

la revista dels serveis de SUMAR

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



3

Els nostres Centres

8

Activitats del dia a dia

18

Entrevistes

22

Activa't! Treball de cos i de ment

SUMAR
E S S I

EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

ABRIL 2016

DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet, Anna Tarafa

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa – Àrea de Comunicació

REDACCIÓ:

Anna Tarafa – Àrea de Comunicació

Directores dels centres:

Vanesa Pallàs – Santa Maria d'Oló

Pilar Ros – Portbou

Míriam Caro – Sant Vicenç de Torelló

Lídia Molist – Fogars de la Selva

Neus Serra – Porqueres

Eva Esparraguera – Agullana

Carme Amer – Riudellots de la Selva

Olga Soler – Camallera

Natàlia Giménez – La Granadella

Lluïsa Puigcerver – Torrelavit

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

DISSENY GRÀFIC

Estudi Oliver Gràfic

PERIODICITAT

Semestral

SUMAR, EMPRESA D'ACCIÓ
SOCIAL S.L.

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació de l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social SL 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.sumaracciosocial.cat.

UN MODEL PERSONALITZAT D'ATENCIÓ I CURA DE LES PERSONES

Cada persona és única i singular i cada persona té la seva pròpia història de vida.

Aquest fet el tenim molt present a Sumar i treballem perquè les persones que atenem, inclús aquelles que presenten un deteriorament cognitiu sever, mantinguin en la mesura del possible, la seva personalitat. Encara que la persona precisi del suport d'altres persones per poder portar a terme les activitats bàsiques de la seva vida diària, té una història i un projecte de vida i això no ho podem oblidar.

Conèixer la història de vida és un dels eixos fonamentals de l'atenció centrada en la persona i és la base per aconseguir un vincle significatiu que ajudi a iniciar el camí de la relació necessària per a poder donar una bona atenció a la persona atesa.

Conèixer les vivències, preferències i gustos de cada persona ajuda a contextualitzar la seva situació, a comprendre-la millor i a plantejar millor el treball a realitzar amb ella.

Això ho tenim molt present en els centres per a gent gran que gestionem i treballem dia rere dia per poder oferir una bona atenció a la persona en el sentit més ampli. Una atenció i cura el màxim de personalitzada que cobreixi tant les necessitats físiques (higiene, alimentació, seguretat, control del dolor,...) com les necessitats psicosocials (estat anímic, manteniment i potenciació de la comunicació, la socialització,...), en un entorn adequat i d'acord als gustos i les preferències de cada persona.

Estanis Vayreda i Puigvert
Director general
SUMAR, empresa d'acció social, S.L.



LA GESTIÓ HORÀRIA DELS PROFESSIONALS D'ATENCIÓ DIRECTA

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de gestió de persones i organització de SUMAR.

En els nostres centres la jornada i l'horari de treball dels professionals d'atenció directa s'ajusten al que estableix el VI Conveni col·lectiu de serveis d'atenció a les persones en situació de dependència i desenvolupament de la promoció de l'autonomia personal i s'adapten a les necessitats específiques i puntuals de les persones que atenem.

Amb l'objectiu de promoure el benestar de les persones ateses i per tal de garantir el funcionament adequat dels centres, en la determinació dels horaris es tenen en compte tant l'optimització de la disponibilitat del temps del personal com la implementació del programa "Tu Decideixes com vols envellir".

El número de professionals de cada centre depèn del número d'usuaris, dels seus graus de dependència i de les hores d'obertura del servei, d'acord a la normativa vigent fixada pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya.

En règim de jornada completa, la jornada laboral més habitual és de 8 hores diàries, intensiva i/o partida, i en base a la implementació del programa "Tu Decideixes com vols envellir" s'han adaptat les jornades per ajustar-les als diferents serveis que s'ofereixen als centres.

Exemples d'adaptació d'horaris laborals:

A l'obertura i tancament dels centres

Les hores d'obertura i tancament de cada centre s'ajusten a les necessitats de cada territori i les jornades laborals s'adapten a aquests horaris.

Així mateix, l'entrada i sortida dels professionals s'efectua de manera escalonada i d'acord al número de persones grans que s'atenen a les diferents franges horàries d'obertura del centre.



Durant als àpats de les persones ateses

Els i les professionals d'atenció directa s'asseuen a menjar amb les persones usuàries.

El descans dels professionals durant la jornada laboral es realitza una estona que no coincideixi amb els àpats.



Borsa d'hores i flexibilitat horària

Si per necessitats puntuals el/la professional ha d'allargar la jornada laboral, les hores que es realitzen de més es comptabilitzen en una borsa d'hores i es compensen amb hores de descans (vacances).

Exemples de necessitats puntuals:

- Situació d'emergència d'una de les persones ateses.
- Un/a company/a no pot cobrir el seu lloc de treball per un imprevist, trobar-se malament.

ELS ÀPATS



Una adequada alimentació pot ajudar a millorar la qualitat de vida. L'alimentació i l'estat nutricional condicionen de manera significativa la salut de les persones i mantenir el seu equilibri és essencial per minimitzar en les persones grans algunes patologies cròniques. Una bona alimentació és la base per mantenir el benestar general, no obstant, pot resultar difícil modificar una educació alimentaria en algunes etapes de la vida. Les persones grans solen tenir costums molt arrelades i en general, no són massa partidàries de modificar-les .

El programa "Tu Decideixes com vols envellir" es centra tant en el benestar com en la singularitat i la identitat de cada persona i això requereix un seguit d'esforços organitzatius que anem incorporant als centres. Un d'aquests esforços és el de tenir en compte les necessitats i gustos alimentaris de les persones ateses. I en aquest sentit, ens centrem a conèixer les preferències de cada persona sobre com i què prefereix menjar a través de diferents registres.

ON I COM MENGEM?



"Escollim el lloc on menjar i amb qui menjar"

Donada la importància d'una bona alimentació és important que mengem en un espai on ens trobem a gust.

Si la persona vol menjar sola, té aquesta opció i es valoren diferents alternatives. Si, al contrari, prefereix menjar acompanyada d'altres persones del centre, pot escollir amb qui li agradaria menjar i on seure. En qualsevol cas, es valoren les diferents possibilitats que hi ha al centre i es tria el lloc que més agrada segons les possibilitats existents.





Per altra banda, si la persona no vol o té dificultats per expressar amb qui voldria menjar, els responsables del centre li assignen un lloc d'acord al seus gustos i preferències.

També valorem les capacitats de la persona per menjar. Si necessita ajuda, es prioritza l'ajuda tècnica i es faciliten els elements necessaris

perquè pugui menjar de forma autònoma. Si no és suficient, un professional del centre s'asseu al seu costat i l'ajuda. I si és possible, també l'acompanya i menja amb ell.

En qualsevol cas, sempre que és possible, els i les professionals del centre s'asseuen a menjar amb les persones usuàries.

QUÈ MENGEM?



“Podem escollir entre diferents productes”

El Pla d'Atenció i Vida de cada persona recull un registre de les seves necessitats, preferències i gustos alimentaris que ens permet oferir menús ajustats al que es vol.

En aquest sentit es pot escollir entre diferents productes. Les persones que poden, si volen es serveixen elles mateixes, al mig de la taula es col·loquen les setrillers, el pa, la fruita,... Es poden preparar elles mateixes el cafè, el té o una infusió.

Es porta a terme un seguiment acurat dels canvis puntuals que van sorgint amb cada persona, sigui per motius de salut o per preferències, que es van ajustant als menús que s'ofereixen.

En definitiva, atenem les necessitats canviant de les persones que atenem i procurem que gaudeixin d'una bona alimentació d'acord a les seves necessitats, gustos i preferències.



LA GRANADELLA (LES GARRIGUES)

“Estic desitjant que sigui dilluns per anar al Centre”. - Mercedes, 85 anys (*)

(*) La Mercedes assisteix al centre de La Granadella des del novembre del 2014. Abans, es va trencar el braç, sortia poc i passava hores sola a casa. Com que li agrada estar acompanyada i fer coses es troba molt a gust al centre i els caps de setmana troba a faltar aquesta activitat. No obstant, viu amb el fill i rep la visita de molts familiars i amics.



El Centre de Serveis Les Garrigues va posar-se en marxa el 12 de juny de 2011, amb 9 usuaris. Des d'aleshores ha anat creixent fins a convertir-se en un referent en l'atenció a la gent gran del territori. Hi assisteixen persones tant del municipi de Les Garrigues com de les poblacions veïnes de Bellguarda, El Soleràs, Bovera, Juncosa, els Torms i Granyena de Les Garrigues.

És un espai pensat perquè la gent gran gaudeixi de diferents serveis i activitats a mida, on decideixen com volen ser atesos i tot el que fa referència al seu dia a dia, perquè pretenem que tothom estigui a gust com a casa.

Com en la resta de centres gestionats per SUMAR, l'equip humà del centre treballa per promoure les capacitats i l'autonomia de les persones que hi assisteixen, en base al programa "Tu decideixes com vols envellir".



Tothom té la possibilitat de continuar amb el seu projecte de vida, amb les seves costums i aficions, durant la seva estada al centre. L'equip de professionals del centre vetlla per tal que això sigui així, i perquè venir al centre no suposi un trencament amb la vida diària de cadascú.

Al centre de la Granadella ens divertim, ens relacionem amb persones de la comarca, compartim activitats tant del centre com de la comunitat, i amb l'entorn més proper com és el municipi de La Granadella. Per això no falten les sortides al poble setmanals, al mercat, a l'espai de salut, a la biblioteca o a altres espais de la vila.



També ajudem a les famílies a millorar la qualitat de vida dels seus familiars, els donem suport en aquesta nova etapa, i la possibilitat de compartir qualsevol moment del dia amb el familiar durant la seva estada al centre.

I oferim un espai obert per a totes les persones del territori a partir de 65 anys on s'ofereixen serveis personalitzats i tallers, on es potencia l'exercici físic i la memòria. L'objectiu d'aquest espai, pensat per a persones grans autònomes o amb un grau de dependència baix, és el d'ajudar a mantenir les capacitats existents i prevenir o retardar diferents patologies associades a la vellesa.

QUÈ PENSEN ELS NOSTRES USUARIS SOBRE EL SERVEI D'ESTADA?

- “Aquí ens ho passem molt bé. Faig moltes activitats i hem distrec, no hi ha un dia igual”. – *Lola, 78 anys.*
- “ A nivell de poble ho trobo fantàstic que tinguem aquest centre i estic molt content de poder-hi venir amb la meva dona”. – *Celestí, 85 anys.*
- “ Jo no volia mourem de casa i em va costar de venir-hi però ara m’hi sento realment com a casa”. *Tereseta, 85 anys.*
- “M’ha anat molt bé venir-hi perquè m’ha distret i animat molt”. *Teresina M., 91 anys.*



El territori on ens ubiquem és terra d'oli i els set pobles que fan ús del centre de serveis ho demostren amb una població dedicada plenament a la pagesia que combina els conreus d'oliveres i ametllers, amb els d'arbres fruiters (pomes), cereals (ordi) i vinyes.

La Granadella es troba al sud de la comarca de Les Garrigues, tocant amb el Segrià i la Ribera d'Ebre, a la part més alta (628 m) de la plataforma garriguenca, Les Garrigues Altes.

L'entorn del centre. Els municipis de La Granadella, Bellaguarda, El Soleràs, Bovera, Els Torms, Granyena de les Garrigues i Juncosa



Municipi	Nº habitants
La Granadella	712
Bellaguarda	308
Bovera	275
Els Torms	147
Granyena de les Garrigues	161
Juncosa	424
El Soleràs	342
Total	2.369

ACTIVITATS DELS CENTRES

PORTBOU (Alt empordà)

UNA ACTIVITAT PER LA COMUNITAT: EL MARÇ FLORIT

A càrrec de **Pilar Ros**, directora del centre.

Al gener l'Associació de Joves de Portbou ens va demanar si podríem ajudar a guarnir els arbres de la Rambla de Portbou durant la celebració del Març Florit, fet que vam acceptar amb molta il·lusió.

No ens vam parar a pensar-ho gaire i ens vam entregar, sense pressa però sense pausa, a l'acompliment de l'encàrrec. Tot el que sigui ajudar i col·laborar en les activitats del municipi, ens és positiu i divertit. I més encara si això suposa treballar cap i mans, i en equip per un objectiu comú.

Per guarnir els arbres de la rambla, vam teixir embolcalls amb cordes que, arribat el moment, van vestir els arbres com si fossin abrics i van protegir-los del fred del mes de març.

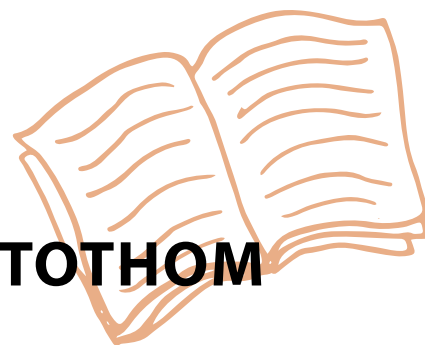
No és la primera vegada que treballlem amb les cordes, teixint objectes de tota mena i de tots colors. És una activitat que es pot adaptar a les capacitats de cada persona. La corda més gruixuda per a les persones amb dèficits visuals on amb manca de motricitat fina o la corda més prima, que requereix més precisió, per a la resta. Tothom treballa al seu

ritme i d'acord amb les seves potencialitats.

Durant la primera setmana de març l'Associació de Joves de Portbou van recollir el material i decoraren dos arbres de la rambla. Dies després vam aprofitar per fer una petita excursió i veure el resultat del nostre treball.

Per la gent gran és molt important sentir-se útils i veure que formen part de la comunitat. Per això, al centre El Balcó, sempre estem disposats a apropar-nos a les diferents associacions i institucions que hi ha al poble, i ens omple de satisfacció col·laborar-hi.





UNA BIBLIOTECA A L'ABAST DE TOTTHOM

A càrrec de **Carme Amer**, directora del centre



Des dels inicis, al Centre de Serveis El Lliri Blau ens ha interessat tenir a l'abast revistes, premsa, llibres i música.

Actualment, disposem de la premsa diària que ens arriba a la porta del centre, gràcies a l'Ajuntament de Riudellots de la Selva, que és qui ho fa possible. Això ens permet estar al dia amb les notícies tant del nostre territori com de la resta del món, obrir temes de debat i promocionar el dret a opinar.

A més, gràcies al projecte "Una biblioteca a l'abast de tothom" que impulsa la Biblioteca Municipal Anna Nadal i Serra del municipi, podem gaudir de llibres, sobretot llibres de lectura fàcil com novel·les d'actualitat editades amb lletra gran, revistes de varies temàtiques, articles d'interès i música. Normalment canviem de material cada 4 mesos i tothom fa la seva pròpia selecció. Això ens permet disposar d'un accés lliure i sense límits al coneixement, al pensament, a la cultura i a la informació.

Al centre potenciem la lectura lliure i la capacitat de consultar articles d'interès per iniciativa pròpia. Tenim un espai de lectura i obrim temes de converses sobre diferents temes d'interès de les persones que formem el centre.



Santa Maria d'Oló (Moianès)

HE DECIDIT FER ...

A càrrec de **Vanesa Pallàs**, directora del centre

"He decidit fer" és el títol del recull fotogràfic del dia a dia de cada una de les persones del centre d'Oló. És el recull de les activitats que cada persona realitza a partir de les propostes que van sorgint i/o dels seus propis suggeriments. És la selecció escrita del que es sent quan es fa una activitat i d'aquells moments plens d'emocions que s'han viscut, on cada persona pot recordar amb la família i els amics que fa al centre.

A sota cada fotografia, un escrit intenta reflectir allò que cada persona vol expressar. Algunes persones amb lletra pròpia, altres no.

El resultat final és un recull preciós, per mirar sovint, o de tant en tant, i passar una estona fantàstica, més o menys compartida, però en tot cas, única. Un bon record que permet recordar moments viscuts i parlar-ne. Riure, pensar, intercanviar anècdotes,... Molts tenen ganes de portar-lo a casa per compartir-lo i ensenyar-lo.

L'"HE DECIDIT FER..." és un petit pas més cap a una atenció personalitzada i de qualitat. Un pas més cap al canvi en la manera d'atendre i cuidar a les persones grans i potenciar la seva autonomia i dignitat. Al nostre centre fa molt de temps que hem apostat per millorar, per innovar, per individualitzar i per creure que les persones, tot i no tenir totes les capacitats preservades, tenen la capacitat de poder decidir o triar el que volen. La capacitat de sentir no es perd mai.

Al centre d'Oló, des de sempre, el primer és cadascuna de les persones que hi atenem: la Lourdes, la Maria, la Pepeta, la Ció, la Francisca, la Quima, la Conxita, la Montserrat, el Francisco, la Filomena, el Pere, el Josep, el Pitarque, el Dionis, la Rosita, l'Assumpció, la Pepi, el Jaume, la Maria, la Rosalia i el Salvador.



DECIDIM PLEGATS. LES NOSTRES ASSEMBLEES

A càrrec de **Lídia Molist**, directora del centre



A Fogars vam iniciar les assemblees al 2012, en línia amb una de les consignes que ens acompanyen des de l'inici: "Junts construïm i fem possible el projecte del centre".

I gràcies a les propostes que van sorgint anem introduint millores. Exemples d'això, seria la proposta de la Pilar de demanar posar baranes al porxo del pati. Ella i alguns companys se sentien insegurs o requerien acompanyament per manca d'aquest suport físic. A partir d'aquí es van col·locar baranes.



En una altre assemblea, decidint què fer en una trobada intergeneracional, la Montserrat va proposar una gimcana amb els infants. I en una altre ocasió la Júlia va suggerir d'oferir una xocolatada als petits. Ambdues propostes es van portar a terme i van tenir molt d'èxit.

En les assemblees també es decideixen aspectes relacionats amb la convivència o els vincles que s'estableixen amb els companys. Un exemple d'això seria quan davant la mort d'un company, en Rafa va proposar de comprar un ram de flors i així transmetre a la família l'afecte que sentíem. La majoria ho va acceptar i des de llavors, ho anem fent, de manera voluntària i sense obligar a participar-hi. En aquest mateix sentit, en els darrers mesos ens va sorgir un dubte. Què fèiem

si la persona havia deixat al centre mesos enrere? Alguns potser el coneixien però d'altres no.

Teníem clar que era un assumpte per debatre en assemblea i ens va costar arribar a un acord. Finalment vam decidir de realitzar un collage de fotografies amb escrits per a la família.

La implementació del programa Tu Decideixes com vols envellir ens ha ajudat a millorar i formalitzar les assemblees; i a fer un seguiment més explícit dels acords que es porten a terme. Realitzem assemblees amb una regularitat mensual, en format de petits grups (8 o 10 persones) per tal de fomentar la participació de tothom. I les reunions i els acords que es prenen queden reflectits en una acta amb la signatura dels participants.

PORQUERES (Pla de l'Estany)

L'ENTUSIASME DEL CARNESTOLTES

A càrrec de **Neus Serra**, directora del centre

Els últims anys el Carnestoltes s'ha convertit en una diada especial al centre. Els primers anys hi havia certa "vergonya" i reticències a disfressar-se. Per moltes persones era una cosa nova i mai ho havien fet.

La situació ha anat canviant al llarg del temps i sobretot des del 2014, quan iniciem les assemblees mensuals i preparam amb antelació i de manera consensuada la diada. Des de llavors la mentalitat ha anat canviant i ara el Carnestoltes és cosa "de tots", i es prepara i viu amb il·lusió, entusiasme i alegria. Així mateix, l'activitat fomenta la participació i la relació amb altres persones.

A Porqueres, celebrem el carnestoltes amb el dijous llarder i a més de disfressar-nos, mengem coca de llardons. Una coca de iogurt amb greixots trinxats i amb sucre o sense, segons el que pot cadascú. Aquest any l'hem fet amb els iogurts d'ovella que vam descobrir a l'excursió del mes de juny.

També afavorim que tothom hi pugui assistir i aquest dia oferim que la persona pugui estar més hores al centre, es quedi a dinar,... Enguany l'Anna i en Josep s'han quedat més hores per poder gaudir de la vetllada.

LA DISFRESSA D'AQUEST ANY

Vam començar els preparatoris dies abans, confeccionant uns barrets de cuiner per tothom i portant davantals de casa. Uns van portar davantals pels companys, com ara la Lluïsa, altres van ajudar a preparar el barret dels companys, triant el color, retallant, enganxant,...

L'any 2014 ens vam disfressar de "hippies", l'any 2015 de pallasos i aquest any 2016, concretament el 5 de febrer, de cuiners.



La celebració va coincidir amb la visita setmanal del nens de P4 de l'escola l'Entorn i tant ells com les professores es van presentar amb pijama!

També vam fer el ball de Carnestoltes. Van ballar els que van voler o simplement van escoltar les cançons que s'havien escollit, d'Antonio Machin, de la Sara Montiel, d'en Manolo Escobar,...

Intentem que cada persona triï una cançó que li agradi per fomentar el que és propi i significatiu. La música aporta sempre records especials i estimula tant a nivell físic, cognitiu i sobretot emocional afavorint el benestar de les persones.

No obstant cap celebració és obligatòria i si hi ha alguna persona a qui no li agrada el que es fa li respectem i li oferim altres espais per evitar crear moments d'angoixa.

CAMALLERA (Alt Empordà)



UN TALLER DE PLANTES I HERBES AROMÀTIQUES I MEDICINALS

A càrrec de l'**Olga Soler**, directora del centre.

A Camallera oferim un taller per despertar els cinc sentits a través de les plantes. En funció de les capacitats cognitives i funcionals de cada persona plantegem i treballem diferents activitats que ens permeten recollir i transmetre els usos de les herbes medicinals i aromàtiques.

Treballem el seu cultiu i reproducció. Fem fitxes amb informació de les plantes cultivades, com les podem reconèixer, el seu ús a la cuina, les seves propietats medicinals,...

I a mesura que anem fent el taller, van sorgint noves propostes d'activitats i de tallers que anem desenvolupant. Per exemple,

- un taller de cuina per conèixer receptes culinàries, infusions o com a condiment d'amanides,
- un taller de manualitats per tallar les cartolines de les fitxes d'informació de les plantes cultivades,

fer les targetes identificatives o bé, assecar i arxivar les plantes,...

- un taller d'actualitats per buscar informació de com han de ser el cultiu i els seus tractaments,...

També fem bosses aromàtiques de ganxet i de roba per posar-hi flors seques i tastets d'herbes aromàtiques amb infusions o com a condiment d'una amanida o d'un plat de pasta.

Moltes d'aquestes activitats les hem portat a terme amb l'ajuda de voluntaris i familiars. Ens han deixat un motocultor per treballar la terra, els nens de l'escola ens han ajudat a plantar, l'Ajuntament ens ha facilitat terra bona per plantar, una manguera per regar, i diferents materials per portar a terme l'activitat (paper vegetal, cartolines, tisores, rotuladors, recipients per assecar les plantes o pots de vidre per guardar les fulles seques, etc.).



TORRELAVIT (Alt Penedès)



MAGDALENES PER NOSALTRES...

A càrrec de **Lluïsa Puigcerver**, coordinadora del centre.



Durant el mes de gener, hem portat a terme el primer intercanvi generacional del centre. Vam fer un taller de cupcakes amb joves de 12 a 15 anys del centre obert del municipi.

Va ser una tarda molt intensa. El grup de joves, juntament amb la seva monitora van ensenyar-nos què eren els cupcakes, ja que nosaltres el que coneixíem eren les magdalenes de tota la vida. Aquelles en què els seus ingredients són el sucre, la farina, l'oli, els ous i el llevat. En canvi, els cupcakes (en anglès "cup" vol dir tassa i "cake" pastís) no porten llevat i estan fets amb mantega i llet.

El taller va consistir en decorar els cupcakes. Vam preparar el

fundant dels colors que nosaltres preferíem i vam guarnir els cupcakes amb diferents formes utilitzant una màniga pastissera. Les decoracions amb forma de rodona i de flor van ser les més habituals!

L'intercanvi generacional es va complementar amb una xerrada d'història sobre la coberteria que s'utilitzava antigament a les famílies benestants del territori. Vam ensenyar i explicar als joves com eren els estris que utilitzaven per menjar. Les copes i els coberts de plata, pesats i de gran dimensió. El timbre per cridar el servei, com les dones netejaven els estris amb un producte especial perquè la plata sempre



estigués brillant, sobretot en les ocasions especials. Els tovallons i estovalles de roba i brodades amb les inicials de la persona o família,... Vam comparar els estris antics amb els actuals i vam comentar les diferències. Alguns dels joves desconeixien aquests estris o bé, mai havien tingut l'oportunitat de veure'ls.

Dies abans vam preparar aquesta trobada, i entre d'altres, vam elaborar un cupcake amb pasta de paper i càpsules de Nespresso, sobre una pinça de roba, que vam regalar als joves.



Celebracions



Fogars de la Selva



Santa Maria d'Oló



Agullana



Portbou



Fogars de la Selva



Granadella



Riudellots de la Selva



Camallera

Activem la ment



Sant Vicenç de Torelló



Portbou



Agullana



Agullana



Santa Maria d'Oló



Granadella



Fem manualitats



Torrelavit



Sant Vicenç de Torelló



Granadella



Santa Maria d'Oló



Portbou



Camallera



Riudellots de la Selva



Riudellots de la Selva

Cuinem



Camallera

Activem el cos



Santa Maria d'Oló



Portbou



Sant Vicenç de Torelló

TIC



Porqueres



Portbou

Jardineria



Fogars de la Selva



Sortim d'excursió o pel poble



Fogars de la Selva



Santa Maria d'Oló



Porqueres



Fogars de la Selva

Visites especials



Torrelavit

Celebrem els aniversaris



Torrelavit



Porqueres



Sant Vicenç de Torelló



Agullana

Fem assemblees



Porqueres



Agullana



ENTREVISTA A...

EVA ESPARRAGUERA

Directora del centre de serveis d'Agullana



L'Eva és diplomada en educació social i tècnic especialista en Laboratori. El seu primer contacte amb gent gran va ser al 2010 com educadora social a una residència de gent gran, just abans d'incorporar-se al centre d'Agullana.

Què et va empènyer a treballar en el món de les persones grans?

La meua primera experiència laboral va ser en una residència de gent gran, com a educadora. De seguit, vaig tenir la sort de conèixer l'oferta que ofería Sumar per dur la direcció del centre de serveis.

Eva, quan fa que treballes al centre d'Agullana? Com van ser els teus inicis en el centre?

El passat 10 de febrer va fer cinc anys que treballo al centre. Personalment va ser un gran repte assumir la responsabilitat de la seva obertura. I més pel fet d'ubicar-se al mateix lloc de l'antic Asil Gomis, un edifici emblemàtic que després de més de 40 anys tancat, es va rehabilitar per poder obrir el centre de serveis. Recordo sentir a l'inici una barreja d'emocions. Por, respecte, responsabilitat i il·lusió.

Ara, el fet de treballar-hi tots aquests anys, sens dubte, em permet i m'aporta enriquiment personal i professional.

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

El que més m'agrada és el vincle que s'estableix amb les persones i famílies que passen pel centre. Realitzar



un projecte de vida conjuntament amb ells, pensar i ajudar a buscar activitats o moments que siguin significatius i després gaudir del resultat obtingut, és el que més m'omple. És com quan busques un regal especial per algú, que el penses amb molta il·lusió pensant amb la persona. En aquest cas, és pensar cada dia, amb oferir un regal a cada persona perquè es senti còmode i que allò que faci sigui significatiu per ell mateix. La finalitat és que tothom qui ve al centre passi un dia agradable fent allò que li agrada, i marxi content i amb ganes de tornar l'endemà.

És molt gratificant veure una persona marxar del centre cap a casa seva, feliç i amb un somriure. Veure la il·lusió de les persones que comparteixen el teu dia a dia o que t'obsequien amb un dibuix que han pintat, un cistellet, un estoig, o és igual el què sigui. Només veure com els seus ulls brillen d'il·lusió al donar-te el detall, per senzill que sigui, té un valor incalculable.

Què t'aporta aquesta feina? Quina valoració en fas d'aquests 5 anys?

Puc dir que aquests anys m'he sentit privilegiada perquè he fet allò que m'agrada i he participat en projectes interessants que m'han fet créixer professionalment i com a persona. És una feina on es viuen emocions molt extremes. Quan les coses són positives són extremadament positives i quan són difícils, són extremadament difícils.

M'ha captivat la forma de treballar de Sumar, una empresa que no s'adorm,



activa, positiva, amb ganes d'innovar i, el més important, amb una visió de l'envelliment completament diferent al que estem acostumats. Valoro l'esforç que això suposa.

D'altra banda, he tingut la sort de sentir-me molt estimada per les persones i famílies que formen o han format part del centre.



El centre de serveis és un gran recurs que evita o retarda la institucionalització de la persona gran a un centre residencial. Sovint, els horaris de treball, les obligacions i la distància dels fills o d'altres familiars fan que sigui difícil proporcionar un nivell adequat d'atenció.

Oferir la tranquil·litat que la persona gran està ben cuidada i rep un alt nivell d'atenció i companyia és rellevant per les famílies. I el més important, és que permet a les persones envellir en contacte amb la família, amb l'entorn proper i continuar vivint a casa seva.

EL RACÓ DE...

En aquest número entrevistem a la **Candela Garcia**, usuària del centre de Sant Vicenç de Torelló. Fa 8 anys que assisteix al centre de serveis.

CANDELA GARCIA



Candela, ens pots explicar una mica la teva trajectòria de vida?

Vaig néixer a Cuenca. Era la petita de quatre germans, dos nois i dues noies. Recordo que a difereència d'ara, els nens sempre jugàvem al carrer, saltàvem a corda, jugàvem a fet i amagar,... El meu pare era sastre i la meva mare treballava al taller amb ell. A més, el meu pare era director de la banda municipal del poble, tocava el violi entre d'altres instruments. Al poc temps de néixer jo vam anar a viure a Requena. Hi vaig estar fins els 24 anys que vaig venir cap aquí.

De què vas treballar i estudiar?

Vaig estudiar fins als 14 anys i llavors vaig anar a treballar en una perruqueria tres anys on m'ense-

nyava una neboda del meu pare. Treballava tot el dia i el que m'agradava més era pentinar els cabells ondulats i fer monyos i trenes. La perruqueria m'agradava però volia una feina que impliqués més relacions humanes. Així vaig començar a estudiar infermeria. A la família hi havia dos metges i anava a aprendre a la seva consulta. De seguida vaig veure que allò era realment la meua vocació.

Que t'agradava de la infermeria?

Era una feina que m'estimava molt. Tot i fer moltes hores al dia no em cansava de fer-la. Tenia molt bona relació amb els meus companys i els pacients reconec que també m'apreciaven molt. A part de fer les cures i atencions bàsiques també entrava a quiròfan en intervencions de cirurgia estètica. M'hi vaig dedicar tota la vida, fins als 65 anys. Em van fer una festa de comiat preciosa on hi havia totes les persones amb les que havia compartit grans moments.

I com ho podies combinar amb la teua vida personal?

Realment era difícil ja que tenia dues filles més una nena que el meu home havia tingut amb la seva primera dona. A més, el meu marit que era més gran que jo, també va morir molt jove i em vaig haver de fer càrrec de les nenes quan encara



eren petites. Tinc molts bons records de l'època de casada, ja que vam viatjar molt per Itàlia i fins i tot Estats Units, entre ells Filadèlfia i Sant Francisco, que va ser el meu gran viatge.

Quan fa que assisteixes al Centre? Què hi fas? Què es el que més t'agrada de fer-hi?

Vinc al centre des de l'any 2008. Des de llavors hi ha hagut molts canvis, tant de companys, com de personal, a nivell de distribució de la sala,... Per sort sóc una persona que m'adapto molt bé a ells. M'agraden totes les activitats que s'ofereixen, però sobretot les labors. Tota la vida he fet ganxet i mitja i encara ho segueixo fent. També m'encanta quan posem música i ballem. La música m'apassiona i em fa emocionar ja que em recorda la meua infància i al meu pare.

Ha millorat el teu benestar des de que vens al centre? Com et sents?

Emocionalment venir al centre m'ha ajudat sempre molt, tant a superar els meus dies tristos com en la rehabilitació d'una pròtesi de maluc. Hi estic activa, faig gimnàs i treballo la memòria. Si estigués a casa no faria la majoria de coses que faig, i això m'ajuda en el meu benestar tant a nivell físic com emocional. El fet de llevar-me i tenir un lloc on anar m'ajuda a tenir un sentit a la meua vida i a gaudir de petites coses, com arreglar-me, pintar-me i posar-me els complements per sentir-me guapa.



Hi ha alguna cosa que t'agradaria fer al centre que no hages fet?

Doncs no. He provat totes les activitats i les que no faig són perquè no m'agraden. Per exemple, vaig provar d'anar a l'ordinador i em vaig adonar que no em motiva. Per tant no la realitzo, i mira que la meua filla treballa en aquest món de la informàtica! Participo en moltes activitats com les manualitats, el taller d'actualitat, de memòria,... I m'encanta sortir del centre i anar d'excursió. Des de que sóc al centre n'he realitzat moltes. A la platja, A la Fageda d'en Jordà, al Museu del Traginer,... Ja he perdut el compte!



Hi ha alguna altra cosa que vulguis destacar?

A mi m'agrada estar amb persones i conviure amb elles. Tota la resta ja ve sol. Sempre m'he fixat en les persones i m'encanta ajudar-les. Estar al centre en part m'ajuda a seguir fent part de la meua feina. El fet d'ajudar a enfil·lar l'agulla a una meua companya i veure el seu somriure a mi ja em fa feliç. Aquí puc continuar amb la meua vida. Què puc demanar més?

ACTIVA'T! TREBALL DE COS

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

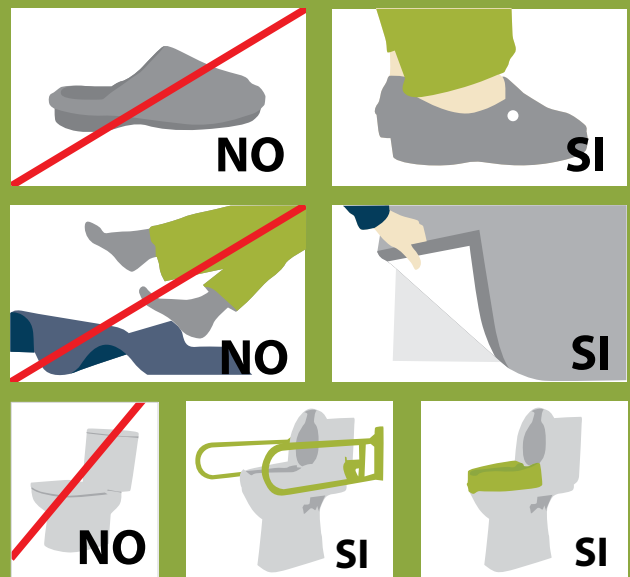
Prevenció de caigudes

Les caigudes són un dels problemes més importants que amenaça l'autonomia de les persones grans i la prevenció és un factor clau per evitar-les.

Normalment són degudes a activitats habituals de la vida diària per això us donem alguns consells que us poden ajudar:

- No tenir pressa.
- Vestir-nos i despullar-nos asseguts.
- No aixecar-nos o caminar a les fosques.
- No cedir el pas fent un pas enrere.
- Aixecar-nos del llit en tres etapes: asseure'ns, posar-nos drets i caminar.
- Asseure'ns recolzant-nos primer amb les mans (no deixar-nos caure).
- Tenir molta cura en entrar a la banyera i sortir-ne.
- Combatre el sedentarisme (passejar i realitzar activitat física de manera regular).
- Saber si som persones amb risc (visita mèdica periòdica i tenir cura de la salut).

- Detectar i corregir els factors de risc de l'entorn. Adequar la llar amb ajudes tècniques (agafadors al bany, alces de WC, baranes al llit,...) i assegurar un entorn segur (amb una bona il·luminació, catifes fixades, cablejats amagaats, evitar productes de neteja lliscants i mobles amb rodes,...).



Factors de l'entorn que cal evitar:

- Catifes sense fixar
- Terra relliscós (humit, encerat...)
- Obstacles de pas i objectes escampats per terra
- Il·luminació (excessiva o deficient)
- Escales amb esglaons massa alts o desgastats
- Manca de passamans o barres de subjecció a passadissos, escales i banys
- Tassa del WC massa baixa
- Llits massa alts o sense protecció
- Mobiliari inestable, cadires amb alçada incorrecta o sense braços
- Roba i calçat inadequats (sabates amb cordons...)

IMPORTANT: les caigudes poden ser tant a casa com al carrer. Un entorn segur inclou la llar però cal també estar alerta a l'exterior. Moltes caigudes es podrien evitar. Un bastó, una crosca o un caminador poder ajudar a evitar una caiguda.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

Sopa de lletres.

Cerca els 15 Centres de Gent Gran gestionats per SUMAR

PORQUERES	SANT SADURNÍ A
OLÓ	LA GRANADELLA
CAMALLERA	SANT HILARIA S
BERNARDES	SANT PERE T
MAIALS	AGUALLAN
TORRELAVIT	SANT VICENÇ T
PORTBOU	FOGARS
RIUDELLOTS	

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

Llegeix la carta:

Primer plat	Espàrrecs	8 €
	Meló	7 €
	Llenties	6 €
	Amanida catalana	6 €
Segon plat	Pollastre a la cassola	12 €
	Croquetes de pernil	8 €
	Filet de llenguado	15 €
	Conill a la brasa	9 €
Postres	Pastís de xocolata	5 €
	Pinya amb almívar	3 €
	Flam de la casa	3 €
	Fruita del temps	2,50 €

Tria el teu menú i escriu el preu:

Primer plat		
Segon plat		
Postres		

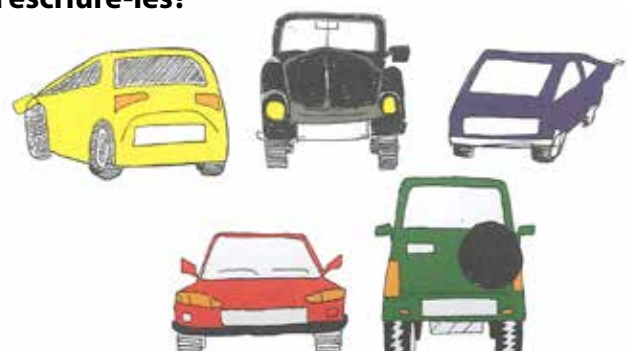
Quan val tot plegat?

Si pagues amb un bitllet de 50 € quant et tornaran?

Memoritzza aquestes matrícules:



A continuació, sense mirar, series capaç d'escriure-les?



SABIES QUE...?

Una situació de dependència és aquell estat de caràcter permanent en què es troben les persones que, per raons derivades de l'edat, malaltia o discapacitat, i lligades a la falta d'autonomia⁽¹⁾ física, mental, intel·lectual o sensorial, els cal l'atenció d'una o altres persones. Aquestes persones també necessiten ajudes importants per a la realització de les activitats bàsiques de la vida diària⁽²⁾.

(1) L'autonomia s'entén com la capacitat de controlar, afrontar i prendre, per iniciativa pròpia, decisions personals i de com desenvolupar les activitats bàsiques de la vida diària.

(2) Les activitats bàsiques de la vida diària són aquelles que permeten desenvolupar-se amb un mínim d'autonomia i independència: la cura personal, les activitats domèstiques bàsiques, la mobilitat essencial, reconèixer persones i objectes, orientar-se, entendre i executar ordres o tasques senzilles.

Graus de dependència

Segons la necessitat d'ajuda que té una persona s'estableixen tres graus de dependència:

Grau I. Dependència moderada

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, almenys una vegada al dia o té necessitats d'ajuda intermitent o limitada per a la seva autonomia personal.

Grau II. Dependència severa

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, dues o tres vegades al dia, però no requereix la presència permanent d'una persona cuidadora o té necessitats d'ajuda extensa per a la seva autonomia personal.

Grau III. Gran dependència

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària unes quantes vegades al dia i, per la seva pèrdua total d'autonomia mental o física, necessita la presència indispensable i contínua d'una altra persona o té necessitat d'ajuda generalitzada per a la seva autonomia personal.

Font: Web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Àmbits d'actuació. Persones amb dependència.



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

