

especial
**RIUDELLOTS
DE LA SELVA**

- 
- 3** L'atenció centrada en la persona
- 6** Les activitats del centre
- 10** Coneixem els nostres professionals
- 12** El racó de Maria Palau
- 14** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2016

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)

COORDINADORA DEL CENTRE:

Esther Arbusa

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 l'empresa 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.

MÉS DE 5 ANYS SUMANT PER LA GENT GRAN

L'obertura del Centre de Serveis de Riudellots de la Selva forma part d'un pla pilot impulsat per la Generalitat de Catalunya per desenvolupar un nou model d'atenció integral cap a les persones grans del món rural, sobretot per aquelles que presenten un cert grau de dependència, i amb un gran objectiu: afavorir l'envelliment rural i a domicili, oferint un servei que s'adaptés al màxim a les necessitats de les persones ateses i a les seves famílies.

L'Ajuntament de Riudellots de la Selva, titular del servei, va confiar la seva gestió a SUMAR, que, des d'un primer moment, va incorporar un model tècnic de gestió propi basat en quatre grans eixos: la persona com a centre d'atenció, itineraris de tallers personalitzats, la vinculació amb el territori i la seva xarxa d'actors locals, i el transport adaptat per facilitar l'accés al servei.

Actualment, el de Riudellots de la Selva és un dels primers centres a Catalunya on s'implementa l'atenció centrada en la persona, que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida i els seus desitjos i preferències. SUMAR, mitjançant el programa 'Tu decideixes com vols envellir', ha desenvolupat la implementació d'aquest model per fer-lo sostenible i equilibrar la rendibilitat social i econòmica del servei.

SUMAR gestiona 16 centres per a gent gran on la millora continuada és una constant. El premi ACRA, rebut l'any 2015, a la millora en la qualitat en l'atenció a la dependència i a la promoció de l'autonomia personal pel programa 'Tu decideixes com vols envellir' i la recent designació de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat de Catalunya i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són un reconeixement a la tasca que es porta a terme.

Mitjançant aquesta revista, pretenem aproximar-vos una mica més a la realitat. Conscients que la revista és només una pinzellada de tot el que s'està fent, us presentem una edició especial, específica per al vostre centre, que respon a aquesta voluntat.

Esperem que us agradi i moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

CREIXENT AMB EL MODEL

Des del 2011, s'han anat introduint canvis en el dia a dia del centre i ara la nostra gent gran participa en la presa de decisions i tria com vol envellir en el centre.



Una nova manera d'entendre i atendre la gent gran.

NOVES ACCIONS I ACTIVITATS

- > Incorporació del professional de referència.
- > Participació de les famílies en les activitats diàries del centre.
- > Coneixement de la història de vida de cada persona.
- > L'àlbum d'activitats personalitzat.
- > Decoració d'espais més càlida i acollidora.
- > Les professionals ja no porten uniforme.
- > Els àpats es fan junts a la mateixa taula i cadascú tria on vol seure.
- > Les decisions són consensuades i tenen en compte la voluntat de la gent gran.
- > Més assemblees amb els usuaris.
- > Introducció d'assemblees amb les famílies.
- > Introducció d'activitats significants.
- > Més relació amb l'entorn.



ELS PROFESSIONALS DE REFERÈNCIA



PARTICIPACIÓ DE LES FAMÍLIES



ÀLBUM D'ACTIVITATS PERSONALITZAT



Una nova mirada a partir de la qual hem après que les persones són més felices si poden escollir i decidir.

L'EVOLUCIÓ DEL MODEL, EN IMATGES

SENSE UNIFORMES

Abans



Ara



L'HORA DEL ÀPATS



LES ASSEMBLEES



POTENCIEM LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA



DECORACIÓ ACOLLIDORA I ESPAIS PERSONALITZATS



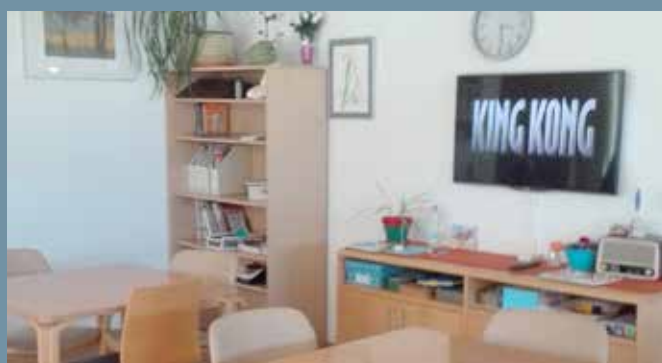
L'EVOLUCIÓ DE L'EQUIPAMENT, EN IMATGES

L'EQUIPAMENT

Abans



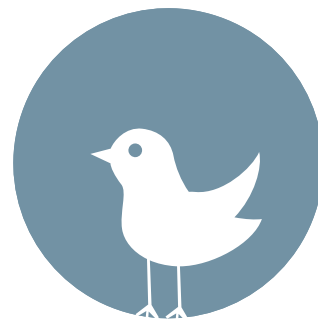
Ara



EL JARDÍ



QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!



Les activitats del dia a dia tenen una gran importància en el benestar de les persones grans, i molt més si són les que els agraden i volen fer elles mateixes per voluntat pròpia.

> En el centre disposem d'un calendari en què s'especifiquen les propostes, sempre variades, que s'ofereixen per participar durant aquell dia.

> És una eina molt útil que ens facilita la tria d'activitats, sense obligar a la persona a fer o a participar en allò que no vol, ja que la decisió és seva.

> No tots tenim els mateixos gustos i ens agraden les mateixes coses en el mateix moment, i això ho tenim molt present!



LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Funcionals, físiques, d'estimulació cognitiva...

Grafomotricitat



Activitats d'estimulació grupal



Estimulació cognitiva



Activitats personalitzades



Jocs de taula



Passejada



Trobades intergeneracionals



LES CELEBRACIONS

Els aniversaris dels qui formem part del centre



Nadal i Reis



Corpus



Festa Major del poble



Mercat de la Puça



5è aniversari del centre



Festa de Primavera



Castanyada



I DE TANT EN TANT, UNA SORPRESA!

L'excursió anual



ENTREVISTA A...

LÍDIA GURNÉS I ANNA PURSALS

Professionals d'atenció directe

Els professionals d'atenció directa tenen cura de les persones grans que assisteixen al centre i, com que són qui passen més hores amb elles, coneixen fil per randa el seu dia a dia. Al centre de Riudellots de la Selva hi treballen dos professionals d'atenció directa, la Lúdia i l'Anna. Les dues ens fan una pinzellada de les tasques que duen a terme.



Quines són, a grans trets, les vostres tasques?

Anna: Primer de tot, intento que les persones que assisteixen al centre se sentin el millor possible en tots els aspectes. M'agrada donar i rebre estimació, afecte i respecte, ja que em considero una persona molt humana. Treballo per potenciar l'autonomia de les persones.

A banda de fer d'auxiliar de clínica, organitzo i realitzo les activitats manuals, la gimnàstica i les activitats d'estimulació cognitiva, així com els acompanyaments al servei, a les dutxes i en els àpats. En definitiva, que la feina no s'acaba mai!

Lúdia: Vaig començar a treballar al Lliri Blau en el mes de març del 2012. Sóc auxiliar d'infermeria, tot i que la meva feina aquí és de gerocultora. Durant el dia, realitzo moltes activitats amb les persones: treballs manuals, gimnàstica, estimulació cognitiva, higiene, acompanyaments al servei i als àpats. El meu objectiu és vetllar pel benestar de les persones i intentar que vinguin el màxim de contents possible. La gent gran et torna allò que li dones; si et portes bé amb ells, ells es portaran bé amb tu.

Com és un dia normal al centre?

Anna: Al matí, quan arribo, els rebo afectuosament i els demano quina activitat volen fer. Un cop acabada, bevem aigua i anem cap al gimnàs. Fem activitat cognitiva, oral i escrita. Una de les activitats grupals és la lectura de premsa, que començem a posteriori. Abans de dinar, i mentre alguns preparen les taules, mirem una estona la televisió.

Intento que les persones que assisteixen al centre se sentin el millor possible en tots els aspectes

En acabar de dinar, descansen, miren la televisió, el diari, juguen a cartes o fan activitats manuals. A mitja tarda, també oferim anar al gimnàs i ajudem a preparar les taules pel berenar. Tornem a fer activitats d'estimulació cognitiva, treballs manuals, jocs de taula, Feskits... fins a les 7, l'hora que tanquem el centre.



Lídia: Quan arriben, trien l'activitat que volen fer. Durant el dia faig acompanyaments al servei, activitat física i passeig, activitat d'estimulació cognitiva variada, càlcul, premsa, llenguatge, Feskits... Dinem tots junts, allà on queda un seient lliure. En finalitzar el dinar ofereixo activitat o descans i cadascú decideix el que vol fer. A la tarda rebo a les persones que vénen, els hi ofereixo les activitats i així fins a les 7 de la tarda.

M'agrada treballar amb gent gran. Cada dia aprenc coses noves. Per a mi és molt important l'estimació i l'alegria que em transmeten

Què és el que més valoreu de la vostra tasca?

Anna: Ajudar a les persones a mantenir l'autonomia. Fer-los saber que poden comptar amb mi pel que necessitin perquè se sentin a gust en el centre i amb nosaltres.

Lídia: M'agrada potenciar l'autonomia de la persona el màxim possible, ja que crec que és molt important. M'agrada treballar amb gent gran. Cada dia aprenc coses noves. Per a mi és molt important l'estimació i l'alegria que em transmeten.

Expliqueu-nos un moment emotiu, divertit...

Anna: Les festes són sempre moments d'alegria. També les excursions i els jocs de taula. En el gimnàs, quan fan cara de "ja he acabat?", o quan compartim de forma relaxada episodis de la història de vida de la persona.

Lídia: Cada dia és divertit. Podria explicar-ne molts, de moments! Els més divertits són les excursions, ja que és un dia en què tots estem molt feliços. En el Liri Blau no hi ha un dia en què, en un moment o en un altre, tothom somrigui...

Quin consell donaríeu a una persona que valora la possibilitat d'assistir al centre?

Anna: Som un centre amb un tracte molt afable i proper que treballa per potenciar les capacitats de les persones i el respecte mutu. Som una gran família.

Lídia: És un lloc meravellós. Les persones estan molt ben ateses, se'ls potencia l'autonomia i que s'ho passin molt bé. Som una petita família molt ben avinguda.



MARIA PALAU



La Maria va néixer el 7 de maig de l'any 1917 al barri de Gràcia de Barcelona. Per tant, té 99 anys, gairebé 100! És usuària del centre de Riudellots des del primer dia, l'11 de març del 2011, i en aquest número ens fa una pinzellada de la seva llarga i intensa història de vida.



Maria, explica'ns una mica la teva vida?

Vaig néixer el 7 de maig de l'any 1917 al barri de Gràcia de Barcelona. El meu pare treballava en una empresa nacional de la societat general d'oxigen, Linde, i la meva mare era modista i ensenyava a cosir. Sóc la gran de 3 germans. Un any i mig després de néixer jo, va venir a aquest món el meu primer germà, en Josep, i nou anys més tard, el meu segon germà, en Salvador. A l'edat de 9 anys, van delegar el meu pare a Girona i tots ens n'hi vam anar a viure. Recordo que el primer dia d'arribar era l'últim dia de les fires de Sant Narcís i vaig veure les barraques. Concretament, ens vam establir a la plaça Sant Agustí, tot i que poc temps després vam haver de canviar de pis

i vam anar a viure al carrer Santa Clara, en un pis de lloguer per 8 duros. Anava a l'escola Carmen Huguet, que estava a la plaça Mercadal, i guardo molts bons records de la meva professora. Vaig anar a l'escola fins als 14 anys.

I durant la teva joventut, què vas fer?

La meva primera feina va ser de modista. Ajudava la meva mare a cosir. Va ser l'època en què va començar la Guerra Civil i el meu germà Josep hi va haver d'anar. A causa d'això, jo vaig haver d'ocupar el seu lloc de treball al despatx del meu pare. Aquesta va ser la feina que vaig fer fins que es va acabar la guerra. Aleshores, el meu germà Salvador va agafar el meu lloc i jo vaig tornar amb la meva mare a fer de modista... fins que em vaig casar. Vaig conèixer el meu home, en Josep, un dia ballant a l'Ateneu. A partir d'aquí ja vam ser xicots i ens vam casar quan jo tenia 29 anys. Un cop casada, vaig obrir una fleca al carrer Ballesteries. Al cap d'un any vaig tenir el meu primer fill, en Paco. A mi i al meu marit ens agradava molt la mainada i vam decidir tenir 2 fills més, però malauradament van morir tots





dos pel factor RH que en aquell temps no es coneixia. Vam decidir no tenir més fills i em vaig centrar en el meu home, la meua feina i el meu fill fins que em vaig jubilar.



Recordes alguna vivència de quan eres jove?

Doncs sí. Recordo que una vegada amb els meus amics ens vam amagar a l'escola tot jugant, però de cop i volta vam veure que l'escola havia tancat les portes amb nosaltres dins, i vam haver de sortir per una finestra. Malauradament, un mestre ens va veure i ens va renyar i castigar molt fort. Aquesta és l'entremaliadura més gran que he fet!

Durant aquests 5 anys al centre he après a fer moltes coses que no m'hagués imaginat mai

Com et trobes ara i què desitges, Maria?

De vegades estic trista perquè em fa mal tot, però llavors m'adono de tota la gent que m'estima i tinc al meu costat i em poso contenta. Malgrat tot, haig de dir que, per l'edat que tinc, estic prou bé.

Quan fa que vénis al Lliri Blau? Què és el que més t'agrada i el que menys?

Vinc al centre des del primer dia que va obrir, fa 5 anys. Recordo que quan vaig començar em pensava que no sabia fer res, però les noies que hi treballaven em van dir que no patís, que ja n'aprendria. I així va ser. Durant aquests 5 anys he après a fer moltes coses que no m'hagués imaginat mai. La veritat és que anar al Lliri Blau és com anar al col·legi. Del centre m'agrada tot: la gent que hi treballa, els companys. No en tinc cap queixa perquè estic molt contenta de poder venir.

ACTIVA EL TEU COS!

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

L'espatlla dolorosa

L'espatlla dolorosa sovint és causada per una tendinitis que provoca dolor i discapacitat a l'espatlla i a la part superior del braç.

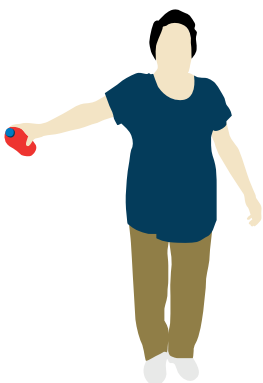
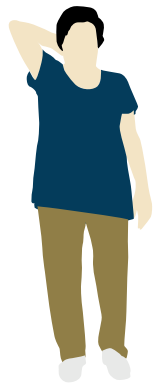
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espatlla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

Per reduir el dolor es poden fer un seguit d'exercicis en dies alterns que afavoreixen l'enfortiment i l'estirament de tota la musculatura que envolta l'espatlla.

Exercici 1: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada i avançar lleugerament l'espatlla. És un estirament i s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 4: Col·locar el braç afectat sobre el cap, o fins on es pugui arribar, amb la mà estirada en direcció cap a l'altra espatlla. Portar el colze cap enrere molt a poc a poc. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 2: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. El dit polze ha de mirar cap a terra. Elevar el braç fins a un angle de 45°, aproximadament, i fins allà on ens permeti el dolor.

Exercici 5: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. Dret i amb el cos lleugerament endavant, es deixa caure el braç afectat amb la pesa fent un pèndol i fent cercles petits cap a un costat i cap a l'altre. La mà de l'espatlla sana es pot recolzar en una cadira.



Exercici 3: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada per darrere l'esquena. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió en el moment d'avançar lleugerament cap endavant l'espatlla afectada.



Aquests exercicis es poden dur a terme una vegada s'hagi tractat la inflamació i prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de ruptura del tendó. Un cop fets, és aconsellable aplicar gel sobre la zona dolorosa.

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.

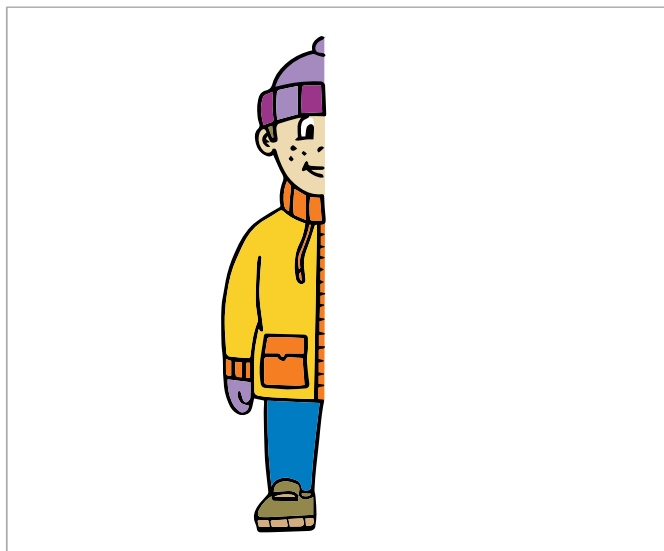
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

PREFERÈNCIES	CAPACITATS	ACTIVITAT
DRETS	FELICITAT	DESITJOS
COM A CASA	DIGNITAT	GENT GRAN
INTIMITAT	DECIDIR	IDENTITAT
BENESTAR	AUTONOMIA	

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

Completa la figura i pinta-la:



Aquí tens una cita del mes de novembre, canvia els símbols per les lletres corresponents:

A	D	P	E	N	O
V	M	R	I	L	T
U	F	C	J	D	R

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

> Des de la seva obertura, el 14 de març del 2011, han assistit al Centre de Serveis de Riudellots de la Selva un total de 60 persones.

> El centre és conegut també com 'El Lliri Blau' per la gran quantitat d'aquesta flor que proliferava anys enrere en el municipi. Després d'un període en què pràcticament va desaparèixer, s'ha anat recuperant en el nostre territori, i també al nostre centre, gràcies a donacions particulars i a la gestió de l'Ajuntament de Riudellots de la Selva.

> Aquest any s'ha millorat la zona d'accés al centre i això ens ha permès gaudir també del Parc de Salut que tenim just al davant.

> Al centre hi assisteixen persones de municipis veïns, com ara Campllong, Vilobí d'Onyar i Fornells de la Selva.

> Hem participat en diverses activitats organitzades al municipi, com ara al mercat de la Puça, al berenar i ball de la Festa Major d'aquest any, a la Fira d'Entitats. També hem realitzat activitats conjuntes, potenciant la participació intergeneracional i la socialització, amb altres entitats municipals, com ara la Llar d'Infants, l'Escola Pública, l'Aula de Riudellots i el Campus Esportiu.

> Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre csriudellots.wordpress.com



Ajuntament
de Riudellots
de la Selva



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, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS - Av. Girona, 50 - 17457 Riudellots de la Selva - Tel. 972 477 987 - cdsriudellots@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat