


*especial*  
**FOGARS DE LA SELVA**

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
  - 8** Les activitats del centre
  - 15** Espai d'opinió
  - 18** Coneixem els nostres professionals
  - 20** El racó d'Ángeles Cañas
  - 22** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA

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

DESEMBRE 2018

**PRESIDENT:**  
Miquel Calm

**DIRECCIÓ GENERAL:**  
Estanis Vayreda

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

**DIRECTORA DEL CENTRE:**  
Lídia Molist

**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](http://www.sumaracciosocial.cat)

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a [www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat).

EDITORIAL

## PERSEGUIM LA FELICITAT

*Per a la Beni, sempre ha estat important la imatge personal i avui continua dibuixant un somriure en veure's al mirall amb els llavis pintats.*

*Per a en Quim és important sortir, sentir-se lliure. Li agrada estar amb poca gent, ja que això l'ajuda a estar tranquil.*

*"Aquí em sento útil, i encara que les mans em fan molt i molt de mal, vaig fent labors i treballs manuals, i faig tot el que puc perquè em quedin bé. Això és el que més m'agrada!"; ens explica la Fina.*

*"Cuando tengo dolor valoro que me escuchen, estar acompañada, y, si pueden, cambiarme el humor"; ens diu la Julia.*

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que la Beni, en Quim, la Fina i la Julia fan al centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a ell i elles. Són fets que els permeten compartir coneixement i experiència amb la resta de companys i companyes del centre o, simplement, gaudir d'una estona de benestar. Exemples de l'atenció personalitzada que donem i de l'impacte positiu del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que oferim.

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

Això és el que volem per a la nostra gent gran i treballem en aquesta línia. Els deixem escollir i fer el que volen, d'acord amb els seus gustos i preferències. I davant d'aquelles preferències que impliquen un cert risc, valorem la demanda i intentem trobar sempre la millor solució per a cada persona. Busquem una solució consensuada que equilibri la demanda de la persona amb la seva seguretat i no sacrifiquem, per sistema, la seva autonomia i el seu benestar per la seguretat.

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

La Beni, en Quim, la Fina i la Julia són només 4 de les moltes persones a les que ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

**Estanis Vayreda i Puigvert.** Director General  
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.





**DECIDEXES**  
COM VOLS FAVELLUR

**UNA NOVA MANERA D'ENTENDRE I ENTENDRE LA GENT GRAN**

El SUMAR és un projecte que treballa des de l'atenció directa amb persones. És una organització i innovadora en què la persona que l'ha de viure té com la seva única referència el seu pla i que li aporta i que forma part de la seva personalitat.

**SUMAR FOGARS DE LA SELVA**

**D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA**

**INNOVACIÓ SOCIAL**

**CULTURA DEL DETALL**

**PROXIMITAT**

**QUALITAT**

**Entens amb significat**

Una persona al nostre entorn necessita i mereix un paper igual important que el nostre. Podem ajudar-lo a desenvolupar la seva vida.

**Autonomia**

Assistir, però no substituir. És ajudar a que la gent gran sigui més autònoma i responsable. Treballar amb el respecte a cada persona.

**Cultura del detall**

Les intervencions són personalitzades i adaptades a les necessitats de cada persona. Treballar amb el respecte a cada persona.

**Respecte a la vida**

Respectar i potenciar les inclinacions, les intimitats, les maneres de pensar, informació sobre la salut, tasques corporals, la sexualitat, les relacions interpersonals i tot allò que fa que una persona sigui qui és. Aquí, ets tu qui decideix amb qui compartir-la.

**Família**

La família també forma part de tot el projecte de vida de la persona gran. És una part molt important! Podem ajudar i col·laborar en el dia a dia. Els professionals som aquí per acompanyar-vos en tot allò que faci falta.

**Equip Humà**

Som un equip capaç d'escollir, individualitzar, adaptar-se, empatitzar i donar confiança. Capaç de promoure una participació real, d'innovar i de treballar conjuntament en pro de les persones que acompanyem. Un equip que creu en el que fa i li agrada. Un equip que transforma els valors i les idees en fets.

**Acompanyar Actitud Dignitat Felicitat**

**Innovació Personalitzada**

## *“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”*

**M. Benilde Betez “Beni” 91 anys - Fogars de la Selva**

*Sabem que, per a ella, sempre ha estat important la imatge personal. Li recordem o ajudem a pintar-se els llavis de vermell. Avui continua dibuixant un somriure en veure's enfront del mirall amb els llavis pintats.*

El Pla d'Atenció i Vida (PAV) és essencial en l'acompanyament del dia a dia, especialment en aquelles persones vulnerables cognitivament. Aquest és el cas de la Maria Benilde. Fa 8 anys que és amb nosaltres i el PAV ens ha permès conèixer-la moltíssim al llarg d'aquest temps i recopilar tota la informació rellevant sobre ella. Sabem que, per a ella, sempre ha estat important la imatge personal. Així doncs, la seva família procura que sempre vagi amb fulard o agulles de pit, tal com s'arreglava ella, i des del centre, després del servei de dutxa, li recordem o ajudem a pintar-se els llavis de vermell. És el que li hem vist fer sempre i el que, com hem observat, li generava alegria. Avui continua dibuixant un somriure en veure's enfront del mirall amb els llavis pintats.

En el dia a dia, li proposem activitats que havia fet anteriorment i havia valorat, com ara els treballs manuals, amb els que l'hem vist gaudir moltíssim i han estat presents en la seva història de vida.

Altres decisions impliquen oferir-li altres opcions, sempre amb suport visual, perquè ella pugui escollir, com és l'exemple de les postres, del berenar, de certes activitats de manipulació o dibuixos per pintar. Sempre ha tingut devoció per pintar mandales.

En l'elecció del professional de referència, se li mostren les imatges de les treballadores del centre en varies ocasions i ella ens assenjala amb qui se sent més a gust. Quan no escull la mateixa persona en diferents intents i observem que assenjala de forma aleatòria, aleshores la família esdevé l'element clau i realitza aquesta decisió en nom d'ella.







## Joaquim Lloret 78 anys - Fogars de la Selva

***En Quim ens ha ensenyat que les accions, els desplaçaments, són també una forma clara d'elecció. Sense el llenguatge, ens ha fet entendre què necessita, què vol i què li genera benestar.***

No sempre el llenguatge verbal és el que ens informa sobre les decisions del dia a dia de les persones del centre. En Quim ens ha ensenyat que les accions, els desplaçaments, són també una forma clara d'elecció. Així, d'en Quim sabem que no li agrada massa el grup perquè moltes vegades, a l'hora de gimnàstica, surt al pati a treballar la tonificació, al parc de salut i al seu aire... Amb el temps ens ha mostrat que, per a ell, és important sortir, sentir-se lliure i que li agrada estar amb poca gent, ja que això l'ajuda a estar tranquil.

En Quim decideix a cada moment en quin espai estar-se. Prefereix els espais més solitaris, com ara el rebedor, el pati, el despatx de la directora... A l'hora de dinar, hi

ha dies que li genera més calma dinar sol en un espai a part. En canvi, en altres moments li agrada compartir-ho amb alguns dels companys i dina al menjador, amb aquells amb els que se sent més a gust. En Joaquim també ha desafiat el funcionament del centre, ja que ell no participa generalment de les activitats grupals. De vegades li ve de gust llegir al rebedor, o bé ajuda a triturar el paper al despatx o amb el reciclatge, o bé rega el pati al seu aire o bé, com que és molt destre per fer treballs manuals, fa vaixells dins d'ampolles! També col·labora en la realització de projectes manuals.

Sense el llenguatge, ens ha fet entendre què necessita, què vol i què li genera benestar.



## Fina Solè 88 anys - Breda

***Aquí em sento útil i, encara que les mans em fan molt i molt de mal, vaig fent labors i treballs manuals, i faig tot el que puc perquè em quedin bé. Això és el que més m'agrada!***

A l'hora en què arribo al centre, vaig cap al gimnàs i em poso lluny de la música perquè els sorolls m'atabalen. Vaig fent tot el que puc perquè no estar parada em beneficia i no m'agrada estar sense fer res.

Ja tinc la rutina del dia a dia. Faig passejos pel centre perquè necessito caminar per les cames, amb esforç, però ho faig.

Jo havia estat en un casal i deia que allò era la meva segona casa; d'ençà que estic a Fogars, dic que el centre és la meva tercera casa.

Aquí em sento útil i, encara que les mans em fan molt i molt de mal, vaig fent labors i treballs manuals, i faig tot el que puc perquè em quedin bé. Això és el que més m'agrada! Acostumo a guardar els meus projectes manuals en una bossa, al caminador. D'aquesta manera ho tinc a mà per quan en vull fer, perquè el caminador sempre el deixo al meu costat.

També faig treballar la testa cada dia i, quan fem les activitats orals, sempre demano que es posin al meu costat perquè, si no és així, no sento el que diuen.

Així doncs, aquí em teniu: una que, fins que Déu vulgui, vindrà a Fogars.





## Julia Rodriguez 77 anys - Riells i Viabrea

***Quando tengo dolor valoro que me escuchen, estar acompañada, y, si pueden, cambiarme el humor.***

Valoro mucho la compañía de algunas amigas que he hecho en el centro, con las que nos explicamos nuestras cosas. A lo largo del día, siempre hay momentos de charla y risas.

Lo que me encantan son las manualidades y las labores, que queden pulidas y bien acabadas. Soy una persona dinámica y sociable y como aquí no paramos... (riu)

Disfruto mucho de las fiestas, y como aquí no paramos de celebrar cosas, cada mes tenemos algo.

Yo ahora llevo un tiempo con mucho dolor, y eso hace que no me apetezca hacer algunas cosas, como gimnasio... No quiero estar sin hacerlo y sentirme mal por eso, así que decido no ir a la sala y hacer manualidades o moverme a mi ritmo, con lo que puedo hacer, o quedarme hablando con alguna compañera... Cuando tengo dolor valoro que me escuchen, estar acompañada, y, si pueden, cambiarme el humor. Cuando no tengo estos dolores, me río mucho con las actividades, con las vocalizaciones sobre todo. Cuando hacemos el taller de cocina casi nunca fallo, me encanta participar.

Y en cualquier caso, siempre dejo claro lo que quiero y pienso, ya sea en el grupo o voy al despacho a hablarlo con Lidia.



# CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018



## EL DIA A DIA

### Activitats de la vida diària (AVD)



### Activem el cos



### Activem la ment



### TIC







## L'arbre de la vida



## Assemblees



## Ballem



## L'hort



## Jocs de taula



## Labors



## Lectura







## Treballs manuals



## Psicomotricitat



## Trobades intergeneracionals



## Taller d'herbes remeieres



## Taller de massatges





## Taller de cuina



## Taller de gimnàstica



## Concurs de pastissos



## Taller de memòria



## LES CELEBRACIONS

### Calçotada





## Carnestoltes



## Sant Jordi



## Sardinada





## Dinar de germanor



## Festa d'estiu



## La Castanyada



## Aniversaris







## Aniversari del Centre



## LES SORTIDES

### Excursió al Mas Bes de Vilobí d'Onyar



### Sortida museu



### Sortida al poble



### Parc de Salut





# L'opinió dels usuaris i de les seves famílies

## L'HORA DELS ÀPATS

En el nostre centre, la gent gran pot fer canvis en el menú si alguna cosa no els agrada i pot escollir les postres, el berenar i el lloc on asseure's a cada àpat. També pot repetir, menjar la quantitat que li ve de gust, dins uns límits saludables, i asseure's a menjar en el lloc on prefereixi. A més, poden compartir els àpats amb les professionals.

En aquest número, alguns ens expliquen com viuen l'hora dels àpats en el nostre centre.

### **Albert Salsas / Usuari**

M'agrada que els professionals mengin amb nosaltres perquè la relació que s'estableix és més íntima. L'hora del menjar és un bon moment per relacionar-nos de tu a tu. A més, en tenir dificultats de visió, m'ajuden a posar-me el menjar.

El menjar, en general, és correcte. Això sí, es nota una barbaritat quan cuina la Rosa, de l'escola, o quan ve de central. Aquest estiu hem notat una baixada de qualitat important.

Per a mi és important seure sempre al cap de taula, perquè així no em toqui directament el sol i també per posar la cama al reposapeus.

En la safata on ens porten les diferents postres a escollir, jo sempre demano iogurt.

Cada tarda vaig a buscar el berenar a la taula del bufet, on acostumo a agafar pa amb formatge o pernil dolç; si algun dia no n'hi ha, ho canvio per iogurt amb melmelada, a excepció dels dies que hi ha pasta, que m'encanta i l'elecció és fàcil. Però, sobretot, que cada dia no falti el cafè ben calent!

### **Remedios Galafat/ Usuària**

En verano se nota mucha diferencia con la comida, cuando viene de la escuela es mucho mejor.

Yo, por lo general, como de todo, aunque cuando viene pasta o arroz prefiero comer verdura porque me gusta mucho.

De postres, escojo de la bandeja lo que más me gusta o lo que me apetezca según el día (a veces melón, sandía, plátano, yogur, manzana al horno...) Me gusta todo e intento variar cada día.

Si está la Julia o la Ángeles, me gusta sentarme con ellas; esto es como la iglesia, no hay sitios señalados, te sientas donde está libre y con quien te guste su compañía. Yo soy de las que me gusta servir. En la mayoría de días sirvo a varios de los que están en mi mesa.

A mí me gusta, para merendar, el café con leche en vaso en vez de con taza, así es como me lo tomo por las tardes; y lo acompaño con pan con miel, mermelada, dependiendo de lo que me apetezca.

A mí me gusta que las trabajadoras coman con nosotros porque parece que la mesa se llena más, queda más completa, hay más compañía.

### **Juani Rodriguez / Usuarià**

Yo llevo poco en la casa. Desde el primer día me quedo a comer. Me hace mucha ilusión cuando mi nieta viene al centro a comer; se sienta conmigo y yo la cuido, como he hecho desde pequeña. Me gusta que cuenten conmigo para repartir la comida, lo he hecho siempre en casa. Me gusta que las chicas sean asequibles y coman con nosotros en la mesa. La comida, a veces me gusta más y a veces menos... yo soy de comer poco. Cuando hay pasta o arroz, suelo escoger el menú alternativo, la verdura, menos cuando hay acelgas, que no me gustan. Entre plato y plato me gusta pellizcar pan. Casi siempre escojo yogur de la bandeja de postres, aunque algunas veces también he cogido alguna fruta, sobre todo manzana al horno. Me hace mucha ilusión que pueda coger café con leche del termo. También me gusta ir yo misma a la cocina a buscar cuando falta azúcar o cualquier otra cosa que necesito, eso me hace sentir importante.

### **Manuel Carrillo / Usuari**

Yo, por lo general, como poquito. Me gustan más los primeros platos que los segundos. Durante una temporada no me apetecía pescado y me lo cambiaban por algo de carne. Ahora llevo una temporada que me apetece más el pescado y lo he vuelto a pedir. Con los primeros son con los que más disfruto, ya que soy de cuchara, y la verdura también me gusta; cuando hay pasta o arroz, prefiero pedir verdura. De postres voy variando: en verano me gustan las tajadas grandes de sandía o melón. Muchas veces me sirvo yo mismo la comida, si no tengo temblores, y algunas veces, la Remedios o alguna de las chicas. Cuando hay puchero de sobra es cuando suelo repetir.

Habitualmente, suelo sentarme en compañía de los mismos y las chicas me insisten para que coma, porque me cuesta un poco; sé que lo hacen por mi salud y yo me siento cuidado.

Me gusta que se sienten conmigo a comer, así hablamos y comentamos la jugada.

Para merendar, con mis temblores, no siempre puedo llevarme yo la comida o el café con leche, así

que voy a la mesa, miro lo que hay y si no puedo las chicas me traen la comida que he elegido y el café con leche. Casi siempre me pido galletas integrales, aunque de vez en cuando también cojo pan con embutido.

### **Josep Grima / Usuari**

En Josep és una persona que necessita un temps perllongat a l'hora de menjar, ja que realitza una ingesta molt pausada. Fa uns mesos, se li va oferir una dieta més tova per facilitar la masticació i una bona ingesta. Hi ha dies que se li presenta primer i segon en un mateix plat, com un plat combinat, per assegurar la ingesta (dependent de què hi hagi de primer no es pot fer plat combinat).

Si se li facilita el cullerot i atansa la safata, ell mateix se serveix el dinar.

La seva preferència a l'hora d'asseure's és la proximitat a la porta o una zona tranquil·la, rodejat de persones més aviat de poques paraules. Malgrat això, se suma discretament a la conversa que es manté a la taula quan se l'interpel·la.

També escull les postres de les diferents opcions de la safata, amb preferència pel iogurt.

El que no perdona ni un dia és el tallat, que ell mateix se serveix i escura fins a l'últim pessic de sucre. És d'allò més polit i sempre neteja d'una forma impol·luta la zona d'on ha menjat, fins i tot als mateixos plats els passa el tovalló!

A l'hora del berenar, també escull i porta el seu berenar del bufet; així doncs, és un motiu més per aixecar-se i caminar.





## **Felisa Díez / Usuària**

La Feli se sol asseure sempre a la primera taula. Li agrada molt la rutina i li dóna seguretat la companyia de la Consol. Ella mateixa demana i es posa l'espessor a l'aigua, prenent molta consciència de la necessitat de prendre els líquids d'aquesta manera. Ajuda sempre a parar i desparar la taula, tant la seva com les dels altres.

A causa del risc d'ennuegament, de vegades el segon plat el tallem ben petit per assegurar una bona deglució. Això ho anem valorant diàriament, algunes carns les triturem, però intentem sempre que sigui masticable i segur perquè pugui menjar com la resta, que és el que ella vol.

Respecte a servir-se, alguna vegada ho fa, però en la majoria d'ocasions li agrada ser servida per la companya Consol.

En les postres té molt clar què escollir quan veu la safata; en aquesta àrea és completament autònoma i no presenta dubtes al respecte.

Li agrada tot el menjar que es presenta i és de les poques persones que no té el costum de fer el tallat després de dinar.

A l'hora del berenar, també s'aixeca a escollir-lo al bufet i, com en tots els àpats, és de les més col·laboradores en recollir la taula.

## **Aquilino Rosado / Usuari**

L'Aquilino és una persona de molta vida amb el qual negociem la ingesta, ja que el control en aquesta àrea és un aspecte a treballar. Gaudeix amb el menjar; ara mateix és un dels plaers que pot gaudir. També l'acompanyem en el ritme de la ingesta per facilitar uns hàbits saludables. És l'encarregat de portar el material necessari per parar la taula i, de fet, és qui ens avisa de l'hora per fer-ho. Aquesta rutina li dóna seguretat i molta orientació.

També acostuma a asseure's mirant el jardí i en companyia de la Marisa. Els dos riuen i s'entenen d'allò més bé.

Se serveix de forma autònoma, amb indicacions del personal. Li encanta l'amanida.

També és l'encarregat d'anar a buscar la safata del tallat per la taula on seu, ja que és un moment que gaudeix d'allò més. Això sí, el tallat, sempre amb sacarina.

En el berenar té el costum d'agafar-se pa amb pernil d'au o formatge, amb el seu cafè amb llet i sacarina.



## ENTREVISTA A...

# M<sup>a</sup> CARMÉ VALDIVIA

### Perruquera del centre de serveis

La Carmé és una més de la plantilla del centre. És la nostra perruquera des del mes de novembre del 2011. Dos dimecres al mes, cada quinze dies, els passa amb nosaltres. A més, molta gent la coneixia per ser la perruquera del poble, on anaven anteriorment.



### Carmé, què hi fas al centre? Quins són els serveis que més et demanen?

En el centre ofereixo tots els serveis de perruqueria: tallar, tenyir, fer permanents, depilar celles o bigoti, pintar ungles... Atenc a senyors i senyores, i contribueixo a la cura de la imatge personal de les persones que decideixen fer-ho al centre. La veritat és que hem aconseguit tenir un servei molt similar al que es duu a terme en qualsevol perruqueria. Un dimecres de forma quinzenal, em trasllado amb tots els elements: assecadors, planxes, tovalloles, raspalls i pintes, set de tisores, tints, guants, rul·los, tints, màquina de la cera... Arribo ben carregada amb la perruqueria ambulant per cobrir totes les demandes que em van realitzant. El meu objectiu és que surtin sentint-se contents amb la seva imatge i que se sentin a gust amb el

meu servei. Intento rebre tothom amb un somriure i transmetre alegria. De vegades també haig de gestionar alguns conflictes, ja que tots estan pendents del seu torn i volen ser els primers, però res que no es pugui solucionar amb una explicació i bon humor.

### Què és el que més valores de la feina que fas i què t'aporta?

El que més valoro del meu treball al centre és contribuir a la felicitat de les persones grans que requereixen els meus serveis. No només procuro

**Disposar del servei de perruqueria aporta a la gent gran del centre la possibilitat de decidir quan volen el servei i què volen fer-se, sense necessitat que la família els acompanyi**

que quedin ben arreglats. També m'agrada generar vincles. Molts esperen la meva arribada al centre per passar una estona amb mi i parlar, i això m'omple moltíssim.

### Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment viscut al centre?

De moments emotius i divertits en podria explicar una infinitat perquè porto ja molt temps compartit amb molts dels avis del centre! Destacaria la tristesa que em genera quan algú ja no ve al centre. Sento que això és com una petita família i totes les pèrdues se senten. Al principi em costava molt, quan tornava i faltava algú, però amb els



anys he après a valorar la seva companyia mentre estan aquí. Altres moments importants per mi són quan m'expliquen vivències de la seva joventut, els seus records i penso que jo també ho faré. Això em permet créixer com a persona i d'aquí em ve allò de què amb la gent gran s'aprèn molt. Una anècdota curiosa és veure de cop la perruqueria del centre plena, haver d'anar portant cadires i avisar a les auxiliars que no busquin a les persones perquè estan totes amb mi. Recordo que hi havia una senyora alemanya amb la qual havia de comunicar-me amb gestos. Vaig intentar aprendre alguna paraula en alemany, però quan ho vaig dir, em va mirar amb una cara de no entendre res. Suposo que va ser per la meva mala pronunciació (riu). Ens enteníem amb els gestos i les mirades! La comunicació va més enllà de l'idioma!

### Com valores el treball d'acord amb l'atenció centrada en la persona?

Crec que amb el model centrat en la persona, l'avi rep el respecte, dedicació, afecte i ritme que la persona gran necessita, i això ho valoro moltíssim. Penso que, entre tots els professionals, els hem

**Quan la Carme ve els dimecres, pels passadissos se senten floretes llençades a les persones que surten de la perruqueria. La imatge renovada genera somriures i satisfacció. A tots ens agrada sentir-nos bonics i fer goig**

d'oferir seguretat i confiança, per tenir una bona relació amb la persona gran. Jo procuro adaptar els pentinats a cada persona, segons les preferències o el que els ha agradat portar sempre. Intento que ells em vagin indicant què volen i els vaig preguntant si els agrada.

### Quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

Quan algunes persones em comenten que els agradaria que el seu pare o mare anessin al centre, però que els responen que tenen por, sempre els insisteixo que no ho dubtin, que aquí estan molt



ben atesos i que, de ben segur, una vegada ho provin, els encantarà. Jo ho veig en primera persona; són increïbles els llaços afectius que es generen, com comparteixen el seu dia a dia amb alegria. Molts em comenten que els caps de setmana s'avorreixen i que desitgen que arribi dilluns per retornar amb il·lusió, perquè aquí se senten útils i motivats, un fet que quan ens fem grans és molt important. Per això animo a totes les persones grans i les famílies que no dubtin en visitar el centre i veuran que venir aquí els retorna l'al·licient.





## EL RACÓ DE... ÁNGELES CAÑAS

L'Ángeles és natural de Huescar (Granada) i viu a Fogars d'ençà que, per raons de salut, decideix venir al municipi amb el seu fill, la jove i els nets. En aquest espai ens fa una petita pinzellada de la seva història de vida i dels seus principals records. I la seva jove, la Teresa, ens fa una valoració sobre l'estada de la seva sogra al centre.

### DADES PERSONALS

**Lloc i data de naixement:** Huéscar (Granada), 30/10/1927

**Nom del pare i de la mare:** Ángel i Soledad

**Germans:** 3, M<sup>a</sup> Josefa, María, Ángel i Andrés

**Fills:** 2, M<sup>a</sup> Luisa i Ángel

**Néts:** 4, Daniel i Dario, Sergio i Andrea

**Ofici:** Mestressa de casa

**Data d'arribada al centre:** Novembre de 2011



### Història de vida

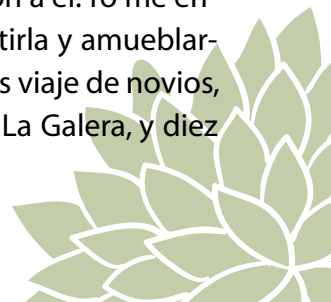
"Nací en Huéscar, Granada, siendo la mayor de cinco hermanos. Cuando yo tenía 2 años, nos trasladamos a Torralba a vivir en una casa cueva que tenía horno y podíamos hacer pan y dulces, como por ejemplo mantecados. Siendo yo la mayor, me dedicaba a ayudar a mi madre en las tareas de la casa y, por eso, no pude ir a la escuela, aunque de vez en cuando venía el maestro Juan Ribas a hacerme clases. A partir de los 20 años empecé a echar el jornal fuera de casa con la temporada de la almendra, después la de la uva, seguida de la recogida de la oliva. Una de las tareas más duras que recuerdo es la de recoger garbanzos"

"Aunque a mi marido lo conocí cuando nos instala-

lamos en Torralba, hasta que una vecina no medió entre nosotros no nos atrevimos a decirnos nada.

Un día, saliendo yo del mercado con mi madre, Antonio nos esperaba para volver juntos al pueblo. A raíz de aquello, empezamos a quedar para vernos hasta que un día, por malos rumores, aquella relación se terminó. Al cabo de un año, afortunadamente, la relación se reanudó y 13 meses después nos casamos. Yo tenía 37 años. Nuestro hogar se formó en Huéscar, en casa de sus padres, donde tenían tres viviendas y una se la dieron a él. Yo me encargué de vestirla y amueblarla

porque estaba vacía. No hicimos viaje de novios, solo fuimos al pueblo de al lado, La Galera, y diez





meses después nació mi hija, M<sup>a</sup> Luisa. Ángel llegó 23 meses más tarde y así tuvimos la parejita”

“Cuando yo tenía los 46, mi marido no tenía trabajo fijo, y como sus hermanas dijeron que en Cataluña podríamos tener trabajo y casa, nos trasladamos a Martorelles. Yo me ocupaba de la casa y los niños, y también cosía. Recuerdo haber cosido muchos de esos osos que ponían en las ferias”

### L'estada al centre de serveis

“Aquí en el centro siempre tengo cosas que hacer. Me gusta mucho pintar y hacer manualidades, pero sobre todo me encantan las labores, lo de hacer cestas, ya que he cosido siempre y se me da bien. Se podría decir que soy una de las costureras oficiales del centro”

“Lo que me gusta es que aquí con los amigos tengo confianza, todos nos respetamos aunque seamos diferentes. Yo aquí hablo de mis cosas con mis amigas y nos entendemos, ya que siempre he tenido vecinos con quienes hablar y pasar el rato. Si no fuera por el centro, en Fogars es difícil relacionarse si no se tiene coche. Me gusta hablar con la Julia, la Remedios... Los compañeros de Hostalric me han enseñado a jugar al dominó y cada día me voy fijando en cómo están mis compañeros. Vengo con la furgoneta del centro y así la jornada ya empieza en el trayecto; hablamos y hacemos bromas por el camino”

“De las cosas que hago, hay algunas que no me gustan tanto, como el gimnasio, pero lo hago porque lo veo necesario. También camino cada día por el centro, haciendo mis paseos”

“Al principio de hacer las cosas se me hace raro, dudo, pero después de probarlo veo que me gusta. Eso me pasó con el taller de cocina, que no quería hacerlo porque había cocinado ya mucho en mi vida, pero lo probé y me gustó y ahora casi siempre me apunto”

“Soy un poco despistada y voy dejando mis gafas por todo el centro, como hago también en mi casa; será señal que me siento tranquila y en confianza”

“Estoy contenta de que mi nuera me trajera a conocer el centro para pasar el día aquí y, cuando estoy con mi hija, siempre me llevo trabajo para continuar lo que hago en el centro y me preocupó de llamar para saber cómo están todos”



### L'opinió de la família

#### Teresa, com valoreu l'estada al centre de l'Àngeles?

“Ha sigut molt positiu per l'àvia. Ha guanyat en qualitat relacional i, el fet de saber que té una obligació, li ha marcat unes pautes en la seva quotidianitat. Aquí al centre té relació amb persones de la seva mateixa edat, pot parlar de temes que comparteixen i s'entenen més”

“També ha guanyat en el fet d'estar més activa. De vegades s'assabenta de temes d'actualitat perquè participa del taller de tertúlia. A casa no para atenció a les notícies, però si les comenteu al centre, fa que estigui més connectada a la realitat. Em genera tranquil·litat que estigui aquí al centre perquè està acompanyada i tinc confiança amb el treball que fa el centre amb els avis”

# ACTIVA EL TEU COS!

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

## Eliminem estigmes

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

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

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

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



### Antònia, 85 anys

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

### Maria, 89 anys

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

## Avantatges i inconvenients del seu ús

### Avantatges

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

### Inconvenients

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

### Recomanacions a l'hora d'utilitzar-lo

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



# ACTIVA LA TEVA MENT!

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

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

	7	5	6	9	16	5	1	4	10
6		11					7		
13	20					18			
10									20
3									
19								23	
4			13						
2	9					7			
12			21						
1		6							
15			21					19	

**Intenta memoritzar aquesta llista de paraules en dos minuts:**

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

**Escriu les paraules que recordis, sense mirar:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ordena temporalment les següents seqüències:**

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

·

·

·

·

·

·

·

·

·

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

·

·

·

·

·

·

·

·

·

# SABIES QUE...?

En el nostre centre hi trobaràs:

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

Els nostres  
valors

**Acompanyar**

**Actitud**

**Dignitat**

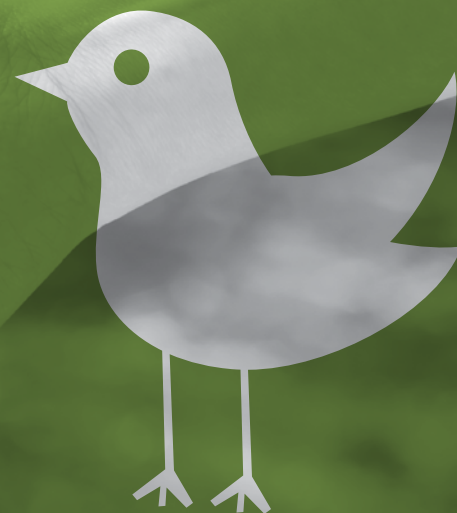
**Felicitat**

**Respecte**

**Innovació**

**Personalització**

**Participació**



Amb el suport de:



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

CENTRE DE SERVEIS- Plaça Serra de Marina, s/n - 08495 Fogars de la Selva - Tel. 937 644 367 - csfogars@sumaracciosocial.cat

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)