



4 Coneixent el nostre centre

8 Les nostres activitats

18 Coneixem els nostres professionals

20 El racó de Montserrat Riu

22 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

DESEMBRE 2018

PRESIDENT:
Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:
Mariona Rustullet (directora tècnica)
Gabriel Llagostera (director de gestió
de persones i organització)
Salvador Peña
(director administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:
Gemma Puig

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa

REDACCIÓ:
Equip de professionals del centre
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT
Semestral

www.sumaracciosocial.cat

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

EDITORIAL

PERSEGUIM LA FELICITAT

"Jo sempre demano el que més m'agrada, pelar patates o plegar tovallons", comenta la Roser.

A la Teresa li agrada sortir pels voltants de la residència per estirar les cames. "Sembla que d'aquesta manera em trobo més bé", ens diu.

La M. Àngels s'ho passa molt bé quan hi ha ball. Amb el seu marit havien anat a ballar per a tot arreu i aquí ho continua fent.

La Maria es desperta habitualment a les 7 del matí i li agrada estar al llit una estoneta fent el mandra.

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que la Roser, la Teresa, la M. Àngels i la Maria fan a la residència. Petites accions per a nosaltres, però molt significatives per a elles. Fets que els permeten compartir coneixement i experiència amb la resta de companys i companyes del centre o, simplement, gaudir d'una estona de benestar. Exemples de l'atenció personalitzada que donem i de l'impacte positiu del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que oferim.

La felicitat està lligada al sentiment de sentir-se viu i de tenir ganes de viure. I és un dels grans objectius de les persones. Diversos estudis confirmen que quan una persona pot escollir el que li agrada, millora el seu estat d'ànim i el seu benestar.

Això és el que volem per a la nostra gent gran i treballem en aquesta línia. Els deixem escollir i fer el que volen, d'acord amb els seus gustos i preferències. I davant d'aquelles preferències que impliquen un cert risc, valorem la demanda i intentem trobar sempre la millor solució per a cada persona. Busquem una solució consensuada que equilibri la demanda de la persona amb la seva seguretat.

La vida ens ofereix molts petits instants que ens poden aportar felicitat. I en els nostres centres intentem aprofitar-los i no deixar-los escapar. Ho fem treballant per millorar la confiança de cadascú, l'autoestima. Reguem il·lusions, fem realitat desitjos. Desgranem els petits moments de felicitat que ens arriben i ajudem a cada una de les nostres persones grans a trobar i a aprofitar el màxim d'aquests petits moments que els fan sentir feliços.

La Roser, la Teresa, la M. Àngels i la Maria són només 4 de les moltes persones que ajudem a ser més felices.

Bones Festes!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

Fa molt de temps que en el nostre país es parla del Dret a Decidir. Exercir aquest dret és un clar signe de llibertat que, de ben segur, aporta felicitat a tots aquells que l'exerceixen.

La Residència de Gent Gran de Sant Hilari ja fa molt temps que ha fet possible que les persones que hi viuen puguin exercir aquest dret amb la clara voluntat de fomentar-los l'autonomia i afavorint la presa de decisions de cada persona.

Així doncs, amb la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir', s'ha buscat incansablement normalitzar la presa de decisions de la persona fomentant la seva autonomia (la major possible) perquè cada persona pugui envellir de la mateixa manera que ha viscut o vulgui viure, fent ús de la seva presa de decisions, de la seva llibertat i de la seva dignitat.

La Unitat de Convivència ha estat la darrera expressió d'aquest model, fent més evident encara la capacitat d'aquest programa d'adaptar-se a les preferències de cada persona, prioritzant en tot moment la voluntat i la presa de decisions de cadascú.

Indubtablement que aquest model proporciona importants dosis de felicitat, ja que sempre va molt lligat a poder escollir allò que desitgem. Són les mateixes persones que viuen a la residència de Sant Hilari que parlen de felicitat, valorant poder escollir segons les seves preferències.

D'aquesta manera, l'Ajuntament de Sant Hilari està especialment satisfet de contribuir a augmentar la felicitat d'aquells que viuen a la Residència de Gent Gran de Sant Hilari i, una vegada més, volem aprofitar aquestes ratlles per fer valdre la tasca de SUMAR i la bona feina i predisposició de tot el personal que hi treballa i fa possible que a la residència ajudin a envellir de manera feliç.

Jordi Moragas

Regidor de l'Àrea Social de l'Ajuntament de Sant Hilari Sacalm



“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Roser Timoneda 86 anys - Mas Les Planes (Arbúcies)
Usuària del Centre de dia

Jo sempre demano el que més m'agrada fer, pelar patates o plegar tovallons.

Sóc nascuda al poble de Sant Hilari. Vaig viure un temps a la Font Picant i, quan em vaig casar a l'edat de 23 anys, vaig anar cap a pagès, al Mas Les Planes, on encara visc. Pertany al poble d'Arbúcies, però és més a la vora de Sant Hilari, és curiós.

Aquí, a la residència, vinc a passar el dia perquè dormo a casa. M'agrada molt venir perquè sóc una persona molt moguda i m'agrada estar ocupada, i aquí no tinc temps d'avorrir-me. A les 9 del matí ja sóc aquí. Vinc esmorzada i amb ganes de posar-me a fer feina, que li dic jo!

Les noies em pregunten què vull fer i jo sempre demano el que més m'agrada fer, pelar patates o plegar tovallons. També passo l'escombra per sota les taules, ja que sempre cau alguna engruna. Quan arriba l'hora de dinar, cap a parar taula i després dinem. Sempre fem bons dinars, aquí, tot sigui dit. Ben dinat acostumo a sortir una mica fora al jardí. Passejar va bé per la salut i sempre ho he fet. Veig les flors que sempre animen, els cotxes que passen pel carrer amunt i avall, parlo amb un i l'altre, i els dies que fan ball, cap a ballar que m'encanta des de ben joveneta. No m'adono que ja és hora d'anar cap a casa i ja tenim un dia més a la butxaca!





Teresa Bosch 80 anys - Sant Hilari Sacalm

Usuària de la Unitat de Convivència

Em preparo llet amb cafè i pa amb mantega i melmelada, l'esmorzar que més m'agrada.

Sóc filla de Sant Hilari i el març del 2017 vaig entrar a viure a la residència, concretament a la Unitat de Convivència.

Per mi, el dia comença a les 8:30, l'hora que em llevo. El primer que faig és vestir-me, fer el llit i llavors vaig cap al menjador a esmorzar. Amb el suport de les noies em preparo llet amb cafè i pa amb mantega i melmelada, l'esmorzar que més m'agrada.

En acabar, ajudo a desparar les taules i a posar els plats al rentavaixelles i llavors me'n vaig a caminar una mica. M'agrada sortir pels voltants de la residència per estirar les cames, sembla que així em trobo més bé.

Els dilluns preparo el bingo, m'agrada cantar-lo. Aquest dia el passeig és més curt perquè a les deu i escaig ja començo a posar les boles al bombo i, juntament amb altres companyes, preparam els cartons i les fitxes.

Després del bingo, a punt de tocar les dotze, ens posem a fer el dinar i a parar taules. A ben dinat, una migdiada no me la treu ningú. Servei per carregar piles. A les tardes m'agrada mirar una estona la televisió abans de berenar. Després, si hi ha coses per cosir, cuso una estona, faig treballs manuals o jugo a cartes amb un grup de companyes que ens avenim molt. Les hores del dia passen volant, estar ocupada al llarg del dia em fa un gran bé.



M^a Àngels Sanahuja 91 anys - Anglès

Usuària de la Unitat de Convivència

M'agrada la pintura, em relaxa molt. Sempre he estat una persona molt creativa i, per aquest motiu, aquestes cosetes m'agraden tant.

Sóc nascuda a Barcelona, però als anys setanta vaig anar a viure al poble d'Anglès. Fa cinc mesos que visc a la Unitat de Convivència i la veritat és que m'agrada molt. M'hi trobo molt a gust perquè sempre faig cosetes. M'agrada mantenir-me ocupada! Els matins em llevo cap a les 8 i a ben esmorzat ja vaig per feina. M'agrada col·laborar amb les coses de casa, com ara plegar roba i endreçar-la. Una altra activitat que m'agrada és la pintura, em relaxa molt. Sempre he estat una persona molt creativa i, per aquest motiu, aquestes cosetes m'agraden tant.

Quan m'ho passo molt bé és quan hi ha ball. Amb el meu marit havíem anat a ballar per tot arreu i aquí ho continuo fent. Les noies em vénen a buscar i m'acompanyen al ball. Ballo tangos, passos dobles i tot el que soni. Sóc una persona molt alegre i sociable, aprofito per conversar amb altres companys i companyes que, com jo, també participen en el ball i a les festes o celebracions de la casa.

Els diumenges al matí, quan ve la família a veure'm, sortim a caminar una estona pel poble. A la plaça hi ha mercat i m'agrada anar a treure el cap. També seiem a la Font del Cirerer a reposar una estona. Aquestes visites m'agraden molt. La família em veu contenta i tranquil·la aquí, i per ells és molt important que em senti a gust.



Maria Belmonte 88 anys - Sant Hilari

Usuària de la Primera Planta

Per mi és important mantenir-me ocupada. Per aquesta raó m'agrada involucrar-me amb el dia a dia de la casa.

Sóc nascuda a França i vaig passar part de la meua infància a Andalusia, a Almeria. Al cap de 9 anys vam venir amb els pares a Sant Hilari i, quan ja era gran, vaig tornar 15 anys a França. Des de l'abril d'aquest any visc a la primera planta de la residència, on ja em sento com a casa.

Em considero una persona sociable, perquè m'agrada molt conversar i sentir-me acompanyada. Per mi és important mantenir-me ocupada. Per aquesta raó m'agrada involucrar-me amb el dia a dia de la casa.

El meu dia comença a les 7 del matí, ja que és l'hora que, habitualment, em llevo, tot i que m'agrada estar al llit una estoneta fent el mandra.

El primer que faig és obrir les finestres de l'habitació, llavors m'arreglo, em vesteixo i pujo a esmorzar. Un cop a dalt, jo mateixa me'l preparo, l'esmorzar, segons el que em ve de gust i, un cop he acabat, ja estic llesta i amb energia per fer activitats.

Quan fa bon temps, al matí sempre m'agrada baixar al poble o passejar per les fonts que tenim a prop. Quan torno de passejar, m'involucro amb altres activitats que s'estan realitzant a la casa. Les meves preferències són retallar, fer treballs manuals, activitats domèstiques i labors. D'aquesta manera em sento activa i acompanyada.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Agost - Desembre 2018



EL DIA A DIA

ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

Ajudants de cuina

A molts de nosaltres ens agrada mantenir la rutina que teníem a casa i les activitats domèstiques relacionades amb la cuina. Gairebé cada dia al matí, som una bona colla els que pelem i tallem patates i pastanagues, tallem mongetes... i tot allò que faci falta per preparar el dinar. I també aprofitem per conversar i parlar dels temes que sorgeixin. Hi participem una bona colla, però com que encara som més per dinar passem una bona estona tots plegats! Això sí, les hores passen volant. I és que ens encanta formar part de la cuina!





Cuinem



Pleguem roba



Reguem les flors



Escombrem



Tapes de tardor: bolets

Les tapes és una activitat que hem començat aquest any i, com qualsevol activitat de cuina, té molt d'èxit.

La de bolets és una de les darreres que hem fet, aprofitant una caixada de pinenques i rossinyols que ens van brindar la Roser i en Sidro. Uns els vam netejar, d'altres vam preparar el condiment -all i julivert tallat ben petit- i altres vam remenar les paelles. I és que, entre tots, fem un gran equip! Tal com ens diu sempre la Fina quan anem de bòlit preparant les tapes, "si és que hauríem de muntar un restaurant, que fariem la primera pela!"



ALTRES ACTIVITATS

Les Assemblees



Conversem



Fem labors



Llegim



Jocs de taula



Juguem al bingo



Estimulació cognitiva



Consell de participació





El ball del divendres



Cant Coral



Sessió de Country



Intercanvis intergeneracionals



Sessió de puntaires



Rams d'espígol

Tenim el jardí ple d'espígol i, amb motiu de la Festa Major, vam voler aprofitar totes les seves propietats i omplir la casa del seu aroma i color, ja que és una planta que ens aporta molt bons records!

Així doncs, un dimarts al matí vam parar una taula llarga al porxo i ens vam posar a crear rams d'espígol de diferents mides que anàvem col·locant dins de gerros i que després vam distribuir per tota la casa.



Taller sensorial

Taller per estimular el tacte, el gust i l'olfacte mitjançant diferents objectes i aliments quotidians coneguts pels participants. Aquest taller permet, a part d'identificar els aliments i objectes, connectar amb els records que aquests ens aporten, sobretot les olors. I també és una manera de treballar la memòria.

La idea de fer un taller sensorial va sorgir en una assemblea després d'una conversa en què es parlava de l'olor que desprenia l'espígol del jardí i després que molta gent afirmés que reconeixeria la seva fragància amb els ulls clucs.



CELEBRACIONS

Festa de la Vellesa de Sant Hilari

Homenatge a les persones que compleixen 90 anys



14 de juliol: 17è aniversari de la residència

Un mes abans ja vam començar a preparar la decoració per la festa d'aniversari: flors de paper de seda en forma de garlanda per l'interior de la casa i una pila de flors de cartolina per la gespa del jardí, cada una amb un dels valors que ens identifiquen!

I el mateix dia 14 de juliol, vam gaudir d'un concert d'havaneres molt animat que ens va fer aplaudir, cantar i fins i tot moure'ns des de les cadires. Tal com es mereixia la diada, vam acabar tots entaulats als jardins amb un bon àpat de pa amb tomàquet i embotit a la fresca, com una gran família!



11 de setembre

Enguany hem aprofitat la Diada de Catalunya per treballar la memòria i la reminiscència amb elements típics catalans, com ara la barretina, el porró de vi, el pa amb tomàquet, la sardana o la senyera. Vam crear un joc de memòria propi amb elements que identifiquen el nostre poble i, després, vam jugar tot recordant fets i vivències de la nostra història. També vam ballar sardanes, recitar poemes i cantar cançons típiques catalanes.



Ascensió Roca Julià

1918 – 2018



L'Ascensió va néixer el 27 d'octubre del 1918 a Can Roca, una casa de pagès situada a Sant Miquel de Cladells, un municipi pròxim a Santa Coloma de Farners. La família, molt reconeguda a l'entorn, es dedicava al camp i al bestiar, i ella va ser la cinquena de 7 germans.

L'Ascensió va ser una dona molt treballadora, amb molta empenya i una gran disposició a ajudar tothom. A l'edat de 17 anys va marxar a servir a una família benestant de Barcelona, però durant aquests anys va saber aprofitar el temps i a les nits, amb un filet de llum, aprofitava per estudiar el que més li agradava: medicina. Així doncs, l'any 1941, a l'edat de 27 anys, es va treure el títol d'Infermeria a la Universitat Literària de València i en aquest moment va iniciar una llarga trajectòria professional. Va començar fent serveis

sanitaris a domicilis particulars i, posteriorment, va treballar a la Clínica Ergos de Barcelona. També va ser ajudant tècnic sanitari a l'ambulatori José Maluquer de Barcelona.

La seva inquietud i les ganes d'aprendre no es van aturar i el 1955, a l'edat de 32 anys, es va treure el segon títol d'Infermeria a la mateixa Universitat de València. El 1969 va fer un curs de trasplantament a la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona (UB) i el 1970 va cursar un curs d'Auxiliar de Transport Sanitari (ATS) fins que, finalment, es va treure les oposicions d'Infermeria que li van permetre ser funcionària pública i treballar a l'Hospital de la Vall d'Hebron de Barcelona com a cap de departament i dirigint un gran equip d'infermers.



Cal recalcar també que l'Ascensió va ser una dona profundament religiosa. Mai es va casar. Ella mateixa explicava sempre que, de jove, havia tingut un xicotet de nom Genaro, però, per desgràcia, va perdre la vida a la guerra i mai més va tornar a tenir parella.

Cal deixar constància també del seu afany aventurer i la seva gran passió: viatjar. Encara avui, la seva última casa compta amb una gran varietat de records d'arreu del món. Una altra passió que va conservar fins a una ben tardana edat va ser aprendre idiomes. A l'edat de 80 anys dominava l'anglès a la perfecció.

Malauradament, a l'edat de 83 anys una demència senil es va començar a apoderar d'ella sense compassió, l'Alzheimer, amagant el rastre d'una vida. L'Ascensió va perdre la capacitat d'expressar l'esforç i superació al llarg de la seva vida, però amb la seva mirada ens va transmetre els seus sentiments i emocions fins a l'últim moment.

Els darrers 16 anys de la seva vida els va passar amb nosaltres, a la residència, on hem compartit i celebrat amb ella els seus 100 anys! Pocs dies després, el 12 de novembre, l'Ascensió va emprendre el seu últim viatge.



ENTREVISTA A...

IRENE GARCIA RODRÍGUEZ

Cuquera

La Irene és una de les dues cuqueres de la residència. Natural de Sant Hilari, fa més de 5 anys que hi treballa i molt sovint ens sorprèn amb plats nous o diferents. Fa més de 10 anys que forma part de 'Les cuqueres de les Guillerries' i acostuma a participar en cursos de cuina, sobretot els organitzats pel santhilarienc Salvador Brugués.



Irene, com arribes a la cuina del centre?

Vaig arribar amb la revetlla de Sant Joan, el 23 de juny de 2013! Vaig començar per fer les suplències d'estiu per un període de 4 mesos i encara continuo aquí! Una ampliació del servei al novembre d'aquell mateix any em va permetre perllongar la meva vinculació i en el mes de març del 2014 una de les cuqueres va ser baixa i em vaig incorporar com a cuquera a jornada completa.

Com és un dia normal a la cuina?

El meu horari és de les 7 del matí a 2/4 de 4 de la tarda, en dies alterns. Una setmana treballo 4 dies i l'altre, 3. Així doncs, treballo un cap de setmana de cada 2 setmanes. El primer que faig quan arribo és preparar l'esmorzar. Normalment, els dilluns, dimecres i divendres, toca pa amb mantega i melmelada, i la resta de dies, excepte els diumenges, pa amb tomàquet i embotit. Els diumenges hi ha croissants o ensaïmades. I si hi ha brou per sopar, que sol ser cada 2 dies, també poso l'olla al foc. Cap a 2/4 de 9 del matí, ho

portem al menjador i aprofito per dir "Bon dia" a tots els avis. No me'n deixo ni un! Per mi és molt important saludar a tothom! I després ja vaig per preparar el dinar. Cada dia preparam 2 primers i 2 segons, d'acord al menú que els avis han decidit en assemblea. Fan assemblea cada 15 dies per escollir els menús. D'aquesta manera tenim temps de comprar els ingredients i planificar els àpats. També, cada dia, cap a les 10 del matí, tinc el suport d'una colla de iaies que m'ajuden a pelar patates, pastanagues, a arreglar bledes, bròquils, mongeta tendra... I a vegades també s'apunten l'Andreu i en Josep. Cap a 2/4 d'1, preparo els menjars que van triturats per a cada una de les 3 plantes i, després, enllesteixo la resta. Acostumo a posar el plat principal en plates, una per a cada taula, i el plat secundari, en 3 plates repartides en diferents punts dels menjadors. També tenim l'opció sense sal que sempre el diferenciem posant-lo en una cassoleta. També repartim plates d'amanida a totes les taules. En funció del tipus de menjar l'emplatem d'una manera o una altra perquè no es refredi. I després del dinar, preparo el sopar. Abans de marxar a 2/4 de 4, ho deixo tot a punt perquè els ajudants de cuina puguin servir-lo en òptimes condicions. Per exemple, els triturats al vespre els deixo al foc i es trituren just abans del sopar.

Quins són els plats que més et demanen?

No poden fallar els canelons de Sant Esteve ni els canelons de la Festa Major. Ni tampoc les ensaïmades ni els croissants del diumenge! Els

agrada molt l'ànec amb peres. Me'l demanen per celebrar 3 o 4 festes l'any. I sempre en faig de més perquè, de la carn que sobra, en faig canelons. Els encanten els canelons perquè, a més, són una sorpresa que no s'esperen! Quan fem canelons, també tenim molts avis que ens volen ajudar trinxant carn, embolicant els canalons... Aquests dies, quan acabem la feina, acostumo a tenir preparada una caixa de bombons que ens mengem tots plegats! També agraden molt els peus de porc. El 15 de setembre van decidir que volien peus de porc amb caragols. I aquest dia, els vaig sorprendre amb una crema catalana amb reducció de ratafia i avellana! Per Tots Sants també van menjar peus de porc. Aquesta vegada, però, amb gambes i castanyes. Els peus de porc, l'ànec en peres, el pollastre amb gambes i els canelons són plats que agraden molt i no poden fallar en algun dels dies de festa. I els diumenges no pot fallar ni la vedella amb bolets ni l'arròs. Ja saben que cada quinze dies hi ha una cosa o l'altra.

Què t'aporta aquesta feina?

Molta satisfacció. Els avis són molt agraïts i si un dia falles, no t'ho tenen en compte. A més de cuinar, m'aporta un vincle amb la gent gran difícil d'explicar. M'agrada quan vénen a veure'm a la cuina i em demanen alguna cosa. Sigui per capritx, una magdalena, un tall de xocolata... o perquè han passat mala nit i volen un arròs bullit amb peix o una infusió.

Pots explicar-nos alguna anècdota?

Sí, i tant! L'Encarna només em volia ajudar i només em volia ajudar, fins al punt que un dia va venir acompanyada de la perruquera perquè li digués que no podia anar a la perruqueria perquè m'havia d'ajudar. Li vaig dir que el matí era molt llarg, que tenia temps suficient per anar a arreglar-se els cabells i després venir a ajudar-me. I així ho va fer.

Quin consell donaries a algú que valora venir a viure aquí?

Que no vingui demà, que vingui ahir. Aquí no només cuidem als avis, també els mirem i això és molt important. Amb la mirada ja t'ho he dit tot.

Els cuidem i els mirem, com si fossin a casa seva. És per aquest motiu que som una gran família! Jo, aquí, no només cuino. També faig altres coses,



com ara preparar una camamilla amb menta per una persona que està refredada o una aigua de farigola per ajudar a reduir el malestar d'algú. Hi ha persones que no volien venir i, després, no volen marxar. Estic ben convençuda que és la millor opció.

EL RACÓ DE... MONTSERRAT RIU PUJANTELL

La Montserrat és d'Odèn, un municipi típicament rural i de muntanya de la comarca del Solsonès. A 'La Borda', una masia a prop de la Roca de Canalda, és on ha viscut la major part de la seva vida. La seva filla, la Roser, ens permet conèixer-la una mica més.



Roser, ens pots fer una pinzellada de la vida de la teva mare?

La mare va néixer a la Roca de Canalda, al municipi d'Odèn, al Solsonès, el 18 de juliol del 1939, en una masia aïllada anomenada 'La Borda'. Va ser la cinquena de set germans i allà hi va viure només 3 o 4 anys, ja que, de ben petita, la seva mare es va morir i es va iniciar un periple amb diverses famílies d'acollida, amb les que també feia tasques de minyona. Tot això es va acabar quan es va casar.

Després de casar-se se'n va anar a viure a Planés, a casa dels sogres, en una masia aïllada del municipi de La Coma enmig de la Vall de Lord propera al Port del Compte. Allà va tenir els tres fills, en Joan, jo i en Jaume, i hi va viure fins fa 6 o 7 anys.

Pràcticament tota la vida de la Montserrat transcorre a pagès i a Planés, però, tot i que hi va viure pocs anys, reconeix de seguida, fins i tot ara, una imatge de la Roca de Canalda. A Planés s'ocupava de tot: de la casa, de la família i també del bes-

tiar. Tan aviat vigilava les vaques o els xais a la muntanya com recollia alfals o herba per donar menjar al bestiar, o elaborava formatge tendre i mató riquíssims per a la família. El pare portava un camió i passava moltes hores fora de casa.

La cuina també li ha agradat molt. Les truites de patates, l'arròs amb conill o el pollastre a la cassola eren alguns dels plats que més ens agradaven. Per la nit de Nadal no podia faltar el blat de moro escairat.

Fa uns 13 anys, aproximadament, la mare es va quedar vídua i un temps després va conèixer en Domingo, un pastor d'ovelles que feia la transhumància entre Josa del Cadí i Santa Eugènia de Berga. I quan en Domingo es va traslladar cap a Berga, la mare va decidir seguir-lo. Malauradament, poc temps després, se li va diagnosticar la malaltia de l'Alzheimer.

Com arribeu a Sant Hilari?

Arribem a Sant Hilari en el mes de desembre de fa un any buscant el millor per a la mare després de passar, en primer lloc, pel centre de dia de Santa Eugènia de Berga i, posteriorment i durant un any, pel centre de serveis de Calldetenes.

Quan li van diagnosticar la malaltia, ella era feliç a Santa Eugènia de Berga i no li vam voler trencar el vincle que tenia amb en Domingo. I també vam valorar que les condicions de vida a Santa Eugènia eren millors que a Planés. A més, la meua filla estudiava Infermeria a Vic i en aquell moment vivia amb ells a Santa Eugènia. De fet, va ser ella qui va començar a detectar la malaltia a la mare.

A més, al Solsonès, estem acostumats a desplaçar-nos molt per anar d'un lloc a un altre i per nosaltres les distàncies no són un problema!

Pots explicar-nos alguna anècdota o un fet que recordis especialment de la teva mare?

Ella ha cuidat animals tota la vida i hi té molta traça, però és que té una passió innata. Sempre ha estat una dona forta i amb molt de caràcter, tot i que també us he de dir que, per a nosaltres, els fills, ha estat sempre molt dòcil i dolça. Recordo veure-la amb un ensurt molt i molt gran una vegada que la va perseguir un toro.

La mare solia anar dos cops per setmana a vigilar les vaques que teníem a la muntanya, on també hi havia toros. Un bon dia, un toro la va perseguir i ella es va enfilair dalt d'un pi. S'hi va passar gairebé tot un dia! Devia tenir uns 30 anys i va arribar tota tremolosa i morta de por. És la vegada que l'he vist més espantada!

Com veus ara a la mare? Com valoreu l'estada aquí?

Aquí notem un tracte humà que ens fa sentir a tots com a casa i no només a la mare. Ens podem implicar en el dia a dia, ajudar a donar el menjar, regar les flors... i això és fantàstic.

La mare es lleva a l'hora que vol i, després d'esmorzar, fa alguna activitat.

No ha perdut la destresa amb el ganivet i li agrada molt pelar patates i fruites, com ara la poma o la pera. També plegar roba; plega tots els tovallons i tovalloles que li donen.

També li agrada molt menjar i avui, per exemple, ha deixat una costella de xai neta de carn i l'ha tret tota amb el ganivet, sense forquilla!

Fa uns dies també s'ho va passar molt bé triant bollets. Això ho valoro molt perquè és una feina que ella havia fet i sé que li agradava molt. La mare també té problemes de restrenyiment i també valoro molt que, al vespre, li poseu la llavor de lli que li porto amb aigua perquè se la prengui al matí.

De tant en tant, la mare fa sortir tot el seu caràcter i l'energia que sempre ha portat dins, però un gosset que té a l'habitació, juntament amb una

foto d'en Domingo, l'ajuden a calmar-se i la distreuen a l'hora d'anar a dormir. "Domingo" és la paraula màgica i aquí tothom ho sap. Això també és important per a nosaltres. A més a més, veiem que a la porta de l'armari de l'habitació té anotat el que li agrada i el que no.

A la mare li agrada tenir les sabates a sota el llit, però que les pugui veure des de sobre. Veure que s'arriba fins a aquest punt de detall ens permet confirmar que la mare es troba com a casa. Fins i tot ella, més d'una vegada, quan li hem preguntat on era, ens ha dit: "A casa".

A la mare li agrada tenir les sabates sota el llit, però que les pugui veure des de sobre. Veure que s'arriba fins a aquest punt de detall ens permet confirmar que la mare es troba com a casa. Fins i tot ella, més d'una vegada, quan li hem preguntat on era, ens ha dit: "A casa". Aquests petits detalls, aquesta part humana fa que aconsellem Sant Hilari a molta gent i ens fan oblidar la distància fins a Planés.



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló i de la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

EL CAMINADOR, una altra ajuda per mantenir i/o millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments.

El caminador està indicat per persones que necessiten un bon suport per sentir-se més estables a l'hora de caminar i per persones amb una alteració de l'equilibri important.

Ens pot ser de gran utilitat per conservar la nostra autonomia, quan el bastó o les crosses ja no ens ofereixen la seguretat i confiança que necessitem.

En els últims anys els dissenys s'han fet més dinàmics i moderns. Molts d'ells porten incorporat un seient que també es pot fer servir de tauleta i una cistella per guardar objectes o transportar-los d'un lloc a un altre.



Antònia, 85 anys

"Per ganes no hi aniria, però tinc poca estabilitat i el caminador m'ajuda a continuar fent les coses del dia a dia. També l'utilitzo dins de casa. Abans anava amb bastó, però ja fa uns 3 anys que l'utilitzo; en cas contrari no podria caminar."

Maria, 89 anys

"Fa 6 mesos que vaig amb el caminador i sort en tinc! Per dins vaig sense o amb bastó, i l'agafo per sortir al carrer sola. Em sento més segura. Puc anar a buscar aigua a la font, a passejar pel Serrat i els diumenges vaig a missa."

Avantatges i inconvenients del seu ús

Avantatges

- > Estabilitat. Permet uns desplaçaments més segurs.
- > Ens permet continuar amb els nostres costums de sortir al carrer (a passejar, a comprar el pa...).
- > S'hi inclou seient incorporat que permet descansar un moment, si cal, durant el desplaçament.
- > S'hi inclou cistella, permet guardar-hi objectes (moneder, mocadors, diari...) o transportar-los (la compra, per exemple).

Inconvenients

- > És una mica voluminós i a vegades pesat.
- > Cal ensenyar a la persona a utilitzar-lo.

Recomanacions a l'hora d'utilitzar-lo

- > És molt important que el caminador s'adapti a la persona gran, regulant-lo a la seva alçada. El puny/màneç per on l'agafem ha d'arribar a l'altura del maluc, igual que amb els bastons.
- > Mentre es camina, cal tenir el colze mínimament flexionat (entre 20° i 30°) per ajudar a mantenir una postura correcta i dirigir bé el caminador.
- > Demanar consell en ortopèdies i/o professionals, com ara fisioterapeutes, abans d'adquirir-lo.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

Suma els números de la fila superior i els de la columna esquerra:

6		11					7		
13	20					18			
10									20
3									
19								23	
4			13						
2	9					7			
12			21						
1		6							
15			21						19

Intenta memoritzar aquesta llista de paraules en dos minuts:

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| pilota | tieta | paella |
| galleda | galeta | telèfon |
| piano | tisores | llapis |
| calendari | pijama | taronja |
| farmàcia | llibre | arròs |
| mocador | mandarina | sabatilla |
| finestra | maleta | clau |
| revista | gat | guants |
| bombeta | diari | sofà |
| núvol | bossa | bufanda |

Escriu les paraules que recordis, sense mirar:

Ordena temporalment les següents seqüències:

- Esmorzo
- Sona el despertador
- Em rento la cara
- Aturo el despertador
- M'aixeco del llit
- Em poso la bata i les sabatilles
- Faig el mandra
- Estic adormit

·

·

·

·

·

·

·

·

·

·

- Poso els macarrons a gratinar al forn
- Omplo l'olla d'aigua
- Barrejo els macarrons amb la salsa de tomàquet
- Faig bullir els macarrons 8 minuts
- Hi tiro els macarrons
- Poso l'olla al foc
- Els escorro l'aigua
- Encenc el foc

·

·

·

·

·

·

·

·

·

·

SABIES QUE...?

En el nostre centre hi trobaràs:

- > Una nova manera d'atendre i entendre la gent gran.
- > Un ambient càlid, agradable i casolà.
- > Un espai on:
 - la persona gran pot escollir què vol fer d'acord als seus gustos i preferències.
 - ens interessem per tot allò que és important per a tu. Parlem amb tu per saber què vols, què t'agrada o què necessites per sentir-te bé. I busquem com adaptar-nos per oferir-te una atenció personalitzada.
 - valorem i respectem els teus valors i principis. La teva intimitat.
 - continuar amb les teves activitats quotidianes i, si vols, descobrir-ne de noves.
- > L'acompanyament de la família i tot el suport que faci falta per ajudar i col·laborar en el dia a dia de la persona gran en el centre.
- > Un equip humà que t'escolta i et dona confiança.

Els nostres
valors

Acompanyar

Actitud

Dignitat

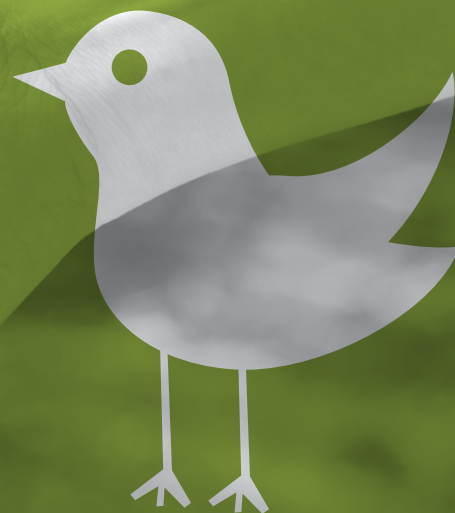
Felicitat

Respecte

Innovació

Personalització

Participació



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

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

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA - Passeig 14 d'Abril, 1 - 17403 Sant Hilari Sacalm - Tel. 972 872 800 - rggsthilari@sumaracciosocial.cat - @rgg_sthilari

www.sumaracciosocial.cat