

abril 2012

SUMEM

núm. 2

la revista dels serveis de SUMAR

“CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A GENT GRAN”



5

Els nostres Centres

8

Activitats dels centres

18

Entrevista a... **Vanesa Pallàs**

22

Activa't! Treball de cos i de ment

Envellir tal i com s'ha viscut. L'atenció gerontològica centrada en la persona.

El valor social que donen els centres de serveis a les zones rurals és el que impulsa al Consorci d'Acció Social de Catalunya a continuar avançant i treballant en el desenvolupament de serveis socials de qualitat i proximitat en el món local.

El proper mes de maig farà dos anys de l'obertura, a Santa Maria d'Oló (Bages), del primer Centre de Serveis d'Àmbit Rural per a la gent gran gestionat per SUMAR. Durant aquest període s'han posat en marxa 8 centres més arreu de Catalunya i actualment s'està treballant per afegir-ne uns quants més. Juntament amb la posada en marxa d'aquests equipaments, també hem començat a incorporar noves tècniques i estratègies tant de gestió com d'intervenció amb les persones grans, totalment innovadores.

L'atenció gerontològica centrada en la persona és una d'elles. Durant el 2011 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 a 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 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 els centres de serveis d'àmbit rural 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

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

Abril 2012

Direcció, coordinació i edició

Mariona Rustullet, Elisenda Serra, Anna Tarafa

Redacció

Anna Tarafa – Serveis Centrals
Carme Amer – Riudellots de la Selva
Míriam Caro – Sant Vicenç de Torelló
Eva Esparraguera – Agullana
Natàlia Giménez – La Granadella
Lídia Molist – Fogars de la Selva
Vanesa Pallàs – Santa Maria d'Oló
Pilar Ros – Portbou
Neus Serra – Porqueres
Olga Soler – Camallera

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.

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 Principat 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 Direc-



ció Pública d'Esade, i director del màster en direcció pública d'Esade. La seva trajectòria professional ha estat vinculada principalment 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.

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.





CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A GENT GRAN

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.



EL CENTRE DE RIUDELLOTS DE LA SELVA

EL LLIRI BLAU

A més de les diferents activitats que realitzen els centres de serveis, també volem que coneixeu la realitat de cada un d'ells i el territori on es troben ubicats. En aquest número us presentem el centre de serveis El Lliri Blau de Riudellots de la Selva.



Com molts sabeu; bé perquè hi venim a passar el dia; bé perquè tenim un familiar o un amic que hi assisteix; bé perquè hi treballem; un centre de serveis és un espai en el qual podem fer-hi estades de 8 o 4 hores i fer ús dels serveis externs i tallers que ofereix. També és



un lloc d'assessorament i referència tant pels familiars de les persones grans com per a la població en general. I per a nosaltres el centre de serveis també és:

- Un lloc on hi anem i gaudim del temps que hi passem, participant en activitats significatives i escollides voluntàriament;
- Un lloc on la pròpia identitat de cada persona es fa sentir;

- Un lloc on podem fer conèixer les semblances i les diferències i,
- Un lloc on ens sentim segurs, lliures de poder ser i lliures de poder escollir.

El Centre va obrir les portes el 14 de març del 2011, i la Carme Amer, ens transmet

les seves vivències i impressions:

"Al llarg d'aquest primer any, a més de créixer, també ens hem anat consolidant; ens sentim orgullosos de l'evolució que hem fet i ens plantejarem reptes pel futur.

Recordem el primer dia com si fos ahir, fou un dia especial; ja que tot estava per estrenar. Era la primera vegada que ens sentàvem a les cadires, la primera vegada que feiem ús de les taules, de les aixetes, dels plats, els gots i els cuberts. Varem moure els mobles de lloc per tal de sentir-nos còmodes i fer-nos l'espai nostre, el qual hem anat decorant, emplenant i ocupant, creant un ambient confortable, agradable i tranquil.



Tenim un gimnàs, gran i lluminós amb unes vistes al camp que t'envaeixen; una sala d'infermeria, podologia i fisioteràpia sempre ne-



ta i ben endreçada; una sala de reunions per fer-hi els tallers o emplenar-la de papers; un despatx amb vistes al carrer i una bugaderia, una cuina i tres banys adaptats, un d'ells amb dutxa.

Però el que més ens agrada és l'entrada amb plantes que donen la benvinguda; una petita biblioteca que convida a la lectura i una sala polivalent, ben decorada i plena de material i de la vida que li donen les persones grans.

El nostre centre de serveis té una capacitat per a 20 places. Iniciàrem el centre amb 9 usuaris, amb menys d'un mes ja erem 11 i actualment les 20 places estan ocupades. Val a dir, que el servei de transport adaptat que s'ofereix ha facilitat que el centre de serveis s'hagi emplenat als nou mesos de la seva inauguració."

El municipi de Riudellots de La Selva

Riudellots de la Selva és troba situat a la conca mitjana del riu Onyar i al sector nord de la Comarca de la Selva. Limita amb Vilobí d'Onyar, amb Caldes de Malavella, Campllong, Aiguaviva i Fornells de la Selva.

Riudellots surt esmentat per primera vegada el 24 de novembre del 882 i l'evolució de la seva població ha estat ascendent. Uns 310 habitants al 1365-1370, 870 a principis del segle

XX i 1900 habitants al 2003. Des del 1960 el creixement ha estat espectacular i actualment té 2042 habitants; dels quals 325 són majors de 65 anys.

Una curiositat del minicipi, situat al bell mig de dues rieres, és que va ser canviat d'emplaçament a l'any 1430 degut a les inundacions freqüents que patien. El problema, però no fou resolt fins a l'any 1975 quan es varen construir els ponts sobre les dues rieres el Cric i el Riudevilla. Juntament amb obres de drenatge i un pont al riu Onyar es va resoldre el problema de les inundacions.

El nom de Riudellots de la Selva és la forma aglutinada de riu de llots que són aigües fangoses i enllotades. Al segle XIII es troba documentat el topònim complet de *Rivolutorum de Silva* en llatí o *Ridellots de la Selva* en català antic.

El nom del centre, EL LLIRI BLAU

La fe, la saviesa i el valor són els tres adjectius que ens defineixen. Són els tres adjectius que corresponen als tres pètals interiors del Lliri Blau, una herba perenne que creix, abans amb més freqüència, en els marges dels camps del municipi. El lliri blau és una flor de color blau intens de fulles llargues i verdes, que creix salvatgement i enamora a qui la té.

Aquest és el nostre símbol i amb ell ens hi sentim identificats.



ACTIVITATS DELS CENTRES

Recull de les activitats més destacades realitzades als centres durant els mesos de desembre a març. Com veureu, la il·lusió, l'entusiasme i l'alegria no hi falten.



SERVEI D'ESTADA

Sant Vicenç de Torelló (Osona)

— Celebrem el Nadal

El passat mes de desembre els Centres de Serveis varem celebrar la Festa de Nadal amb els usuaris, familiars, amics i professionals que treballen als centres. En aquestes celebracions també hi van assistir els alcaldes dels diferents municipis titulars dels centres i dels municipis veïns, així com representants del CASC. Les celebracions es van



fer al llarg de tot un dia amb diferents actes relacionats amb aquesta festivitat tan assenyalada.

El 20 de desembre es va celebrar al Centre de Sant Vicenç de Torelló i la Miriam Caro així ens l'explica:

“Com en la resta de centres, prèviament s'havia preparat amb molta il·lusió tot un seguit d'activitats entre els usuaris i els treballadors del propi centre.

Els usuaris van elaborar un petit detall per regalar a les famílies i als diferents representants del centre que van construir ells mateixos amb feltre. També van preparar altres actes com un recital de poesies pròpies, una lectura d'escrits

i una cantada de Nades amb instruments de música. Per la preparació i assajos de la cantada de Nades es va comptar amb l'ajuda d'una professora de guitarra i cant. La celebració també va servir per informar de les activitats que es realitzen al centre, i de les noves propostes pel 2012. L'acte va acabar amb un aperitiu per a tots els assistents i un dinar especial per els usuaris i professionals del centre. Val a dir, que tots els participants esperen ja la propera festivitat per gaudir d'un dia tan especial com va ser la Festa de Nadal!”



Porqueres (Pla de l'Estany)

— Fem Gimnàs

Utilitzem el gimnàs com a eina pel bon funcionament del nostre organisme.

Envellir comporta de manera inevitable una pèrdua progressiva de la capacitat de funcionament de la majoria d'òrgans i estructures corporals. Aquests canvis tenen efectes en la condició física i es tradueixen en una reducció de la força



muscular, de la velocitat de la marxa (quan caminem), de la resistència, de l'equilibri i de la flexibilitat. I els canvis en l'activitat i el rendiment físic influeixen, juntament amb altres factors, en la capacitat de dur a terme les activitats de la vida diària de manera autònoma.



La capacitat funcional és un dels principals indicadors de salut en les persones grans i el sedentarisme és un dels responsables de la pèrdua de capacitat funcional i de l'activitat motriu.

Per tant, amb l'activitat física aconseguim una millor qualitat de vida, millorar l'autonomia fi-



sica i psicològica, alentir el deteriorament progressiu de l'organisme, millorar l'estat físic en general, afavorir la integració social evitant l'aïllament social i la solitud i, envellir amb alegria i d'una manera natural.

En el centre de serveis de Porqueres treballem amb diferents tipus d'exercicis per millorar l'estat físic dels nostres usuaris, de resistència, de reforçament muscular, de flexibilitat, de lateralitat, coordinació, equilibri, motricitat fina i psicomotricitat, i amb diferents tipus de materials, piques, pilotes de diferents mides, anelles...

Les activitats poden ser individuals i en grup, i utilitzem la mateixa metodologia per cada sessió, que tenen una durada aproximada de 50 minuts. La Neus Serra ens explica que fan dos grups diaris, perquè tots els usuaris del centre puguin realitzar gimnàs una vegada al dia, i que divideixen l'activitat en 4 parts:

1. Introducció (orientació i introducció a l'activitat).
2. Escalfament (exercicis actius de totes les parts del cos).
3. Sessió.
4. Relaxació (exercicis respiratoris, estiraments...)



Portbou (Alt Empordà)

— Estimulació Cognitiva

L'estimulació cognitiva són totes aquelles activitats dirigides a millorar el rendiment cognitiu general o algun dels seus processos i components específics (atenció, memòria, llenguatge, funcions executives, càlcul, etc.). Els exercicis propis de l'estimulació cognitiva estan adreçats específicament a mantenir la capacitat de memòria, concentració i atenció. Existeixen múltiples i diverses activitats que s'adapten a l'usuari segons les seves necessitats i solen desenvolupar-se de manera amena, per tal que gaudeixin i s'entretinguin alhora que mantenen alerta el sistema cognitiu.



En el centre de serveis de Portbou aquestes activitats es realitzen a la tarda que és quan hi ha un major nombre d'usuaris al servei. La Pilar Ros ens ho explica:



“Dividim els usuaris en grups per tal de que sigui més fàcil donar-los a tots l'atenció que mereixen. Així, en grups menys nombrosos, podem centrar-nos individualment sobre les necessitats i capacitats dels nostres usuaris.



Sempre treballem amb una creença ferma en el potencial de tots els nostres avis i àvies.

Com a exemple del tipus d'activitats que fem, tenim la sort de poder comptar amb l'ajuda d'un veí de Portbou aficionat a la fotografia que ens facilita fotografies antigues de Portbou. Els nostres usuaris les miren, les comenten, recorden i sense gens d'esforç exerciten el rendiment cognitiu.”



Agullana (Alt Empordà)

— L'Hort Urbà



Als centres de serveis oferim la possibilitat de practicar un dels oficis més antics del món: l'agricultura, ofici molt comú amb els usuaris del centre. Quasi tots els centres de serveis disposen d'un hort urbà, un sistema de cultiu pensat per patis o terrasses.

Els horts urbans són petits horts, pensats per a produir petites quantitats de verdures, variades, per l'autoconsum.

A Agullana, aquesta activitat ha estat acceptada de forma notable pels usuaris ja que a part de ser una activitat lúdica es treballen aspectes com el de potenciar el sentiment de pertinença a un grup que té una finalitat comú i la relació entre els usuaris. Tenir cura de l'hort suposa treballar en equip i el compromís envers aquest.

En els centres de serveis inten-

tem crear espais que siguin significatius pels nostres usuaris i que permetin mantenir i impulsar l'interès i desitjos d'aquests. En aquest sentit, l'hort urbà serveix per restablir el sentiment d'utilitat dels nostres usuaris i augmentar la seva autoestima, gaudint dels fruits obtinguts i del procés de creació: preparar els materials, regar, plantar i cuidar l'hort, etc.



Fogars de la Selva (La Selva)

— El President de la Generalitat de Catalunya inaugura el Centre



Excepcionalment, el dissabte 4 de febrer, el Centre de Fogars de la Selva va obrir les portes per rebre la visita del president de Catalunya.

Dies abans, al rebre la notícia, una onada d'il·lusió i entusiasme i alhora una infinitat de feina a realitzar va envair el centre. Tots els que en formem part volíem lluir-lo davant de l'Artur Mas, perquè li arribés el nostre orgull de pertànyer a la família i a l'espai que anem construint en el dia a dia.

Així doncs, els dies anteriors a l'esperada visita varem dedicar esforços a decorar el centre, i a preparar un tapís on figurava el nom del Sr. Artur Mas, amb la bandera catalana i emmarcat de blaugrana. Tots desitjàvem que es pogués endur un record del centre. Però el dia abans, la Clàudia, que va dedicar molta energia en teixir-lo, ens va comentar que li semblava que li hauria d'ensenyar com es treballava per tal que ho pogués acabar al seu despatx en les estones lliures. Va ser curiós! Mentre alguns estàvem preocupats en com dirigir-nos al president o de

què parlar-li, la Clàudia pretenia ensenyar-li a cosir, amb tota naturalitat!

Doncs bé, el que ens va mostrar el President va ser una persona propera i preocupada per la gent gran. Va interaccionar amb cadascun dels avis que allà es trobaven i va transmetre sorpresa i il·lusió amb els regals que li varem oferir; el tapís, una revista de SUMEM i un ball de la cançó "Llença't" de LAX'N Busto.

Tots nosaltres ens varem alegrar de poder saludar en persona al president, i el comentari més escoltat va ser: "amb els meus anys qui ho diria que arribaria a donar la mà al propi President de la Generalitat!"



La Granadella (Les Garrigues)

— Musicoteràpia



Al Centre de Serveis Les Garrigues, el tercer divendres de cada mes realitzem l'activitat de Musicoteràpia, una activitat pensada per augmentar el benestar dels usuaris, ja que fer exercicis amb música ajuda a treballar conjuntament els aspectes físics, cognitius, emocionals i socials, i també potencia el nivell i qualitat de vida de les persones grans.

La Natàlia Giménez ens explica que ha pogut comprovar que aquesta activitat ajuda als usuaris del centre de les Garrigues en diferents aspectes:

A millorar la sociabilitat.

A millorar l'estat d'ànim.

A reduir l'apatia.

A potenciar les funcions cognitives; la creativitat, l'atenció, la memòria,...

A millorar i mantenir les funcions motores: la coordinació de moviments i a pal·liar problemes físics.

La musicoteràpia està especialment indicada a persones que pateixen malalties com el Parkinson, l'Alzheimer o tenen problemes de llenguatge.

- Pel Parkinson, quan les dificultats comencen a aparèixer, la musicoteràpia, a través del ritme, afavoreix el manteniment de les funcions com caminar i parlar.

- Per l'Alzheimer, a través de la interiorització de la música s'estimula la memòria, l'atenció, la creativitat, la comunicació i les emocions positives. També permet l'evocació de records, a través de la reminiscència musical.

Camallera (Alt Empordà)

— Disfrutem amb els treballs manuals!

Els tallers de manualitats per les persones grans són de gran importància 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.

Als centres de serveis aquestes activitats s'adapten 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.

Al centre de Camallera, el taller de manualitats es planteja com una activitat recreativa que treballi al mateix temps diferents elements com la psicomotricitat fina, la coordinació, la seqüència, l'autoestima, els sentiments d'utilitat, l'estat anímic i la socialització.

Amb aquests tipus de taller la 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.

L'Olga Soler comenta que "al centre de Camallera treballem amb diferents materials com la pintura, el fang i el paper. Alguns dels darrers treballs han estat un cosidor i un test de flors. El cosidor l'hem fet a partir d'una capsa de sabates i diferents retalls de roba. Ha estat un treball de creació, el qual ha permès afavorir la creativitat individual i la destresa manual.

I a partir d'ampolles de plàstic i pinces d'estendre la roba hem creat un test. Hem pintat les pinces amb colors diversos i hem retallat el cul de l'ampolla, on hem anat col·locant les pinces al voltant. Hem creat herba a partir de cartolines verdes i com si d'una planta es tractés, ho hem col·locat a dins el cul de l'ampolla.



Es tracta d'una activitat manual senzilla, que quasi tots els usuaris tot i la diversitat existent poden realitzar de forma satisfactòria, i que contribueix a la millora de la seva autoestima i autoeficàcia".

Portbou (Alt Empordà)

— Taller de la memòria adreçat a majors de 65 anys

A mesura que ens anem fent grans la pèrdua de memòria augmenta i és per aquest motiu que s'imparteix aquest tipus de taller als centres de serveis. La demència més freqüent en aquest àmbit és la malaltia de l'Alzheimer, i en aquest sentit, es realitzen exercicis que estimulin les habilitats cognitives, alenteixin la progressió del deteriorament i millorin l'estat funcional del malalt amb demència.

El taller de memòria del centre de Portbou es va començar a impartir el mes d'agost de 2010 amb 8 usuaris, la majoria dels quals de mica en mica han anat consolidant el mateix ja que hi solen assistir cada vegada que es realitza. Segons la Pilar Ros, "això ens ha permès anar adequant el taller a les persones i amb el temps els usuaris que hi assisteixen han anat marcant les seves línies de treball fent propostes i suggeriments. El taller s'ha adaptat tant a l'usuari i a les seves preferències que actualment la majoria d'activitats són les promogudes pels mateixos usuaris. Aquest fet ens permet treballar d'una manera molt dinàmica i activa i permet que tots plegats en gaudim molt més.

Un dels exercicis és que cada vegada que comencem una classe, treballem una paraula. A partir d'una paraula qualsevol, juguem amb les lletres que la conformen i en formem de noves sense afegir cap altra lletra. D'aquesta manera podem observar entre tots com les dificultats coincideixen amb les que manifesten els altres. I, al mateix temps, també prenem consciència i treballem altres paraules en les que no hi

haviem pensat. Podem extreure paraules des del nom d'una persona fins al nom d'un poble, per exemple.



Riudellots de la Selva (La Selva)

— Taller de cuidadors no professionals



TENIR CURA DE... Quin és el significat real d'aquesta paraula? Són tantes les definicions que donaríem, ... De fet n'hi ha tantes com persones hi ha.

Neixem i som cuidats, creixem i cuidem de les joguines, som adolescents i ens cuidem de les amistats, som adults i cuidem a la nostra parella, als nostres amics, als nostres fills i als nostres pares. Som avis hi cuidem dels néts i dels fills i de la parella i de les amistats. Ens tornem grans i ens han de cuidar. No podem

oblidar, però, que durant tot aquest camí hem hagut de cuidar-nos de nosaltres mateixos. Llavors, cuidem i som cuidats constantment, al llarg de tota la nostra vida.

Des del Centre de Serveis de Riudellots de la Selva i per mitjà del Taller per a cuidadors no professionals intentem donar sentit, respostes, alleugerar, millorar, innovar i recolzar aquesta tasca que tots en un moment donat de la nostra vida hem fet o farem o deixarem que ens fassin.

Per mitjà del taller, la Carme Amer ens indica que "treballem tres aspectes principalment:

El primer és l'aspecte més teòric, mitjançant el qual donem eines per a millorar la tasca de tenir cura d'una altre persona. Tractem temes varis com l'alimentació, la higiene, el vestit, la mobilitat, les transferències, la prevenció de caigudes, les bones postures, els productes de suport i les adaptacions de l'entorn.

El segon és l'aspecte més pràctic, l'objectiu del qual és aprendre a cuidar-nos a nosaltres mateixos. Per a què això sigui possible cal treballar l'autoestima d'un mateix, aprendre a relaxar-nos i a estimar-nos. I per això oferim espais més lúdics on fem massatges, relaxació i activitats d'oci.

I el tercer aspecte és més innovador. Creiem que cal parlar d'altres temes que afecten a la tasca de cuidar de manera més indirecta, però no menys important per a fer-ho bé. Parlem de la importància d'escoltar, comentem aspectes jurídics i legals, fem xerrades sobre temes que inquieten al grup; com pot ser la seguretat fora i dintre del domicili, el maltractament de les persones grans; la comunicació verbal i no verbal; entre d'altres.

Cada dimecres al matí oferim aquest espai al centre de Riudellots. Un espai d'orientació i assessorament al cuidador no professional que dedica temps a la tasca de tenir cura; la qual forma part de les relacions i vincles que establím en la nostra vida.

Santa Maria d'Oló (Bages)

— Taller de gimnàs per a majors de 65 anys

L'exercici sempre és recomanable, a qualsevol edat i també a partir de la jubilació. Per això els centres de serveis ofereixen el taller de gimnàs adreçat a totes aquelles persones majors de 65 anys, que no són usuàries del servei d'estada, però que volen fer exercici físic per a mantenir-se actius i en forma.

En els diferents centres de serveis es preparen exercicis adients per a cada col·lectiu i se-

gons les possibilitats de cada persona. "I això és el que fem al centre de serveis de Santa Maria d'Oló", comenta la Vaneza Pallàs. "Exercicis adaptats als usuaris inscrits que permeten treballar totes les parts del cos (cap, articulacions, braços i cames). També fem estiraments, exercicis de coordinació i atenció, i de relaxació. És un taller que ha tingut molt bona acollida al poble essent cada cop major el nombre de

participants. Uns als altres es van animant a venir perquè veuen que realment els és útil.

L'activitat física els proporciona benestar físic i emocional. És agradable sentir frases com -des de que vinc a la gimnasia em trobo millor-, -i jo des de que vinc baixo millor les escales i arribo a l'armari dels gots- que defineixen perfectament els beneficis de l'exercici físic que obtenen els nostres usuaris".



ENTREVISTA A...

VANESA PALLÀS

Directora del centre de serveis de Santa Maria d'Oló (Bages)



La Vanesa és llicenciada en psicologia. Té un postgrau en psicogeriatria i demències, un màster en psicologia clínica i de la salut i un postgrau en gestió i direcció de centres residencials.

Té una dilatada experiència en el sector, ha treballat amb gent gran i amb discapacitats psíquics i físics amb trastorns conductuals, fent coordinació i atenció directa. També ha portat casos a nivell de consulta privada i ha fet cursos de formació per a auxiliars de geriatria. Actualment dedica tot el temps a la direcció del Centre de Serveis de Santa Maria d'Oló.

Vanesa, pots descriure en que consisteix el teu treball al centre? Quines son les principals tasques que hi estàs desenvolupant?

La feina de la directora és molt variada. Consisteix en gestionar el centre i gestionar implica moltes coses. A grans trets suposa la preparació d'activitats per als usuaris del centre, l'atenció directa a les famílies i als mateixos usuaris, la programació del dia a dia en col·laboració amb les gerocultores, l'execució i preparació dels tallers oberts a la població, tasques més administratives, coordinació amb l'Ajuntament i els Serveis Socials del poble, així com amb els serveis centrals de Sumar. I també suposa una altra feina, menys visible, però que és molt important perquè pot marcar la

diferència de que les coses no només surtin bé sinó que es facin molt bé. Aquesta feina és aconseguir treballar en equip, de forma coordinada, eficaç, responsable i eficient. L'equip de persones que hi treballem és molt petit i és molt important el bon clima de treball i fer que tothom es senti implicat en el projecte. Volem que els nostres usuaris es sentin molt còmodes, que vinguin molt a gust i sentin que estan tenint una bona vellesa. Això és responsabilitat de tot l'equip i a mi em toca vetllar que això sigui així.

D'ençà la meva incorporació al centre hem intentat que el Centre de Serveis de Santa Maria d'Oló sigui un centre actiu, on els usuaris hi fan moltes coses, respectant molt l'individualitat i adaptant-nos a les necessitats de ca-

dascú. I també que sigui un referent per a tot el poble via els tallers i la ce-

El que més m'agrada és el fet de sentir que estic ajudant i que ajudo a envellir millor.

lebració de festivitats. Hem treballat per ser un centre dinàmic i obert on tothom en algun moment o altre hi vingui a fer alguna cosa i senti que el podem ajudar.

Quan fa que treballes al centre?

El centre es obert des del 10 de maig del 2010 i jo m'hi vaig incorporar al febrer del 2011 amb moltes ganes i il·lusió.

Què és el que més t'agrada de la teva feina i de treballar amb gent gran?

El que més m'agrada és el fet de sentir que estic ajudant i que ajudo a enve-

llir millor. És maco veure que generes expectatives i il·lusions. Això és el motor de la vida. Veure que millorem el seu estat d'ànim i el de la família no té preu.

Que et va empènyer a treballar amb gent gran?

Quan vas tenir

clar que volies dedicar-te a aquesta professió?

Va ser una mica per casualitat. A l'estar finalitzant la carrera començaven

a sortir noves visions sobre l'envel·liment i la nostra aportació, com a psicòlegs, en aquest col·lectiu. Calia conèixer moltes coses i ampliar coneixements (sobretot en demències). Tot allò de que es parlava semblava molt engrescador. Malgrat la meva joventut ja pensava que volia envellir d'una altra manera i volia que la gent gran tingués un altre tipus d'atenció. Els nous reptes i els nous projectes m'agraden així que tan bon punt vaig llicenciar-me vaig fer el postgrau per especialitzar-me i només acabar ja vaig entrar a treballar amb gent gran. D'alguna manera crec que també he contribuït a canviar les coses i sobretot a definir el rol del psicòleg dins l'àmbit de la gerontologia.

Ens pot explicar alguna vivència viscuda al centre?

En tinc varies. D'agradables, de no tan agradables, situacions amb les que hem rigut molt... però en recordo una especialment: tenim una usuària amb greus problemes de memòria i elevada dependència física que li costa recordar el nostre nom. De fet el meu no el sap. Un dia vaig anar a reunió al matí i vaig arribar al centre a la tarda. Era l'hora de la lectura del diari i vaig sentir com li deia a una cuidadora: "Oi, mira, ja es aquí". I la cuidadora li va preguntar: "Què estàs contenta?" I ella va respondre: "I tant! Es troba a faltar quan no hi és". No us podeu imaginar la il·lusió que em va fer veure que l'afecte que donem i l'atenció que els dediquem va més enllà de recordar un nom o una anècdota. La memòria falla però l'estima es percep i el fet d'estar bé en un lloc va més enllà del record. És una sensació que perdura.



EL RACÓ DE... MARCIONILA MASIP FARRÚS

La Marcionila, una usuària del centre de serveis de La Granadella a la comarca de Les Garrigues, és la protagonista d'aquest número.



La Marcionila és una dona molt comunicativa, participativa, treballadora i amb ganes de fer coses. Li agrada moltíssim fer les manualitats al centre i és molt bona companya i respectuosa amb els altres. Com ella mateixa ens diu: m'agrada tot el que fem al centre i estic molt contenta i orgullosa de tot el que realitzem.

Marcionila, ens pots explicar una mica els teus orígens?

Vaig néixer als Torms i amb 13 anys me'n vaig anar a servir. Primer els amos no em volien perquè era massa jove però després no em volien deixar marxar. A mi m'agradava perquè al troç no hi volia anar. Llavors vam anar al Soleràs i vam estar molt temps tota la família, la casa

es deia Cal Miquel del Moç, i d'allí m'en vaig anar a Lleida, també a servir. A Cal Simó de Lleida, tenia uns 20 anys. Del Soleràs, un dia va baixar a buscar-me la senyora que els hi vaig fer de ninyera per dir-me que el Facund (que al final va ser el meu home) buscava una dona per casar-se ja que la seva mare era molt gran i ell és volia casar. L'home el coneixia de quan vivia al Soleràs, i tenia una pastisseria.

M'hi vaig casar i portavem junts la pastisseria del Soleràs. Feiem coques de tres gallons, coca ràpida (que portava moscatell), coca de pasta del forn amb sucre i coca de llevadura, entre d'altres. De panets n'hi feiem uns que en deiem panets petits cuits per les sopes, que se'n gastaven molts per l'hivern. També veniem molt pa mitjançant uns tiquets que donavem: l'amo que volia el pa portava una saca de farina i pagaven un tant de la farina al forner perquè aquest li donés els tiquets i li fes el pa. Segons els quilos que volien de pa li donavem tants tiquets (1 kilo de pa: equivalia a un tiquet; 3 kilos de pa: 3 tiquets... segons els quilos de farina que ens portaven feiem el pa i donavem els corresponents tiquets; això ho feiem fins a 10 kilos, ja que hi havia cases que eren molt nombroses). La farina la feia la persona que volia el pa o la compraven al Sindicat, nosaltres feiem la resta; en canvi les coques les feiem senceres és a dir que la gent ens les compraven directament i les pagaven. Sempre teniem moltíssima feina sobretot per les festes majors!

Ens pots explicar alguna anècdota/vivència d'aquells anys?

Sí, un dia el meu home quan ja em tenia posat l'ull perquè es volia casar, em va veure pel carrer mentre feia de niñera amb un nadó als braços, perquè jo era molt canallera, i em va dir: si mai et casessis que t'agradaria tenir canalla? I li vaig dir: i tant! Si sapigués que no n'hauria de tenir no em casaria... i ell em va contestar: jo no em faria res de

Ho disfruto molt i estic molt contenta de venir cada dia perquè gaudim del que ens agrada i som com una família.

ser el seu pare si en vols tenir... i així vam acabar. Llavors la Ramona, de la casa on treballava al Sole-ràs, em va venir a buscar a Lleida per dir-me que el Facund es volia casar amb mi i que no me'l deixés escapar perquè estaria molt bé. Jo hem vaig quedar una mica sobta-

viat. Jo tenia molts pretendents del poble i de fora però tampoc tenia ganes de festejar així que ens vam entendre i després d'un mes ens vam casar. Vaig ser molt feliç, molt apreciada i molt bé: vam tenir quatre fills: el Facund, l'Elisa, la Maria i l'Albert.



Quan fa que assisteixes al centre?

Quan fa que assisteixes al centre?

Des del 20 de juny del 2011, una setmana després que obrissin. El meu fill me'n va parlar i em va dir que hi estaria molt bé. Jo primer no ho tenia clar perquè m'agrada molt estar a casa, però ho vaig voler provar perquè si no m'agradava no passava res, i ara ho disfruto molt i estic molt contenta de venir cada dia perquè gaudim del que ens agrada i som com una família, ens avenim tots i ens ho passem d'allò més bé!

Com et troves actualment? Com et sens? Què desitges?

Hem trobo bé gràcies a déu. Des de fa anys a vegades tinc com un petit rodament de cap i tinc algú buit de memòria, però de seguida em passa. Desitjo poder continuar com fins ara que ja és molt ... Visc sola a casa però al venir al centre faig moltes coses i em distrec.



da, però li vaig dir que baixés a Lleida i en parlariem. Vam quedar a l'estàtua del riu i vam anar a fer un cafè en un bar i allí vam decidir no festejar i casar-nos

Moltes gràcies Marcionila per compartir les teves experiències amb nosaltres!



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.



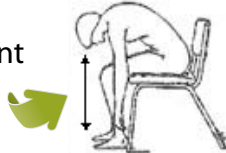
3. Arronsar la cama, doblant el genoll. Acostar el taló tan a prop del cul com puguem. Estirar la cama de nou. Després fer el mateix amb l'altra cama.



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.



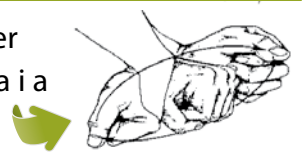
6. Girar el cos com si volguéssim mirar a darrera nostre. Primer per un costat i després, l'altre.



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 perso-
natge...
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

