres usuaris, en el nucli familiar, en el centre o en l'entorn social.
- mentre cuiden, també observin, detectin i puguin introduir estímuls, canvis en la conducta,...

- tinguin presents l'establiment d'una **distància emocional** i els **principis vinculats amb l'ètica professional**, elements imprescindibles de tota acció professional d'atenció directa.

Els sentiments, les emocions, i els valors tant del professional com de l'usuari estan en interrelació constant; per tant el professional d'atenció directa necessita controlar-los perquè no afectin negativament en el seu treball; quan el professional està angoixat per un cas, o quan sent poca simpatia per l'usuari, o quan se sent insatisfet pel treball que realitza no pot complir amb el seu rol professional.

Un model participatiu. Ens desmarquem d'un model per podríem denominar jeràrquic o vertical, on els professionals executen i compleixen les instruccions que fixa la direcció, per treballar un model participatiu o horitzontal, on els professionals interaccionem entre nosaltres per assolir dia rera dia uns objectius comuns. Uns objectius que tenen com a principal finalitat considerar les persones grans protagonistes de la seva vida, d'una vida que a més, els sigui satisfactòria.

SOM UN EQUIP

Persones amb punts de vista, habilitats i competències diferents però capaces d'agrupar esforços i treballar per un objectiu concret, comú i compartit: la gent gran.

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI



L'ANIMACIÓ SOCIOCULTURAL I LA GENT GRAN

A càrrec de l'Imma Masó, animadora sociocultural del centre.



El terme animació sociocultural (ASC) en comença a utilitzar per primera vegada a la UNESCO l'any 1950 fent referència a l'activitat en grup, tot i que l'animació com a concepte ampli ha existit sempre.

El 1792, en l'*Informe Condorcet*, es troba el primer text legal que proposa la necessitat d'una educació a totes les edats. Si ens preguntem, **quan hauríem de començar la preparació a l'envelliment?** La resposta és des de que naixem, ja que hauríem de fer un treball educatiu, social i cultural que ens hauria de preparar pel camí de la vida.

Tot i que fa més de 50 anys que es parla de l'animació sociocultural no podem perdre de vista que en aquest moments estem treballant amb una generació de gent gran que no se'ls permetia "el temps de lleure o necessitat d'esbarjo" o el gaudi molt poc. Han viscut canvis polítics que els privaven de llibertats, canvis tecnològics, socials i culturals.

És molt important que les persones grans prenguin consciència i valorin que riure, gaudir, ballar, jugar, pintar, llegir,..., forma part de la vida.

L'animació és un conjunt ordenat de processos, estratègies i tècniques per donar vida i vitalitat a aquell que la perd o n'està mancat, així com també posar en relació, dinamitzar, inter-relacionar, intercanviar, mobilitzar, etc. D'aquesta manera el sentit que li donem a la paraula és un element mediador que ens posa en relació amb l'entorn i amb les possibilitats d'aquest. L'específic és la manera com s'apliquen tots aquests recursos i la finalitat amb què han estat escollits i posats en pràctica.

L'animació sociocultural al centre

Per tal de poder realitzar la meua tasca i programar les activitats que millor s'ajustin als nostres usuaris, és imprescindible conèixer els desitjos i habilitats de les persones a qui s'han de dirigir. A la residència utilitzem un espai tranquil, però motivador, per potenciar i descobrir capacitats desconegudes, amb les que a la vegada s'aconsegueixi augmentar l'autoestima de les persones que atenem.

Els principals objectius de l'animació són:

- Integrar a la persona per tal de potenciar i cuidar la convivència.
- Donar valor a l'ús del temps amb les activitats.
- Donar continuïtat als projectes vitals de les persones.

Activitats d'animació sociocultural que realitzem dins la residència:

Taller de manualitats: Consisteix en treballar manualment amb diferents materials, per a la creació d'objectes i elements decoratius. Retallar, enganxar, cosir, fer ganxet,...

A més de ser un element de distracció, el taller de manualitats ajuda a sentir-se integrat dins un grup i veure que el que s'està realitzant té un significat i un valor. És una eina de motivació per a la persona.



Taller artístic: A través de la pintura, el dibuix, els colors,..., la persona crea la seva obra i al mateix temps es relaxa i estimula la seva creativitat.

L'art facilita l'evocació de sentiments i records establerts en la memòria remota, i podem dir que el taller artístic és un canal de transmissió d'emocions.

Taller musical: Mitjançant la música, escoltant, cantant i/o ballant podem obrir nous canals de comunicació sobretot amb aquelles persones que tenen les funcions expressives i de llenguatge deteriorades o bloquejades.

A través de la música estimulem les emocions i els records.

Tertúlia: Es tracta de dur a terme una conversa, d'un tema específic que interressi als participants per tal de que puguin sentir-se identificats i expressin les seves opinions, i puguin fer les seves aportacions amb la resta de companys creant una petita tertúlia. Aquesta activitat permet millorar la integració dels membres dins al grup afavorint les seves relacions interpersonals.

Celebració de festes tradicionals i comunitàries: A través de la celebració de les festes i tradicions populars, Nadal, Carnestoltes, Setmana Santa o la Festa Major del municipi, entre d'altres, reforcem els vincles entre les persones i la comunitat i a la vegada ajudem a preservar les costums i tradicions personals.

Jocs: El joc té un caràcter recreatiu, motivador i lúdic, però també permet aconseguir altres objectius. El fet de jugar conjuntament afavoreix l'intercanvi de vivències, l'adaptació de la persona als interessos del grup i la comunicació, seguint unes regles absolutament obligatòries, però acceptades per tots els participants del joc.



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

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

— Marató de donació de sang



És ben sabut per tothom que el poble de Sant Hilari és un poble que se sap unir quan es fan actes de tipus solidari. El propassat dissabte 24 de març sota l'eslògan "Sant Hilari té sang, comptem amb tu!" es va fer una marató per donar sang.

Els avis de la residència no podem donar sang però vam decidir que també volíem col·laborar en aquest acte d'algun manera i creient-ho de

forma molt aferrissada, ja que molts de nosaltres hem estat receptors de sang de tota aquesta gent, amb un gran cor, que la dóna.

La nostra petita col·laboració la vam realitzar amb el guiatge de l'Imma, l'animadora i la Raquel, la psicòloga, i amb un material tan simple com paper de seda i pintures. Vam realitzar un mural amb una gota de sang molt grossa i un munt de mans que volien tocar-la on

constava la frase "rebem vida". Aquesta obra va ser exposada el dia de la marató en el lloc on es feien les donacions.

Fent aquesta activitat ens vam sentir solidaris i alhora vam practicar la motricitat fina i el treball en equip. També vam treballar l'atenció i potenciar el sentiment de poder col·laborar amb el poble.

— L'arbre dels refranys

Els usuaris de la planta baixa hem fet un arbre de refranys amb l'ajuda de la Raquel, la psicòloga del centre. I ara aquells que esteu llegint aquest petit escrit estareu pensant: "i això què és?". Doncs es tracta d'elaborar una decoració pel centre, que a priori sembla pintar un arbre i ja està, però no és així. Amb l'arbre de refranys s'ha estimulat l'escriptura, la lectura, s'ha treballat la orientació en el temps i també s'ha treballat la memòria intentant recordar què ens agrada de la primavera.

L'activitat ha consistit en pintar i retallar un arbre molt gran, i després decorar-lo amb refranys que nosaltres mateixos hem llegit i copiat. Una vegada acabat l'hem penjat a la sala d'estar de la planta inferior.





— Sant Jordi

Una festa tant assenyalada a Catalunya com la de Sant Jordi, no pot faltar a la residència, i enguany, l'hem celebrat de diferents maneres.

Primer de tot, amb l'Imma, l'animadora socio-cultural, hem fet

roses de diferents colors amb càpsules d'una marca de cafè conegut, palets i paper de seda verd. El resultat, val a dir que ha estat molt original.

valler Sant Jordi molt gran amb una rosa vermella. Amb aquesta activitat hem treballat la motricitat fina, hem potenciat la creació artística i hem gaudit de la festivitats. Alhora hem fet una llegida de poemes que ens ha ajudat a potenciar la concentració i l'atenció, així com a treballar la nostra capacitat lectora.



Amb aquesta activitat hem practicat molt la motricitat fina, no només per fer la rosa sinó també perquè les càpsules cal buidar-les i rentar-les. I també hem treballat l'atenció, la concentració i la seqüenciació.

Els residents de la planta de baix hem elaborat amb la Raquel, la psicòloga, un mural fet amb poemes escrits per nosaltres mateixos de Sant Jordi i diferents roses pintades. Aquesta activitat ens ha servit per estimular la capacitat grafomotora, la producció escrita, la lectura i el llenguatge expressiu, potenciar la capacitat de llegir i el record, i reforçar la ubicació temporal.

Els usuaris de dalt, amb el guiatge de l'animadora sociocultural, hem fet un altre mural amb paper i pintures on hi hem representat un ca-



— Ocells i flors de primavera

Les orenetes, com cada any amb la calor, van arribar al poble, però a la nostra residència, l'animadora sociocultural hi va fer arribar altres ocells. Per treballar la nova estació i donar un toc de color al centre, vam elaborar uns ocells amb cartolina i papiers de diferents colors que vam anar col·locant per la residència. Eren una espècie de lloros, i a tothom, usuaris, personal i visitants, els van agradar molt. Elaborant aquesta manualitat hem treballat la motricitat fina i la pinça, i hem estimulat les habilitats creatives així com la cooperació.

Per acabar d'acolorir el centre i novament dirigits per l'animadora sociocultural, hem elaborat uns rosers amb branques de castanyers pintades i amb roses de cartolina i plastilina. No us negarem que ens han portat molta feina, però el resultat ha estat molt vistós, cosa que ens ha comportat una gran satisfacció.



— Anem a caminar i fem circuits

Arribat el bon temps una bona opció és potenciar l'activitat física fora del centre sempre que les nostres capacitats ens ho permetin. Un dia varem decidir de fer diferents grups i capitanejats pel fisioterapeuta varem sortir a l'exterior a fer un passeig. De la residència vam baixar fins a la plaça Guillerries i vam tornar per la plaça de l'Ajuntament i la Font del Cirerer. A més de passar una bona estona, varem treballar la marxa autònoma, però dirigida.

Una altra activitat que hem fet aquesta primavera per posar-nos en forma ha estat una cursa d'obstacles al jardí de la residència. L'activitat consistia en sortir al jardí i fer la volta per l'exterior, però mentre la feies trobaves entrebancs que havies de passar per continuar la marxa. Al mig del pas podies trobar tot un seguit d'arrosos a terra i això volia dir que havies de passar pel mig d'aquests mantenint l'equilibri. L'activitat ens ha servit per millorar la capacitat d'atenció i concentració, la marxa autònoma i l'equilibri.



— Fem macramé

S'anomena macramé l'art de fer nusos decoratius. És un art molt antic, ja que només s'utilitzen les mans per executar-lo. Els perses ja l'utilitzaven al 2300 a.c, i nosaltres l'hem adaptat per tal que els nostres usuaris puguin practicar-lo.

Mitjançant aquesta tècnica hem portat a terme un taller de fer cistells de reixa que l'ha encapçalat la terapeuta ocupacional.

Aquesta activitat consisteix en agafar un tros de reixa blanca de forma rectangular i fer passar el fil de macramé a través dels seus forats una vegada per sobre i l'altre per sota. Una vegada la reixa ja està tota coberta de fil cal donar la forma de cistell i a continuació elaborar-ne la nansa, que es farà amb la mateixa tècnica.

Amb aquesta activitat hem treballat la capacitat de concentració-atenció dels participants així com la motricitat fina.

I al ritme de la cançó "passa el fil i torna a passar el fil,..." us deixem amb una foto del resultat perquè ja se sap que una imatge val més que mil paraules.



— Fem ous de pasqua



La orientació temporal és molt important i és per aquest motiu que al llarg de l'any es treballen les diferents estacions i les diferents festes tradicionals per poder-la aconseguir.

Enguany per celebrar la Setmana Santa hem fet

un mural i hem pintat ous de pasqua amb cartolines, papers de colors, pintura i roba.

L'activitat ha estat dirigida per la psicòloga, qui ens ha separat en grups reduïts segons les nostres capacitats per tal que tots poguéssim aportar el nostre

granet de sorra. L'activitat ens ha servit per estimular les activitats creatives, estimular l'autoestima i treballar la orientació temporal. I us serem francs, fer els ous ha estat molt divertit.

— Ràdio en directe des de la residència



La primera vegada que un dels nostres residents, en Jaume, director de Ràdio Sant Hilari, ens va dir que volia fer un programa de ràdio en directe des de la residència, li vam dir que s'havia begut l'enteniment. Aquesta idea va anar madurant i finalment vam decidir fer un programa des de la residència,

juntament amb en Jaume hem estat al capdavant d'aquest "ràdio -projecte" i hem trigat uns mesos en tenir-lo totalment enllestit.

Primer calia decidir quina música s'havia d'emetre durant el programa, clar estava que havia de ser música que agradés

als avis i ells la van triar, però amb la condició que havia de ser un programa fet pels avis i dirigit als avis.

Tot l'equip de la residència

als avis i ells la van triar, però també el personal de la residència va fer un llistat de cançons.

Una altra part havien de ser les entrevistes. Es va decidir fer entrevistes a les persones que van tenir a veure amb el projecte de la residència "Sant Hilari" i per aquest motiu es va entrevistar a l'alcalde, Robert Fauria, a un dels metges del poble, i habitant de Sant Hilari, en Joan Castells, a la directora de la residència, la Gemma Puig, una família que hagués tingut vincle amb la residència, la família Camó Ridorsa i al director de Ràdio Sant Hilari i alhora usuari de la residència, en Jaume Ripoll.

També vam incorporar un es-



vertit. Vam fer una excursi-
oneta a les
instal·lacions de
Ràdio Sant Hilari
i enmig de tots
aquells aparells,
cables, botons,...
vam gravar-ho.

Finalment el pro-
grama es va fer en
directe el dissab-

aquesta activitat manifesta “
jo vaig patir tota l'estona pels
petits “fallos” tècnics que van
haver-hi però al final ha valgut
la pena”.

Aquesta activitat ha contribuït
a sentir-nos molt satisfets per
la feina feta i a sentir-nos part
activa de la comunitat.

pai molt emotiu amb la nar-
ració de la història de vida de
dos dels nostres usuaris, un de
la residència, en Joan Rovira i
un del centre de dia, l'Antònia
Farell.

Donat que enguany és l'any
europeu de l'envelliment actiu
i de la solidaritat intergenera-
cional vam decidir narrar les
històries de vida amb una veu
adient al període que s'estava
explicant. Així que vam buscar
nens per explicar la infantesa,
joves per explicar la joventut
i els mateixos avis posarien la
seua veu per explicar la seva
etapa actual, la veu de adults,
de persones grans.

Aquest espai el varem gravar
uns dies abans i va ser molt di-

te 2 de juny des dels
jardins de la residèn-
cia, amb l'assistència
de tots els nostres re-
sidents.

A banda de les entre-
vistes, les històries de
vida i la música, tam-
bé vam gravar uns
consells de salut. Aju-
dats pel metge, Joan
Castells, i les nostres
infermeres vam en-
registrar consells per
evitar els cops de ca-
lor que s'aniran eme-
tent durant tot l'estiu
per ràdio Sant Hilari.

En Jaume, que és qui
va tenir la idea de fer



— Plantem tomaqueres

El nostre poble, és un poble de pagès i amb molta tradició de tenir horts, per això a la residència hem decidit de fer-ne un.

Ens vam asseure un dia per decidir què calia plantar en aquest hort i on calia plantar-ho i el resultat va ser que es cultivarien tomaqueres al final del jardí, en una petita esplanada. Quina va ser la nostra sorpresa, quan després de comprar el planter, l'usuari, no direm noms, encarregat de plantar-ho tot, va plantar allà on va voler i no on s'havia decidit.

Les tomaqueres però van creixent i si veniu a la residència en podreu trobar també a les jardineres, al mig dels pensaments. La seva cura és portada a terme per diferents usuaris i de moment sembla que progressen adequadament.

Amb aquesta activitat estem ajudant a mantenir la força, la deambulació i l'equilibri així com a treballar funcions executives com la planificació o la seqüenciació, entre d'altres.





ENTREVISTA A...

ISABEL BUSQUETS AULEDAS

Gerocultora del torn de matí.

La Isabel Busquets Auledas va fer un curs d'auxiliar de geriatria, treball familiar i ajuda a domicili durant l'any 2005 i el passat 2011 va aprovar el programa Qualifica't, específic per a gerocultors i treballadors familiars, de la Generalitat de Catalunya.



Isabel, volem que ens expliquis coses sobre la teva vida professional. Com és que et vas dedicar al món de la gent gran?

Doncs bé, va ser per casualitat. Jo no havia treballat mai en aquest camp i les feines que havia fet fins al moment no hi tenien res a veure ja que havia treballat a la confecció al meu domicili i després vaig anar a treballar a una empresa d'autocars, on vaig adonar-me que allò no era per mi. Donat això, em vaig agafar un temps de reflexió i en aquest impàs va sortir la oportunitat de fer el curs d'auxiliar de geriatria i el vaig fer. Mentre feia el curs vaig adonar-me que allò potser em podria interessar, que semblava que m'agradava. I així vaig arribar a la residència de gent gran "Sant Hilari".

Quan temps fa que treballes a la residència?

Doncs exactament des de l'1 d'agost de 2005.

I què recordes del primer dia, com van ser els teus inicis?

Uf! El primer dia vaig pensar que on m'havia posat, tenia por i em feia molt respecte, però vaig anar veient que era un camp on hi havia molt per aprendre. Però això va ser el primer dia, perquè el segon ja vaig venir molt tranquil·la i tenint clar que ho havia encertat, que això m'agradava. Vaig descobrir que era un món molt humà i, per tant molt diferent de les feines que havia fet fins al moment.

Explica'ns en què consisteix la teva feina.

La principal tasca és tenir cura dels avis. Com que el meu torn és de matí, llevem els avis, fem dutxes i higiènes, portem els avis a esmorzar i els hi repartim, els portem al bany, endrecem les habitacions, fem activitats amb els avis, a mig matí els portem alguna cosa per veure, fem més activitats, tornem a portar-los al bany, parem taula i els portem a la taula per dinar, els repartim el dinar i quan han acabat els portem a la sala de repòs. Això és el mecànic, ara cal afegir la part més emocional. Quan lleves comparteixes amb l'usuari com ha passat la nit, com es troba,... Comparteixes moltes coses amb la persona gran mentre vas fent aquesta activitat més mecànica i a mí això és el que m'aporta valor. Ara faré una comparació que no es pot fer, però compararé l'avi amb la criatura, una criatura és



tot tendresa i tothom la vol i, en canvi, un avi també és tendresa, però moltes vegades significa rebuig, moltes vegades la gent no els vol i això els pot fer sentir disgustats i cansats. La vellesa no ha de significar mai rebuig.

A la residència, per afavorir la convivència, tenim les persones vivint segons les seves capacitats cognitives. Quines diferències trobes en la feina?

Treballar amb les persones amb demències carrega més físicament, ja que la majoria d'ells no es poden moure, i a nivell emocional també has de donar molt. El que és important és que quan surtis d'aquí sàpigues desconnectar.

La unitat de demències a mi m'agrada perquè l'ajuda que els dones la necessiten de veritat. Les persones que estan bé cognitivament també les has d'ajudar, però és diferent. La feina de la planta de demències és més íntima.

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

M'agrada el poder compartir, el poder-los donar els àpats. En aquests moments comparteixes molt amb ells i ells no es senten sols.

Ens pots explicar alguna vivència viscuda aquí a la residència?

En recordo una, "ja, ja, ja", de molt divertida. Va haver-hi una vegada que va venir a visitar-nos el Bisbe de Vic i va anar a la sala de repòs a saludar a cadascun dels residents. Una de les usuàries al veure que era un noi, relativament jove i amb bona parença li va deixar anar que com és que s'havia fet capellà si era tan guapo. I anava repetint "malaguanyat", "ja, ja, ja".

Com a vivència negativa recordo la mort d'un usuari concret. Ell no patia ja que estava correctament medicat, però la seva cara era de por absoluta i això em va marcar.

Vols afegir alguna cosa més?

Vull afegir que encara queda molt per fer sempre i quan hi hagi temps, espai i diners. Per exemple a la planta de baix, l'espia dels avis és massa petit.

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

Vellesa: tendresa

Mort: traspàs

Flor: Rosa

Tendresa: calidesa

Rialla: tot

Cuidar: satisfacció

Dolç: xocolata

Família: el tot

Llibre: El secret

Gest: abraçada

Paraula: una rialla

Doncs molt bé Isabel, moltes gràcies pel temps que ens has dedicat a explicar-nos la teva vida professional.

Moltes gràcies!

EL RACÓ DE... JAUME RIPOLL

En Jaume Ripoll és l'usuari més jove de la residència. A finals de juliol farà 1 any que viu amb nosaltres. Actualment és director de Ràdio Sant Hilari.

Hola Jaume, volem que ens expliquis la teva història de vida, els teus orígens,...

Em dic Jaume Ripoll Raset i vaig néixer a Sant Hilari. Sóc el petit de 3 germans, n'hauríem tingut un altre, però va morir al néixer.

De petit vaig anar a l'escola parroquial de Sant Hilari, però hi vaig anar poc, ja que vaig tenir un problema cerebral (no saben si al néixer o més endavant) i em van haver de fer moltes operacions. Vaig quedar afectat del costat esquerra, la cama i el braç. Havia d'estar molt al llit estirat i el que recordo de petit és estar a casa amb la mare i una cosina. El meu món era aquell. A l'escola els nens anaven a jugar al pati, però jo no podia i saps què? El meu germà em portava a l'escola a coll i bé. El que recordo molt és com mirava als reis passar per davant de casa i quedava "embobat".

De jovenet vaig estar ingressat dos anys a l'hospital de Sant Pau fent recuperació. Us n'explicaré una de molt bona del temps que vaig estar allà. Un dia havia de venir de visita la dona d'en Franco, "doña Carmen Polo de Franco", em van posar a l'aparell on havia de fer la recuperació. Havia d'estar estirat de bocaterrossa i amb un pes a sobre el genoll. Suposadament hi havia d'estar uns 15 minuts, però vaig estar-hi 4 hores i quan va arribar aquella senyora i em va veure em va preguntar si em feia mal. Jo no vaig dir-li res, però li vaig maleir els ossos, je, je, je.

Veig que la teva infantesa va ser dura, però que em dius de la joventut?

Als 23 anys el meu pare em va comprar un cotxe, un 127 de color groc! Llavors em vaig treure el carnet. Com que a l'autoescola no tenien cotxes adaptats vaig fer les pràctiques amb el meu i em van enganxar una "L" vermella, que volia dir que era un cotxe particular fent pràctiques. Em vaig treure el carnet i llavors em vaig sentir més lliure, ja no depenia dels altres per desplaçar-me. Amb la colla anàvem a les discoteques, a Vil·laret, i també havíem anat a la Pèrgola. D'anècdotes de jove i anant en cotxe en tinc moltes, una molt bona va ser la vegada que vam anar a Andorra. Vam anar-hi amb els amics i un cop allà vam comprar tabac que vam amagar al cotxe i quan anàvem a passar la frontera, la guàrdia civil ens va parar. Ostres noi, ja ens pensàvem que ens havien enganxat i quan vaig parar el cotxe jo només li deia al guàrdia que no podia baixar del cotxe. Intentava donar-li excuses perquè no ens registrés,

però va resultar que em volia dir que calia que em cordés el cinturó. Mare de déu que vam riure, ja, ja, ja.

També me'n recordo d'una "despedida" de solter molt bona. Ja saps que jo necessito caminar amb bastó, oi? Doncs a aquella "despedida" vam beure una mica més del compte i caminava sense bastó i tot!

Ara en serio, quan els amics es van anar casant jo em vaig començar a posar al món de la ràdio. Era més o menys l'any 1985, i llavors la ràdio estava a l'edifici de l'Ajuntament. Vaig començar fent un programa conjuntament amb en Joan Tomàs els diumenge a la tarda. Posàvem música i presentàvem les cançons. Més endavant vaig fer programes tot sol i vaig anar pujant càrrecs fins a ser el director, de fet, encara en sóc. La ràdio es va traslladar a l'edifici de la casa de cultura. Allà vaig començar a pensar com podíem tirar la ràdio endavant i una de les coses que fèiem era entrevistar els grups de música importants que venien a cantar a la discoteca del poble, abans de l'actuació. També vaig organitzar moltes activitats com les 24 hores de ràdio i conjuntament amb la comissió de festes de l'Ajuntament, el sopar de duro. Vaig aconseguir premis dels restaurants perquè la gent del poble truqués i així hi hagués més participació. Després ja em vaig posar malalt i vaig haver de fer un parèntesi de dos anys.

Jaume, com et trobes actualment?, com et sents?

No gaire bé, perquè no puc menjar el que vull i és molt dur veure com els altres s'ho mengen i tu has de mirar-t'ho, ai!

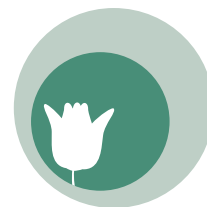
Si poguessis formularies algun desig?

I tant, que hi hagués algú que em pogués tornar a "connectar" els meus budells i menjar de tot!

Moltes gràcies Jaume per deixar entrevistar-te.



ACTIVA'T! TREBALL DE COS



EXERCICIS PER PERSONES GRANS AMB BONA MOBILITAT

En aquest numero us proposem una sèrie d'exercicis encarats a persones grans amb bona mobilitat, que han estat preparats per la Meritxell Coromina, la fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

L'objectiu dels mateixos és el de treballar i millorar la nostra percepció del cos quan estem drets així com conscienciar-nos del recolzament que tenim amb els peus i treballar l'equilibri corporal.

Estan explicats per realitzar-los de peu dret i descalços de manera lenta i posant consciència en la respiració. Així doncs calcem-nos els mitjons i som-hi!

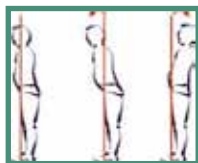
Sense moure'ns del lloc

Procurarem tenir l'esquena recta, estirant el cos cap amunt i agafant aire lentament pel nas i deixant-lo anar pel nas o boca, com ens vagi millor.

1- Posicionats amb les cames una mica obertes i sentint bé els peus a terra passarem tot el pes del nostre cos a la cama dreta. A poc a poc canviarem el pes cap a la cama esquerra.



2- Ara balancejarem el cos endavant i endarrere posant atenció a les puntes dels peus quan anem endavant i sobre els talons quan anem endarrere. El moviment és petit i no cal aixecar els peus del terra.



3- Amb els peus junts, a poc a poc, ens posarem de puntetes intentant aguantar-hi uns 6 segons i després baixarem, també a poc a poc.



4- Aixecarem un genoll i ens aguantarem 6-10 segons i després canviarem de cama. Mantindrem la posició i encara que ens balancegem per poder mantenir l'equilibri no passa res.



Movent-nos

Ara passarem a fer exercicis amb una mica de moviment, per tant mirarem de fer-los en una sala gran o a l'aire lliure.

1- Primerament es tracta de caminar de puntetes. Col·locant el cos recte i sentint la sensació de lleugeresa començarem fent passes petites i després, si es vol, es poden anar fent més grans.



2- Seguirem caminant de talons, procurant aixecar lleument els genolls.

3- En el proper exercici caminarem aixecant bé els genolls; farem dues passes normals i a la tercera apujarem el genoll com si volguéssim tocar el pit. Ho farem lentament i controlant l'equilibri.



SI ALGUN D'AQUESTS EXERCICIS ENS COSTA, SOBRETOT ELS ESTÀTICS, PODEM BUSCAR RECOLZAMENT, PERÓ MÍNIM JA QUE ES TRACTA D'AGUANTAR-NOS PER TAL DE MILLORAR L'EQUILIBRI.

Es recomanable repetir tots els exercicis unes 10 vegades. 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.

TREBALL DE MENT

Sopa de lletres

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

Troba aquestes paraules:

AMANIDA, CALOR, GELAT, MAR, PLATJA, SORRA i VACANCES.

Sudoku

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

Endevinalles

1_ Per sobre el terrat,
després d'un ruixat,
surt un senyor
ple de color.

2_ Quan ell s'aparta: el cerquem,
i si s'acosta massa: marxem.

3_ No té cames i camina.
No és bou i porta banyes.
No és ovella ni cabrit
i no para dia i nit.

4_ Sabeu què podria ser
que quan fa bo s'està a casa
i quan plou surt al carrer?

5_ Ningú és més neta que jo però
ningú em faria un petó.



SABIES QUE...?



Any Europeu de l'Envel·liment Actiu
i de la Solidaritat Intergeneracional 2012



L'OMS adopta el concepte d'envel·liment actiu a partir dels anys 90 i el defineix com "el procés d'optimitzar oportunitats per al benestar físic, psíquic i mental a tot el decurs de la vida, per tal d'estendre l'expectativa de vida, la productivitat i la qualitat de vida en l'edat avançada".

El terme actiu no es refereix sols a la capacitat d'estar físicament actiu, sinó, principalment, a la participació en la vida econòmica, política, social, cultural o cívica. Aquest concepte més ampli ens porta a que sigui reconegut que **un envelliment actiu és també possible per a les persones amb un cert grau de dependència.**

L'envel·liment actiu tracta d'ampliar l'esperança de vida amb bona qualitat per a totes les persones a mesura que envelleixen, incloent-hi les persones fràgils, discapacitades o que necessiten assistència.

Autonomia - Heteronomia

Moltes vegades es confonen els conceptes i l'autonomia apareix com al contrari de dependència. **L'autonomia és la capacitat de decisió sobre com viure la vida d'acord amb les pròpies normes i desitjos i el seu oposat es l'heteronomia, la falta d'autonomia.**

Independència - Dependència

La independència és la capacitat de desenvolupar les funcions de la vida diària sense cap ajuda dels altres o amb molt poca, i el seu oposat és la dependència.

Es pot ser, doncs, autònom, tenir autonomia de decisió, sent una persona dependent i, per tant, tenir capacitat per desenvolupar un envelliment actiu.

La mitjana d'edat dels usuaris dels nostres centres és de 83 anys.

L'usuari de més edat és en Manel Gasia, que amb 99 anys assisteix al centre de Santa Maria d'Oló. Els més joves tenen 53 anys i són en Josep i en Lluís dels centres de Riudellots i Camallera.



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