



3 Més participació de les famílies

6 El centre de Torrelavit

8 Activitats dels centres

20 Les habilitats dels nostres usuaris i usuàries

22 Entrevista a Susanna Eres

24 El racó de Jaume Berenguer

26 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

ABRIL 2017

PRESIDENT:

Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

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

**DIRECTORES DELS CENTRES DE
SERVEIS**

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
Susanna Eres - Maiàls

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic dels centres de serveis

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.

EDITORIAL

UN PROJECTE PIONER A CATALUNYA:

La unitat de convivència de Sant Hilari Sacalm

La vida de les persones grans que han perdut un cert grau d'autonomia pot ser d'autèntica plenitud i s'ha de fer tot el possible perquè la persona continuï tal com ha viscut sempre, sense deixar de fer allò que li agrada i que forma part de la seva personalitat.

En aquest sentit, cercar la felicitat a través de la identitat esdevé un factor clau pel desenvolupament dia rere dia del programa 'Tu decideixes com vols envellir' o, el que és el mateix, la implementació de l'atenció gerontològica centrada en la persona.

A SUMAR tenim clar que hem d'avançar, innovar i millorar en tots els àmbits, però sense cap mena de dubte, tenim clar que hem de posar una especial atenció en el fet que la gent gran usuària d'un centre residencial o assistencial se senti com a casa, creant entorns més humans i acollidors. No en va, cada vegada són més visibles els impactes positius en la millora de la salut emocional i del benestar de les persones grans que assisteixen o resideixen als centres que gestionem.

Una de les darreres accions en aquesta línia és la construcció d'una unitat de convivència basada en el canvi de model residencial, que promou el model d'atenció centrada en la persona. Amb el suport de l'Ajuntament de Sant Hilari Sacalm, titular de l'equipament, hem inaugurat el 7 d'abril, a la residència i centre de dia d'aquest municipi, un espai similar a una casa per viure-hi 15 persones amb diferents graus de dependència. Amb una decoració personalitzada al gust dels usuaris i un ambient acollidor que evita els dissenys institucionals o hospitalaris, la unitat combina uns espais públics que conviden a la convivència de les persones (una cuina, un menjador, una sala d'estar i una terrassa exterior) amb un espai privat, íntim i personal, les habitacions de cadascú, amb bany propi i decoració personalitzada.

Aquest nou projecte, pioner a Catalunya, té un doble objectiu:

- aconseguir un entorn més familiar en els espais comuns, on les relacions entre les persones siguin més properes i directes.
- facilitar la tasca dels professionals vers la gent gran, amb una atenció menys dispersa i més focalitzada.

En definitiva, es tracta d'una remodelació arquitectònica que ofereix un ambient més íntim i de confiança a les persones grans que hi viuen. Un espai que proporciona l'oportunitat d'estar en un lloc semblant al de casa, on les rutines, les preferències, la intimitat i els drets de cada persona són al centre de l'atenció. I un lloc on els professionals que hi treballen donen resposta a les necessitats i interessos d'aquestes persones.

Un espai que, des d'aquestes línies, us convidem a visitar.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

MÉS PARTICIPACIÓ DE LES FAMÍLIES



Quan una persona gran s'incorpora a un dels centres de serveis gestionats per SUMAR, no només s'incorpora ella, sinó que la seva família també n'entra a formar part.

La família és un element primordial pel benestar de la persona gran. No només pel fet de desenvolupar un paper molt important en la seva cura, sinó també, i sobretot, pels vincles emocionals i vitals que existeixen i que es tradueixen en un suport afectiu essencial per a la persona gran.

En aquest moment, unes noves persones, els professionals dels centres de serveis, entrem dins la vida de la persona gran i passem a ser un suport més en la seva vida. I l'acompanyament de la seva família i de les persones més properes es converteix en imprescindible perquè el centre de serveis esdevingui una extensió més de la llar de la persona gran.

Per tot això, i sobre la base d'aquestes premisses, als centres de serveis per a gent gran gestionats per SUMAR facilitem a les famílies la possibilitat de compartir moments i activitats amb la persona gran al centre. A més d'organitzar activitats pensades per a la participació de les famílies, oferim l'oportunitat de col·laborar i assistir a les activitats de la vida diària del centre o en aquelles que poden ser significatives per a la persona gran, d'acord als desitjos, preferències i possibilitats, tant de la mateixa persona gran com dels seus familiars.



Les accions més habituals que portem a terme les dividim en 3 grans grups:

ACOMPANYAMENT A LA FAMÍLIA

- > Possibilitat de conèixer el centre, els professionals i els usuaris abans de la incorporació.
- > Assignació d'un professional d'acollida que acompanya la persona gran i a la seva família durant tot el procés d'adaptació de la persona.
- > Realització d'entrevistes prèvies a la incorporació. La família pot demanar espais de temps, per tal de conèixer bé el funcionament.
- > S'ofereix la possibilitat de participar en el pla d'atenció i vida de la persona gran, si aquesta dóna el seu consentiment.
- > S'ofereix assessorament individualitzat a la família, si així ho desitja.
- > Es fomenten grups de suport cap a la persona gran amb l'objectiu de crear una xarxa que ajudi a la persona gran en la presa de decisions sobre alguns aspectes, si així ho desitja. La família hi pot participar.

TREBALL COL·LECTIU AMB LES FAMÍLIES

- > Realització d'assemblees periòdicament amb la participació de les famílies en què, juntament amb la direcció del centre, es decideixen millores del dia a dia.
- > Possibilitat de participar en el Consell de Participació anual amb representants de l'Ajuntament o Consell Comarcal, titulars del servei, del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya, de SUMAR (la directora i usuaris del recurs), així com familiars d'altres usuaris. En aquest consell es fa balanç del darrer any del centre, s'exposen els projectes de futur més immediats i es pren nota dels suggeriments i propostes de millora que poden aportar les persones que hi participen.
- > Possibilitat d'organitzar actes informatius i/o formatius que s'ajustin a les demandes dels familiars.



ACCIONS ORIENTADES A PROMOURE LA PARTICIPACIÓ DE LES FAMÍLIES

- > L'horari de visites coincideix amb l'horari d'obertura del centre. No es disposa d'un horari de visites específic.
- > Possibilitat de participar en les diferents activitats del dia a dia del centre.
- > Programació de diverses activitats festives on es promou la participació de totes les famílies.



EL CENTRE DE TORRELAVIT (Alt Penedès)

Una iniciativa ciutadana, uns anys abans, va donar el punt de partida a la posada en marxa d'aquest equipament tan important pel municipi.

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

El centre comença a funcionar en el mes de febrer del 2013, amb una oferta de tallers terapèutics per a un màxim de 20 persones, durant 4 hores al dia, les tardes de dilluns a divendres. Els inicis van ser difícils i les ajudes esperades no van arribar. No obstant això, l'Ajuntament i SUMAR van apostar per ampliar horaris i serveis, i a finals del 2014 el centre va començar a funcionar com un més de la xarxa de serveis del pla pilot impulsat per la Generalitat de Catalunya per



desenvolupar un nou model d'atenció integral cap a les persones grans del món rural i, en particular, per aquelles amb un cert grau de dependència.

Aquelles 4 persones que van obrir el centre s'han convertit, actualment, en 15. I s'ha passat de 4 a 8 hores diàries, oferint diversos serveis, a més de les activitats pròpies del servei d'estada, com ara els serveis de podologia, fisioteràpia, menjador social, de gimnàstica externa, el grup de lectura 354 o l'impuls de grups d'autoajuda per a familiars. I també s'ofereixen serveis i tallers personalitzats, en què es potencia la mobilitat i la memòria. Tots ells oberts a la població de Torrelavit i dels municipis que ens envolten: Sant Pere de Riudebitlles, Font Rubí, El Pla del Penedès i Sant Quintí de Mediona.

L'equipament vol ser un centre de referència de la comarca, una porta oberta per a qualsevol iniciativa social per a totes les persones majors de 65 anys. Cada dia, l'equip humà treballa per promoure les capacitats i l'autonomia de les persones que hi assisteixen, d'acord amb el programa 'Tu decideixes com vols envellir'. Tothom té la possibilitat de continuar amb el seu projecte de vida, els seus costums i aficions, durant la seva estada al centre, i a la vegada, treballar per prevenir o retardar diferents patologies associades a la vellesa.



L'ENTORN DEL CENTRE

Torrelavit és un dels municipis més extensos de la comarca de l'Alt Penedès, situada a la província de Barcelona. S'ubica al nord de Vilafranca del Penedès, en el límit amb la comarca de l'Anoia.

El nom prové de dos nuclis de població ben delimitats, Terrassola i Lavit, que l'any 1920 es van convertir en l'actual Torrelavit. Actualment, la seva població és de 1.410 habitants molt escampats pel municipi.

El poble es troba també a la vall del Riudebitlles, lloc per on transcorria el Camí Ral entre Sant Sadurní i La

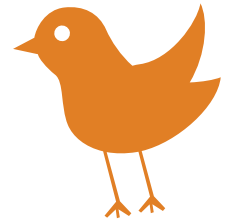
Llacuna, un camí utilitzat per al transport de tota mena de mercaderies i, sobretot, del paper fabricat en les nombroses fàbriques que, de finals del segle XVIII fins a la meitat del segle XX, se situaven a tocar del riu. Només a Torrelavit n'hi havia dotze, de fàbriques.

Però, com a la majoria del Penedès, l'agricultura i el cultiu de la vinya forma part de la vida del municipi. També hi trobem set indústries productores de vi i cava.

Alt Penedès



ACTIVITATS DELS CENTRES



PORQUERES (Pla de l'Estany)

JOCS DE MEMÒRIA

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

Des de l'any 2014, i amb la implantació del Model d'Atenció Centrada en la persona, en les assemblees mensuals del centre de Porqueres es dóna una gran importància a la programació de les activitats diàries. Cada mes sorgeixen noves propostes, sobretot en les activitats grupals d'estimulació cognitiva.

A les persones grans del centre de Porqueres els agrada participar en activitats grupals i per l'equip de professionals és tot un repte buscar activitats adequades per a tothom. Amb el temps, però, hem trobat l'equilibri perfecte amb diferents propostes que es duen a terme en grups de matí o tarda i on tothom pot participar.

Les activitats més significatives són:

- > Memòria amb el dau
- > Joc dels sentits
- > Cares conegudes
- > Mímica
- > Tacte i objectes
- > Passa paraula

Una vegada a la setmana, hi ha un grup de persones que vol treballar la memòria per escrit. I amb la resta, normalment persones que necessiten més suport, ja sigui per baixa escolaritat, dificultats visuals i/o deteriorament cognitiu que no els permet treballar la memòria per escrit, es treballa la memòria oral de manera més personalitzada.

La periodicitat de les activitats varia en funció de la demanda feta a l'assemblea del mes. Per exemple, durant el març la memòria amb el dau ha estat una activitat quinzenal i la mímica, una activitat mensual.

Anem introduint canvis o noves propostes en les activitats de manera periòdica i significativa per evitar la monotonia i per evitar que hi hagi poca participació o apatia generalitzada. Per a nosaltres és especialment important que la gent participi i gaudeixi de l'activitat!



GRANS I PETITS, JUNTS AL CARNESTOLTES!

A càrrec d'**Eva Esparreguera**, directora del centre.

Aquest any hem aprofitat la celebració del Carnestoltes per iniciar un programa intergeneracional amb els nens i nenes de l'Escola d'Agullana Lluís Maria Vidal. Durant tres dies consecutius, la mainada de la Llar d'infants ens van venir a explicar i a mostrar les consignes que havien de complir abans de la Festa de Carnestoltes de l'escola. El primer dia, anar a l'escola amb una o més peces de roba posades a l'inrevés; al segon, portar alguna cosa al cap. De fet, van venir al centre amb barrets, pentinats diferents, banyetes, diademes, gorres, corones de princeses, cabells de color verd... El tercer dia vam celebrar la festa de disfresses plegats, grans i petits, i tothom va lluir la seva, de disfressa. Els nens i nenes ens van fer una rua i ens van explicar fil per randa les seves disfresses. N'hi havia de tot tipus: de pirata, de princesa, de Spiderman, de bruixa, d'indi. Fins i tot hi havia un doctor que venia disposat a ajudar als avis, en cas de necessitat.

Nosaltres vam posar-nos les disfresses que havíem confeccionat dies abans. La temàtica escollida, en assemblea d'usuaris, va ser el 'fons marí', que ens va donar molt de joc a l'hora de confeccionar diferents disfresses: de pop, de peix, d'estrella de mar. Ho vam pintar i decorar tot al nostre gust, encuriós també per veure com ho feien els altres companys. Mentre esperàvem l'arribada dels nens, els més atrevits (en Manel, en Jaume, la Raimunda, la Roser, la Santa i l'Antònia) van fer una desfilada per a les usuàries del taller de memòria. I tot seguit, la Matilde i en Jaume van improvisar un pas doble que, ràpidament, va contagiar la Pilar, que es va posar a ballar amb la Iman, sempre disposada, i la Paquita va fer parella amb la Santa.

Vam riure molt, només de veure'ns uns i altres disfressats. Hem de dir que abans de celebrar una festa com el Carnestoltes tenim molt present l'opinió de totes les persones i no obliquem ningú a disfressar-se. No obstant això, busquem la manera en què tothom pugui participar en alguna o altra activitat relacionada amb la festa i de la manera que li vingui més de gust.



Des del centre valorem aquesta trobada molt positivament. Cada dia, els avis esperaven al gimnàs amb molta il·lusió l'arribada de la mainada per veure'ls i donar-los un globus o un caramel. Pels avis ha estat un plaer compartir per primera vegada aquesta experiència amb els nens i nenes i ja tenen ganes de tornar-ho a repetir.



CAMALLERA (Alt Empordà)

ARTTERÀPIA. Un nou taller al centre!

A càrrec d'**Olga Soler**, directora del centre.

Aquest 2017 hem iniciat al centre de serveis de Camallera, un nou projecte: el taller d'artteràpia, dirigit a totes les persones ateses al centre, sense i amb deteriorament cognitiu lleu i sever.

I què és l'artteràpia? Doncs un recurs més per treballar l'activitat creativa.

Des del centre de serveis volem que sigui una activitat continuada per ajudar a potenciar capacitats funcionals, socials i emocionals que encara estan preservades, i també per ajudar a l'acceptació de pèrdues i dificultats pròpies de l'edat.

A través de la creativitat, creem coses, un fet que permet a les persones grans augmentar la consciència de si mateixes, millorar o mantenir capacitats cognitives i gaudir de la satisfacció que aporta la creació artística.

Objectius del taller

Els principals objectius són augmentar l'autoestima i la confiança, restablir o augmentar el sentiment d'utilitat, enfortir la seguretat, la motivació, la comunicació, la interacció social, estimular la mobilitat i fomentar l'estimulació de la ment.

A totes les persones que hi participen se'ls ofereix l'espai i el material necessari per deixar fluir la seva creativitat i deixar anar les emocions depenent del seu estat d'ànim. Treballem amb diferents materials, com ara fang, pintura, llapis, retoladors, fils, retalls de roba, cartó, paper, suro, cola...

Les mides, traços o configuracions espacials són de pròpia elecció.



PORTBOU (Alt Empordà)

SORTIDA A L'ENTORN!

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

No cal anar molt lluny per gaudir d'una jornada lúdica i festiva, i així ho van demostrar els nostres usuaris quan, en assemblea, van decidir fer una sortida pel poble i anar a dinar a un restaurant portbouenc.

De camí cap al restaurant, vam fer un passeig per la vila. Era divendres, dia de mercat, el bon temps acompanyava i al poble la vida bullia més del que és habitual. Això ens va permetre saludar i xerrar amb molts amics i coneguts que anàvem trobant en el decurs de la calmada ruta a peu fins al punt de destí.

El passeig, el bon temps i les paradetes per conversar van ser el preludi ideal per agafar gana.

Sortir de la rutina, participar de la vida del poble, menjar a gust i socialitzar-se són factors clau perquè una jornada es converteixi en especial, d'aquelles en què grans i no tan grans necessitem gaudir de tant en tant. A tots ens agrada anar a menjar fora, escapant de la rutina i fent vida social!



Arribada l'hora de dinar, vam entrar al restaurant escollit en assemblea, el Restaurant Passatges. Ja ens esperaven i ens van cedir la sala principal, que vam convertir en el nostre menjador per un dia.

No hi va faltar ningú. Tothom hi va assistir, tant les persones que venen al centre les 8 hores com les que només en venen 4, així com els usuaris del servei de menjador o dels tallers. I la majoria van venir acompanyats de familiars. Vam ser uns 40 comensals, aproximadament.

Donat que molts d'ells només surten de casa per anar al centre, aquesta activitat, simple però molt agradable, va suposar una alenada d'aire fresc. Va ser un èxit en molts sentits. Fins i tot molts que no són de menjar gaire van menjar a gust i en abundància.



RIUDELLOTS DE LA SELVA (La Selva)

TREBALLEM AMB LLANA!

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

Durant tot aquest hivern, al Centre de Serveis de Riudellots de la Selva hem estat treballant amb llanes, ja que moltes de les persones que assisteixen al centre així ho han demanat.

Tot va començar fa dos anys. Moltes senyores demanaven fer mitja i ganxet, ja que era una activitat que moltes havien realitzat al llarg de la seva vida i, de fet, alguna ho feia a casa. Vam pensar que seria bo i engrescador reprendre aquesta activitat i vam demanar a les persones que assisteixen als tallers que ens donessin un cop de mà. I així vam començar a fer mitja, ganxet i nous punts els dimarts a la tarda!

L'activitat ha estat tot un èxit i ens ha aportat molts fruits, a més de fer-nos augmentar l'autoestima i el sentiment d'utilitat.

Hem passat força estones ensenyant i aprenent tots plegats. També hem introduït la tècnica dels telers i l'ús de les anelles per donar més varietat. Amb el temps, hem fet molts colls i capells amb els que ens hem abrigat aquest hivern, i que ens han servit de regal per a familiars i amics, sobretot pel Cagatió i per Reis. Altres els vam vendre al Mercat de la Puça que se celebra per la Festa Major de Riudellots de la Selva.





FOGARS DE LA SELVA (LA SELVA)

ENS MOVEM COM A CASA!

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

El model ACP ens planteja noves maneres d'acompanyar la gent gran en el seu dia a dia. Una d'elles consisteix a reformular-nos els espais. Centrats a fomentar l'autonomia, adaptem el centre per generar entorns facilitadors i crear un espai que ens faci sentir com a casa, amb llibertat de moviment per tots els racons i en un ambient acollidor i càlid.

Què hem fet de nou o diferent, doncs? Accions concretes com ara afavorir l'accés lliure a tots els espais del centre, incloent-hi la cuina i tot el material que podem necessitar (fitxes, estris de treballs manuals, de labors, pertinences personals...)



També hem posat etiquetes als calaixos i armaris per identificar fàcilment les nostres taquilles personals, on hi ha les nostres carpetes individuals i els diferents materials per fer activitats. Tothom qui pot i vol ho gestiona sense haver de demanar-ho als professionals.

Podem agafar l'aigua directament del dosificador si tenim set o escollir els productes pel berenar que més ens vénen de gust. Són petits detalls que ens importen i ens ajuden a potenciar el sentiment d'utilitat i a desprendre'ns de la dependència que, de vegades, es genera per com disposem les organitzacions.

Això, sens dubte, va acompanyat d'una actitud coherent amb el que transmetem. Incentivem l'autogestió de tot el que sigui possible i reforcem el paper actiu de cadascú, respectant el grau en què cada persona ho

pot realitzar. Per exemple, en Rafa, tot i anar amb cadira de rodes, es va a buscar ell mateix el berenar a la taula, i són molts els que guarden la seva fitxa a la carpeta després de finalitzar-la, els que quan tenen set van a buscar-se l'aigua o els que preparen la taula abans de dinar. Tothom hi posa molta voluntat!



LES GARRIGUES (La Granadella)

POTENCIEM L'ACTIVITAT FÍSICA I LA MOBILITAT!

A càrrec de **Cristina Teixidó**, coordinadora del centre.

A mesura que ens fem grans, el nostre cos experimenta canvis als quals ens hem d'anar adaptant. La pèrdua de força, de massa muscular, de mobilitat en les articulacions o algunes funcions motores van directament relacionades amb el fet de mantenir també la nostra autonomia en les activitats que fem diàriament. L'exercici físic diari és una de les activitats més efectives per millorar les capacitats en l'àmbit funcional i, en general, la salut de les persones grans, sigui quina sigui la mobilitat de què gaudeixin, ja que l'exercici també afavoreix una millora de l'estat d'ànim.

Els exercicis que realitzem a l'activitat de gimnàstica són de flexibilitat, tonificació muscular, equilibri, coordinació i manteniment de la marxa. I en alguns dels exercicis i dinàmiques que fem utilitzem elements com ara pilotes, anelles, peses, gomes i fins i tot, el mobiliari del centre.

L'exercici físic realitzat de manera freqüent ens permet mantenir en forma mentre gaudim d'una bona estona. I tot plegat ens ajuda a aconseguir una millor qualitat de vida!



És per això que al CSIGG Les Garrigues fem activitats diàries encarades a millorar i mantenir les capacitats físiques, la mobilitat i l'estat físic general, segons les capacitats i el ritme de cada persona.

Entre les activitats físiques que oferim hi ha una sessió diària d'entre, aproximadament, 30 i 45 minuts de gimnàstica en grup i passejos exteriors almenys tres cops per setmana, depenent de la meteorologia.

SANTA MARIA D'OLÓ (Moianès)

MUSICA'T

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

MUSICA'T és el nom d'una nova activitat que fa uns mesos hem engegat al Centre de Serveis de Santa Maria d'Oló. Diuen que la música dóna vida, activa el cor, el cos i la memòria i per això l'hem volgut fer especialment present amb una activitat on la música és la protagonista principal i el fil conductor de tota la resta.

A partir de les preferències musicals de totes les persones que formen part del centre, vam fer una selecció de música. Vam buscar fotografies dels cantants o grups que ens eren més importants i significatius, les vam imprimir i plastificar. I el mateix vam fer amb el nom d'aquests grups i/o cantants i el nom de les cançons.



L'activitat comença repartint les targetes amb les fotografies i els noms (cantants o grups i títol de les cançons) entre diferents grups de persones. La música comença a sonar i l'hem d'identificar entre les targetes que tenim al davant. I pot ser que la tinguem o no, ja que cada grup en té unes. Un cop identificada, la deixem sonar, la cantem, en parlem i fem una mica de reminiscència. Comentem si la ballàvem i tot el que en sabem o ens recorda la cançó. Al final, la identificació és l'excusa per generar el record, la conversa, per despertar emocions, per gaudir i passar-ho bé.

Qui no pot identificar, si pot cantar i recordar. Molt o poc. El que fem tots és sentir! I això és el que pretenem, fer sentir, viure, gaudir, tot passant una estona agradable. A vegades, en funció del moment o del perquè i

amb qui fem l'activitat, ho compliquem una mica més tot preguntant a quin estil de música pertany o en quin territori s'ubica, situant-la en el mapa.

El MUSICA'T ens permet adaptar-nos a les capacitats de cadascú fent servir allò que agrada a tothom: la música. I sobretot, sobretot, ens permet connectar amb cadascuna de les persones d'una manera o altra. De moment ens funciona molt bé i agrada molt. No hi ha res millor que compartir estones com aquestes i com ells diuen: qui canta (bé o malament, tant és) els seus mals espanta!



SANT VICENÇ DE TORELLÓ (Osona)

TALLER DE CURA DEL COS

A càrrec de **Míriam Caro**, directora del centre.

Moltes persones del centre demanaven què fer per cuidar-se i sentir-se millor. A partir d'aquí, a finals del 2016, va sorgir la proposta de realitzar un taller de cura del cos. I així vam escollir els temes que ens agradaria tractar i vam començar a preparar el taller.

A les sessions duem a terme exercicis pràctics i dinàmics. Un dels objectius és l'aplicabilitat d'aquests coneixements en la vida quotidiana, tot i que el més important és passar-ho bé i gaudir de l'activitat.



Els temes escollits els hem separat per blocs temàtics. Són els següents:

1. Alimentació: hàbits saludables, alimentació segons l'estat de salut...

2. Productes cosmètics o 'mèdics' casolans.

3. Hàbits d'higiene. Ús de sabons, fer colònia, higiene dental, desodorants...

Aprofitem per elaborar begudes i productes de cuina saludable... Preparem crema per la cara casolana, infusions curatives, fem manicura de les ungles, parlem de plantes medicinals, de l'ús de diferents tipus de sabons. Fem colònia, parlem de la higiene dental, dels desodorants...

El dia abans del taller anem al supermercat del poble a comprar el material que necessitem i abans d'iniciar l'activitat, una o diverses persones, la presenten i llegeixen el que farem en veu alta. Fem activitats prèvies per familiaritzar-nos amb el tema, com relacionar car-

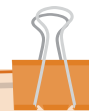
tells amb el nom dels ingredients que utilitzarem amb la corresponent imatge impresa. O un treball sensorial comentant l'olor i el gust de la llimona, la temperatura, la textura del gel, l'olor i la textura de l'àloe vera...

I acabem l'activitat recordant els passos que hem seguit i ensenyant o compartint el resultat material amb els companys que no han participat del taller.

Entre les activitats que hem realitzat fins avui dia hi ha una llimonada, crema per la cara, arreglar les ungles, provar llets diverses i sucus verds, parlar d'herbes medicinals o arreglar el cabell.

Durant aquest 2017 seguirem fent més sessions segons propostes i demandes de les persones del centre, i com hem dit anteriorment, el nostre objectiu principal és que les persones gaudeixin durant el taller i tinguin ganes de participar-hi.





Agullana

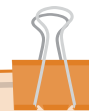


Fogars de la Selva



La Granadella





La Granadella



Maials



Santa Maria d'Oló





Porqueres



Portbou



Riudellots de la Selva



LES HABILITATS DELS NOSTRES USUARIS I USUÀRIES

Obrim un nou apartat a la revista en què donarem a conèixer algunes de les habilitats dels nostres usuaris i usuàries. En aquest número, us presentem les habilitats de la Montserrat Sarabia d'Agullana, d'en Lluís Freixas de Porqueres i d'en Jaume Vilar de Fogars de la Selva.

MONTSERRAT SARABIA Usuària de taller del Centre de Serveis d'Agullana

La Montserrat no és una escriptora reconeguda ni premiada, però ben segur que la millor recompensa ha estat el plaer que ha sentit escrivint i l'alegria que li ha produït fer-ho, sense la pretensió de publicar ni mostrar les seves creacions.

Viu a un municipi proper a Agullana, la Vajol, i des del gener del 2015 és usuària del taller d'estimulació cognitiva. Des de la seva joventut és una apassionada de la lectura i l'escriptura, una afició solitària que l'ha portat a crear un total de 7 novel·les llargues i molts poemes per amics, familiars i veïns del poble.

Sempre en català, mai s'identifica en els seus personatges i s'inspira en persones que coneix, tot i que canviant els noms perquè ningú els identifiqui. I d'aquest do d'escriure i recitar molt bé, en gaudim al centre d'Agullana. En moltes ocasions ens ha escrit poemes i contes, i fins i tot, durant uns mesos, ha dut a terme el taller de lectura. L'any passat, cada dimecres a la tarda, ens llegia alguna de les seves novel·les o poemes que sovint ens emocionaven.



Tots pensem que escriure és fàcil i que està a l'abast de tothom, però per escriure bé s'ha de tenir talent, precisament el que ens ha mostrat la Montserrat.

JAUME VILAR Usuari del Centre de Serveis de Fogars de la Selva

En Jaume té una veu espectacular i durant molts anys ha format part de diferents corals, tant d'Hostalric com de Massanes. En el centre, cada vegada que celebrem l'aniversari d'algú, canta una cançó que emociona a tots. Ens ofereix una dedicatòria ben especial!



LLUÍS FREIXAS

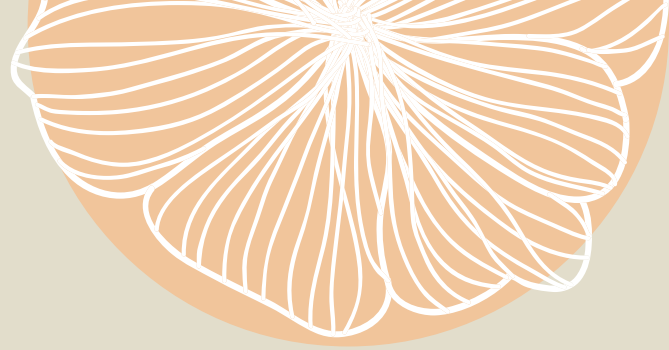
Usuari del Centre de Serveis de Porqueres

Amb el temps i les trobades intergeneracionals, hem descobert que en Lluís té una gran habilitat dibuixant. Assisteix al centre des de principis del mes de gener del 2014, però no va ser fins al 2015 quan, compartint una estona de dibuix amb nens, vam descobrir que tenia una destresa especial.

La família ens explica que en Lluís sempre ha tingut traça amb el dibuix, l'escriptura i totes les coses manuals. Al voltant dels 45 anys, va començar a treballar la forja com a afició i va fer una làmpada per a la saleta. Tot i que sempre va ser només una afició, fins i tot va arribar a anar a fires i mercats d'artesanaria, i va obtenir el carnet d'artesà que atorgava la Generalitat. Ell ho entenia com una felicitació a la seva destresa.

Actualment, des del centre de serveis intentem potenciar la seva creativitat i el dibuix és una de les activitats que, amb 86 anys, li permet estar concentrat i atent. A vegades, fins i tot s'atreveix a fer algun dibuix personalitzat. I li'n surten molts que recorden caricatures.





ENTREVISTA A...

SUSANNA ERES

Directora del centre de serveis de Maials (Segrià)

La Susanna té una diplomatura en treball social, un postgrau per a la promoció de l'autonomia i prevenció de la dependència, i també té estudis d'auxiliar d'infermeria.

Anteriorment, havia treballat com a auxiliar d'infermeria en hospitals i centres geriàtrics. També ha estat directora d'una residència de gent gran durant sis anys i mig.



Susanna, quan fa que treballes al centre de Maials? Quan vas començar?

Aquest gener va fer un any que treballa al centre de serveis. Ha estat un repte personal i professional que he viscut amb molta il·lusió i ganes de fer, però a la vegada amb molta incertesa i por perquè el centre ja estava obert i s'havia de canviar la manera de treballar i la percepció que la gent tenia del centre.

Al llarg d'aquest any m'he trobat rodejada de gent molt propera que m'han ajudat molt en el dia a dia i un equip de professionals amb qui treballar per portar endavant aquest projecte, que és molt satisfactori.

Vaig venir a treballar a un poble que no coneixia de res i ara em sento una més perquè la gent és molt acollidora.

Pots explicar en què consisteix el teu treball al centre? Quines són les principals tasques que hi desenvolupes?

El meu horari està dividit entre l'atenció directa als usuaris i la coordinació i gestió del centre.

Planifico les activitats diàries, preparo les activitats extraordinàries, organitzo i participo en activitats fora del centre... També estic en contacte amb altres professionals i les famílies de les persones que vénen al centre. Preparo i duc a terme un taller de memòria i dono a conèixer tot el que fem (les activitats que realitzem, els tallers que organitzem, el tipus de persones que poden fer ús dels serveis que oferim...)

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

El que més m'agrada és veure que els usuaris estan a gust i contents al centre. Compartim moltes hores i el centre és com casa nostra. Usuaris i treballadors som una gran família.

Per mi, que ens diguin que el cap de setmana ens han trobat a faltar, que les hores al cap de setmana són eternes quan al centre els dies se'ls fan curtes, m'omple d'orgull i de satisfacció.

Aquí cada dia és diferent. Encara que tinguem una planificació d'activitats, les històries que explica un usuari, la rialla d'un altre usuari, veure que fan equip entre ells, aquell usuari que ja no parla però que es recorda d'una cançó... Tot això fa que la nostra feina tingui molt de sentit.



Treballar amb gent gran m'aporta ganes de treballar amb i per a ells. Crec que em fan créixer sobretot com a persona, m'ajuden a valorar el meu dia a dia.

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

Quan saps les seves històries, tot el que han viscut, tot el que aquesta generació ha lluitat, tota la seva experiència vital, em fa veure que tenim molt per aprendre. A la vegada, ells es mereixen gaudir de la vellesa de la manera més agradable i tranquil.la possible.

Pots plantejar alguns aspectes positius de la teva feina amb els usuaris?

Veure que el centre té molta vitalitat, gent que entra i surt, tant del taller de memòria com de la gimnàstica, veure que els usuaris també volen participar de les activitats extraordinàries que es fan al centre, per carnestoltes, fi d'any....

M'agrada ser referent dels usuaris, saber que si tenen un problema, per petit que sigui, vénen i me'l confien.

Saber que els usuaris se senten valorats i estimats. Moltes vegades els usuaris ens comenten que tenen molt afecte a la gent que treballa al centre perquè estan ben atesos.

Què et va empènyer a treballar en el món de les persones grans? Quan vas tenir clar que volies dedicar-te a aquesta professió?

Sempre m'ha agradat estar envoltada de gent, escoltar-los i, si necessiten res, ajudar-los.

Els meus anys d'infantesa els vaig viure amb els meus padrins. Sempre que podia estava a casa seva i crec que això em va condicionar.

Tinc molta facilitat per connectar amb la gent gran, sense adonar-me ja estic parlant i interessant-me per ells.

Quan em va tocar escollir uns estudis, tenia clar que volia que servissin per ajudar les altres persones i vaig escollir Treball Social.

Vaig treballar d'auxiliar d'infermeria en una planta d'hospitalització i en pocs dies em van passar a la planta de geriatria. Va ser una experiència molt gratificant. Tenir contacte amb la gent gran, escoltar les seves experiències, la superació personal de cadascú... Tot això em captivava.

Crec que la meva vocació és treballar amb gent gran i d'aquesta vocació n'he fet la meva professió.

Em pots explicar alguna vivència viscuda al centre?

L'any passat, per Sant Jordi, vam preparar uns punts de llibre que vam pintar amb esponges. Els usuaris es van quedar molt sorpresos en veure que no pintaven amb pinzells com sempre.





EL RACÓ DE...

JAUME BERENGUER

Del Centre de Serveis de Fogars de la Selva

En Jaume assisteix al centre des del gener del 2016. És un home treballador, que mostra un esperit de compromís i responsabilitat molt alt que l'ha acompanyat al llarg de la seva vida. És voluntariós i està disposat a ajudar en tot moment, amb un tarannà de discreció i humilitat.



Explica'ns una mica sobre la teva vida, Jaume...

Vaig néixer a Hostalric el 31 de maig del 1926 i en aquest poble he passat tota la meua vida fins al dia d'avui.

Vaig ser el gran d'una colla de vuit germans i com que era l'hereu, era qui m'emportava les respon-

sabilitats. Havia d'anar sempre al davant de la família, tenint cura dels qui em seguien.

Vaig viure en una casa del poble que no tenia ni llum ni aigua fins a l'edat de 10 anys. Després, els pares van arrendar-ne una, de casa, vora l'església del poble que ja disposava d'aquests serveis, que ara ens semblen tan bàsics i normals.

El meu pare era l'escombriaire del poble i anava amb el carro i la mula, mentre que la mare era una cuinera excel·lent i sempre tenia feina.

La meua infància va transcórrer en temps de guerra i postguerra, i l'edat d'anar al col·legi la vaig passar treballant al camp, ajudant a casa. Per sort, nosaltres no vam passar mai gana, ja que teníem un terreny arrendat i, gràcies a això, podíem menjar. A més, la mare feia el pa i teníem també animals (una mula, dues vaques i cada any matàvem el porc). Sempre ho dic: gana no en vam passar, però de treballar, tant com vulguis!

Estic orgullós que, a pesar de tot, vaig aprendre a llegir perquè una noia que vivia dues portes més enllà de la nostra me'n va ensenyar. Durant uns tres mesos vaig anar cada dia una hora a casa seva a aprendre'n.





Quins fets destacaries de la teva vida? Què és allò que t'ha marcat més?

Un fet molt impactant va ser que al cap de dues setmanes d'incorporar-me al servei militar, van matar el meu pare. Així doncs, quan vaig tornar a casa encara vaig haver d'assumir més el paper de l'home de la casa. Això va suposar que, a l'hora de casar-me i marxar de casa, no fos tan aviat com jo i la Maria haguéssim volgut, ja que vaig cuidar de la casa i la mare fins a assegurar-me que tots estiguessin encaminats (casats i fora de casa).

La Maria va ser la primera i única xicota que vaig tenir. Ella era de fora i va arribar a Hostalric, instal·lant-se a la casa del costat de la nostra. Els seus pares es van fer amics dels meus i així també nosaltres. Potser teníem uns 13 anys quan ens vàrem conèixer.

Em sento orgullós d'haver pogut formar la meva pròpia família; vam tenir la Rosa, després en Manel i després del petit li vaig dir a la Maria: ara prou! No fem com els pares de tenir tants fills! Perquè sabia molt bé el que suposava ser una colla gran.

Com et sents al centre? Com hi passes el teu dia a dia?

Hi vinc amb la dona, em sento a gust amb tot. M'agrada el que faig i la gent amb qui estic. Sóc de rutines i aquí, en arribar, ja tinc el ritme aga-

fat: llegeixo el diari, apujo les persianes, preparo les cadires per fer gimnàstica, faig la meua partida de dominó, cuido de les plantes i l'hort perquè he estat sempre un home de camp. Al migdia ajudo a preparar la taula per dinar...

Una de les activitats que m'agraden més, al marge de regar l'hort i cuidar-lo, és la sortida pel poble. Quan passegem, anem a la cafeteria, a comprar coses que es necessiten pel centre...

Estic content de venir i faig tot el que puc. Escriure em costa i ho faig poc perquè no vaig poder anar a estudi. De llegir sí que en sé i ho faig.

Al centre no estem mai aturats i això són coses que van a favor nostre. Tot el que sigui moure'ns i treballar ens afavoreix.

Alguna anècdota que records?

Recordo les festes. Sempre m'emociono quan fem celebracions. Vénen familiars i estem ple-gats. Em vaig emocionar molt quan el meu fill i la colla de les majorets d'Hostalric van venir a fer-nos un espectacle. En les festes ens feu sentir especials i amb alegria.



ACTIVA EL TEU COS!

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

El dolor lumbar

El dolor lumbar o lumbàlgia és un tipus de mal d'esquena molt freqüent. Si no hi ha lesions importants, no és greu, però si és crònic, afecta la qualitat de vida. Es creu que al voltant del 99% de les persones que arriben a la tercera edat han patit alguna vegada dolor lumbar. Les causes són diverses: esforç puntual que provoca molèsties musculars, males postures continuades, lesions greus de columna i, fins i tot, problemes de ronyons.

La majoria de símptomes milloren ràpidament amb repòs, aplicació de calor, antiinflamatoris o analgèsics suaus, sessions de fisioteràpia i exercicis o estiraments específics. No obstant això, la millor solució és la prevenció.

Accions per prevenir el dolor

- > Mantenir-se actiu físicament i evitar el sedentarisme.
- > Evitar postures i gestos forçats.
- > Dormir boca amunt o de costat amb un coixí entre les cames.
- > No seure més de dues hores en la mateixa posició.
- > Controlar l'alimentació i el pes.

Exercicis per reduir el dolor

Exercici 1: ajagut amb els braços oberts a cada costat i les cames estirades, agafar aire pel nas i, en el moment que el deixem anar per la boca, fer una rotació del tronc portant el braç cap a la cama contrària. Tornar a agafar aire i tornar a la posició normal per fer l'altre costat.



Exercici 2: estirat al llit, portar un genoll i després l'altre o tots dos alhora cap al pit. Mantenir la posició 15-20 segons.



Exercici 3: dret darrere d'una cadira, amb les cames lleugerament separades, estirem els braços agafant de suport la cadira i posant el cap entre els braços.

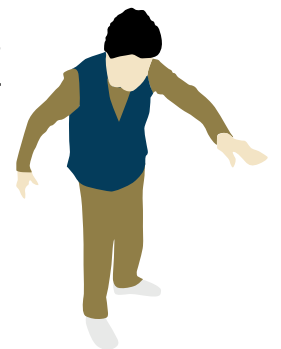


La posició ha de ser un angle d'aproximadament 90°. Mantenir la posició 15-20 segons i tornar a la posició inicial a poc a poc per evitar marejos.

Exercici 4: dret a prop d'una paret, en cas que es necessiti suport per inestabilitat. Elevar els braços enlaire i portar-los cap a un costat i l'altre formant una C. Mantenir la posició a cada costat 15-20 segons.



Exercici 5: dret, amb una cama avançada cap endavant. Amb el tronc lleugerament flexionat, elevem el braç contrari per inclinar-nos cap al costat de la cama avançada. Mantenir la posició 10-15 segons i repetir 3 vegades a cada costat.



IMPORTANT: aquests exercicis es recomanen una vegada s'ha tractat la inflamació, prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de lesions greus tals com hèrnies, fractures vertebrals o pinçaments nerviosos.

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

Cerca les 10 comarques on SUMAR gestiona centres per a gent gran:

ALT EMPORDÀ / ALT Penedès / BARCELONÈS / GIRONÈS / LA SELVA / LES GARRIGUES / MOIANÈS / OSONA / PLA ESTANY / SEGRITÀ



Senyals

Escriu sota de cada senyal el nom que li correspon:

STOP / DEIXAR SEURE LA GENT GRAN / NO ES POT FUMAR / NO ES POT PASSAR / SILENCI SI US PLAU / NO PODEN ENTRAR GOSSOS / CAIXER AUTOMÀTIC / FARMÀCIA / RADAR



Carnestoltes

En aquest Carnestoltes, els 9 personatges han perdut un objecte. Els ajudes a trobar-los?



SABIES QUE...?

Consells saludables que ens arriben dels centres de serveis

> Riure

Per millorar la nostra salut mental i física. Pel que fa a la part mental, redueix l'estrès, eleva l'estat d'ànim i fomenta el benestar psicològic. Respecte a la part física, estimula el sistema immunitari, incrementa el llindar del dolor i és molt saludable perquè accelera el ritme cardíac i augmenta l'aportació d'oxigen al cervell. Així doncs, ens cal una dosis de riure cada dia i a fer salut!

Fogars de la Selva

> Caminar 10 minuts al dia

Perquè produeix endorfines que calmen la tensió i l'ansietat. Afavoreix la salut del cor ajudant a controlar els nivells de colesterol i la tensió arterial. Ajuda a mantenir les capacitats funcionals per realitzar les tasques bàsiques de la vida diària. Fa augmentar la densitat òssia evitant la osteoporosi, sobretot en les dones.

Porqueres

> Remei casolà per ajudar a reduir les molèsties de varius

Barrejar 2 cullerades d'oli d'oliva amb suc de llimona i 3 grans d'all tallat en làmines, i deixar macerar 12 hores. Aplicar fent un massatge circular ascendent matí i vespre.

Sant Vicenç de Torelló



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona



Consell Comarcal
del Pla de l'Estanty



Consell Comarcal
de les Garrigues



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló



Ajuntament
de Portbou



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló



Ajuntament de
Fogars de la Selva



Ajuntament
de Porqueres



Ajuntament
d'Agullana



Ajuntament de
Riudellots de la Selva



Ajuntament de
Saus, Camallera
i Llampaies



Ajuntament de
Torrelavit



Ajuntament de
Maials

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

www.sumaracciosocial.cat