

Juny 2019

SUMEM

núm. 16

la revista dels serveis de SUMAR

ELS CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A GENT GRAN



3 L'ACP i la gestió per competències

5 Els nostres centres

18 Activitats del dia a dia

22 Entrevista a...

24 El racó d'Anna Roselló

26 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

**SUMAR, SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ
SOCIAL DE CATALUNYA**

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

JUNY 2019

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
d'Administració i finances

**DIRECTORES DELS CENTRES DE
SERVEIS**

Santa Maria d'Oló - Vanesa Pallàs
Sant Vicenç de Torelló - Míriam Caro
Fogars de la Selva - Lúcia Molist
Camallera - Anna Isern
Torrelavit - Lluïsa Puigcerver
Maials - Susana Eres
Portbou - Cíntia Hernández
Les Garrigues - Cristina Teixidó
Porqueres - Neus Serra
Agullana - Irina Vela
Riudellots de la Selva - Carme Amer
Hostalets de Pierola - Antònia López

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (comunicació)

REDACCIÓ

Directores i professionals dels centres
de serveis
Anna Tarafa – Comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic dels centres de serveis

PERIODICITAT Semestral

Aquesta publicació de l'empresa pública SUMAR, serveis públics d'acció social de Catalunya SL està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització, sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

EDITORIAL

ELS NOUS VELLS

En els centres de gent gran arriba una nova generació de persones adultes, majors de 65 anys, amb necessitats i expectatives diferents de les de les persones ateses en els darrers anys, i molt més exigents.

Són els nous vells, persones que ens impulsen a dissenyar nous models d'intervenció per atendre-les d'acord a què demanen. Models que fomentin la seva dignitat, no retallin el seu projecte de vida i permetin consensuar amb elles tot allò que els permeti envellir tal com han viscut.

A SUMAR ja fa temps que som conscients d'aquesta realitat i treballem per anar-nos adaptant al que demana la societat. Anem evolucionant i millorant l'atenció centrada en la persona a partir del nostre propi model de gestió desglossat en 3 grans àrees: la intervenció tècnica o l'acompanyament de les persones grans, la gestió dels professionals i els espais on es desenvolupa l'activitat.

Les activitats dels diferents centres que trobareu a l'interior d'aquesta revista són un reflex d'aquesta evolució, com també ho és l'encàrrec de la gestió d'un nou centre de serveis municipal als Hostalets de Pierola, a l'Anoia, que us presentem en aquestes pàgines i l'ampliació del centre de serveis de Porqueres per part de l'Ajuntament del municipi.

El centre d'Hostalets de Pierola té una capacitat de 21 places i suposa un increment de l'oferta de serveis per a la gent gran del municipi. A Porqueres, l'ampliació permet incrementar el nombre de places disponibles de 20 a 26. Els dos serveis ofereixen una resposta pública a la demanda de la ciutadania i, en els dos casos, els ajuntaments reben el suport i assessorament de SUMAR per aconseguir espais acollidors i agradables que afavoreixin la convivència i el sentiment d'estar com a casa de les persones grans que hi assisteixen. Espais que permetin oferir i millorar el model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), de qualitat, que hem ideat des de SUMAR.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, serveis públics d'acció social de Catalunya.



L'ACP I LA GESTIÓ PER COMPETÈNCIES



L'Atenció Centrada en la Persona (ACP) suposa una nova mirada cap a les persones grans, un canvi de mirada que afecta la manera de fer de tots els professionals del servei i, sobretot, dels professionals d'atenció directa, com ara el personal gerocultor, d'infermeria o els psicòlegs i fisioterapeutes.

En els equipaments tradicionals d'atenció a la gent gran, els professionals decideixen en funció d'un objectiu a aconseguir dins d'una estructura jeràrquica, sense voler conèixer l'opinió de la persona gran. Aquest fet, no obstant això, està canviant gràcies a l'ACP i, a poc a poc, s'incorpora una nova manera d'atendre acompanyant a la gent gran.

En els centres gestionats per SUMAR aquest canvi és una realitat des de fa anys: la persona gran és qui decideix, SEMPRE, i independentment del seu grau de deteriorament cognitiu. Per exemple, amb les persones amb demència es demana el suport dels familiars i amics, però és la persona gran qui,

en la mesura que li és possible, decideix. El nostre principal objectiu és la millora del benestar de la persona gran, aportar felicitat a la seva vida. I per aconseguir-ho, qui millor per decidir-ho que la mateixa persona gran.

Com va dir Charles Chaplin, "sigues tu i intenta ser feliç, però sobretot sigues tu". I això és el que pretenem que facin les persones grans dels nostres centres. Per això planifiquem el calendari d'activitats de manera coordinada, participativa i democràtica, conjuntament, professionals i persones grans. S'incorpora el debat i la discussió entre tots, la negociació, el consens i el treball en xarxa perquè les activitats siguin satisfactòries i significatives per a tothom. Totes les accions s'orienten a la persona, amb autodeterminació i interdependència, i en els professionals predomina l'ètica per sobre de la tècnica.

Els professionals deixen de banda el paternalisme de l'expert i, a més de ser persones qualificades, són persones polifacètiques i versàtils. I les seves competències prevalen per sobre de les tasques a realitzar. És a dir, els professionals s'adapten fàcilment a cada situació del dia a dia i acompanyen a les persones grans en tot allò que necessiten. Són un equip de persones capaç d'adaptar-se, empatitzar i donar confiança a la persona gran.





I per aconseguir aquest equip de professionals, a SUMAR se selecciona, incorpora i s'ajuda amb accions formatives específiques a persones capaces de donar una resposta de qualitat a aquest nou model d'Atenció Centrada en la Persona.

“Equip humà capaç d’adaptar-se, empatitzar i donar confiança”

ABANS/ARA

**CUIDEM A LES
PERSONES GRANS**

FEM TASQUES

**PERSONES GRANS
+
GRANS PROFESSIONALS**

**Canvi
de mirada**

ARA/FUTUR

**ACOMPANYEM
A LES PERSONES GRANS**

**ENS ADAPTEM
A CADA SITUACIÓ**

**PERSONES GRANS +
GRANS PERSONES**

HOSTALET DE PIEROLA (Anoia)

El centre de serveis i l'oficina d'atenció a la gent gran

A càrrec d'**Antònia López**, directora del centre.

L'equipament dels Hostalets de Pierola és un servei que forma part del Pla d'Atenció Integral a la Gent Gran del municipi i inclou un centre de serveis i una oficina d'atenció a la gent gran. El centre de serveis va ser inaugurat l'any 2017 i l'oficina d'atenció a la gent gran, el 2014.

Ofereix una àmplia oferta d'activitats i serveis per a la gent gran i les seves famílies, tant dels Hostalets de Pierola com d'altres municipis pròxims: serveis d'estada diürna, tallers i activitats terapèutiques de promoció de la salut, d'integració... I també suport personal, familiar i social.

Una atenció personalitzada que fa valdre la persona i la seva dignitat i autonomia. I un treball per potenciar i/o mantenir les capacitats a partir de les preferències i el projecte de vida de cada persona.

Com en els altres centres de serveis, els principals objectius són l'augment de la qualitat de vida i la promoció de l'autonomia d'aquelles persones que viuen en un poble petit i volen envellir a casa seva. I proporcionar als familiars i cuidadors habituals el suport necessari per fer-ho possible. Tot plegat, d'acord amb el model d'Atenció Centrada en la Persona i el programa 'Tu decideixes com vols envellir' que orienten les actuacions que es duen a terme.

El centre de serveis disposa dels recursos i espais adients per oferir un servei de qualitat, amb una adaptació arquitectònica i física que el converteix en un entorn segur, acollidor i positiu. Inclou una sala polivalent i un gimnàs per fer-hi activitats, un espai d'infermeria, una cuina, un despatx, bugaderia, magatzem, banys assistits i un jardí per sortir a passejar o plantar-hi flors. I ofereix un servei de transport adaptat que és essencial per portar aquelles persones que, per manca de mobilitat o perquè viuen en zones apartades del nucli urbà, no poden arribar d'una altra manera.

La distribució dels espais afavoreix l'orientació i fomenta la independència a l'hora de portar a terme l'ampli ventall d'activitats que s'ofereixen. Activitats amb sentit i significatives que permeten augmentar el benestar de les persones grans i el seu nivell de felicitat. Activitats, com ara un taller de pastisseria, sessions de gimnàstica, tallers de memòria, pintura, treballs manuals, jocs cognitius, musicoteràpia o teatre, que s'adapten a les preferències i gustos de les persones que hi participen. I aquest 2019, com que la música forma part de la vida del centre perquè ens uneix i ens diverteix, hem iniciat un nou projecte: la formació d'una coral.

També organitzem activitats fora del centre, com ara xerrades informatives o caminades, obertes a tota la gent gran del municipi i que ens permeten mantenir una relació més propera amb la comunitat. I tallers i serveis puntuals adreçats a les persones grans que no assisteixen al centre de forma diària. De memòria i de gimnàstica, o serveis de podologia i fisioteràpia.



El centre de serveis té una capacitat de 21 places, amb un horari flexible de les 9 del matí a les 6 de la tarda, de dilluns a divendres. La flexibilitat dels horaris és una premissa que ens permet oferir un servei ajustat a les necessitats individuals de cada persona. En aquest sentit, l'assistència pot ser de jornada completa, de mitja jornada, de dies esporàdics o de manera puntual, i s'adapta a la situació personal de cada persona i a les possibilitats organitzatives del centre.

El municipi

Hostalets significa 'cases d'hostes'. L'actual nucli principal de població va néixer en l'antic encreuament dels camins de Vilafranca a Montserrat, i d'Igualada a Barcelona. Fou en aquests indrets on s'establiren petits hostals que servien als caminants, carreters i diligències per fer-hi parada. Posteriorment, s'hi van anar construint cases al voltant formant el nucli de població actual.

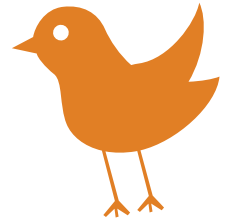
Durant les dècades dels 50 i dels 60 es va produir un creixement espectacular de la indústria i la construcció que va significar un important canvi social i econòmic del poble, ja que molts pagesos van abandonar les terres per treballar en aquests nous sectors.

Un dels moments més importants de la història dels Hostalets de Pierola esdevé quan, a les obres de l'abocador de Can Mata, es troba en Pau (Pieralophitecus Cataunicus), que converteix el municipi en una de les zones paleontològiques més importants d'Europa.

El terme municipal dels Hostalets de Pierola té una extensió de 33,33 quilòmetres quadrats i es troba a la comarca de l'Anoia. Es distribueix en un nucli urbà i cinc urbanitzacions amb una important disseminació de la seva gent gran, gairebé el 14% de la població.



ACTIVITATS DELS CENTRES



SANTA MARIA D'OLÓ (Moianès)

EL DIA QUE VAM DECIDIR FER UNS PASTORETS

Un dia qualsevol, sorgeix la idea. "I si aquest Nadal fem uns pastorets?" "Podria estar bé. Ja ens ho mirarem. Encara falta molt de temps."

Un parell de mesos o tres abans de Nadal, recuperem la idea i en parlem en una assemblea. Sembla que agrada, però... "Ens animen si no és massa complicat". Al final, es consolida: "Mai hem fet teatre i ara, a les velleses, farem uns pastorets!"

Uns dies més tard, ens organitzem i plantegem quatre quadres. Decidim el vestuari, la decoració i les frases que direm. La família de la Lourdes, una de les persones usuàries, ens deixa molts elements per decorar. També les professionals portem altres objectes. I la comissió de Reis i els veïns encarregats d'organitzar el pessebre del poble ens deixen tot el vestuari.

Comencem les primeres gravacions. Amb un punt d'improvisació, anem adaptant el guió a les idees i possibilitats de cada persona. Tot succeeix en un clima distès i amb molta alegria. Riem molt i molt, tots plegats! Tothom està molt encuriolit, riem i ens mirem, escoltem o esperem amb ganes enregistrar la nostra escena.

I després de moltes rialles i improvisacions aconseguim enregistrar totes les escenes que, després, convertim en un vídeo. El muntatge final no és molt professional, però sí que és molt humà i divertit. Inclou moltes "preses falses". De fet, n'hi ha més quantitat que de pessebre vivent oficial, però "són el millor de tot perquè es veu tot el que hem gaudit. No poden faltar, en el vídeo", comentem després de veure el muntatge. Ens emocionem en veure la feina feta i, sobretot, tornem a riure com en el dia de la gravació.

Va ser una feinada conjunta, immensa, però mai vam pensar que seria tan i tan satisfactòria. Fins que no arribi el proper vídeo, podeu seguir gaudint dels nostres pastorets al Youtube de SUMAR a www.sumaracciosocial.cat.



SANT VICENÇ DE TORELLÓ (Osona)

TERÀPIA AMB CAVALLS

Una de les activitats més innovadores que hem portat a terme és una teràpia amb cavalls. La proposta va venir de l'Anna Molas, una estudiant d'atenció sociosanitària que va fer pràctiques al centre, qui, juntament amb dues companyes d'estudis, ens van proposar el seu projecte de final de curs. Dues d'elles, a més d'estudiar atenció sociosanitària, donen classes d'hípica a infants i la seva proposta ens va encantar.

I així vam organitzar 3 sessions d'una hora setmanal a l'hípica de Sant Vicenç de Torelló, amb 2 persones grans, en què una d'elles faria les tres, de sessions, per tenir un altre indicador de valoració.

Hi van participar 4 persones, 3 dones, la Marta, la Mercè i la Conxita, i un home, en Francisco, d'edats compreses entre els 70 i els 95 anys que havien prèviament escollit l'activitat. D'aquesta manera era més fàcil que el projecte els il·lusionés i motivés. També vam tenir en compte que hi participessin persones de diferents perfils; des de persones amb demències avançades amb poc llenguatge conservat, a persones més joves sense cap mena de demència. El fet d'incloure diferents tipologies de persones va venir donat pel fet que, des d'un vessant més professional, les estudiant poguessin valorar reaccions diferents segons el perfil. Respecte als cavalls, se'n van escollir dos de grans, de ritme tranquil i amb una sensibilitat i empatia especials.

Les activitats van consistir en una presa de contacte per familiaritzar-se amb el cavall, raspallar-lo i fer-li trenes, rentar-lo, passejar-lo, donar-li menjar, amoixar-lo... Van ser una pila d'accions que van fer aflorar emocions i reaccions positives a les persones que interactuaven amb ells.

La valoració de l'activitat va ser molt positiva i s'espera amb entusiasme tornar-la a repetir, ja que, a més de sortir de la rutina i aprendre noves habilitats comunicatives basades en el llenguatge no verbal i sensorial, ens va permetre descobrir un nou espai d'activitat.

Diversos estudis han demostrat que la teràpia amb animals de forma continuada millora la capacitat de gestió de les emocions, autoconeixement, empatia, confiança, autoestima i relacions interpersonals de les persones.



FOGARS DE LA SELVA (La Selva)

MOURE'M COM JO VULL

Preservar al màxim l'autonomia funcional de la persona gran és un dels objectius dels nostres centres. I, per aquest motiu, a Fogars de la Selva fem moltes activitats per treballar la mobilitat i les destreses motrius: caminem, recollim faves a l'hort, cuidem les plantes, parem la taula per dinar...

Plantegem les activitats de manera consensuada perquè siguin satisfactòries i significatives per a cada persona gran. Tothom tria què vol fer, com ho vol fer i en el moment que ho vol fer, d'acord a les seves capacitats, gustos i preferències.

Amb una visió més àmplia de com assolir aquest objectiu, no només movem el cos i fem la gimnàstica de tota la vida adaptada a les capacitats de cadascú. Oferim un ampli ventall de possibilitats perquè cada persona decideixi l'activitat que li resulta més atractiva i la motivi a moure's més: treballem l'hort, programem circuits adaptats amb els diferents aparells del parc de salut, ens ho passem bé fent jocs moguts o fem rutines individuals amb el material del centre (elàstics, fitballs, pedals...)

Normalment, ens agrada fer els jocs moguts els divendres com a preludi del cap de setmana i com a activitat de mobilitat més lúdica. Hi tenen cabuda jocs diferents, com ara la petanca en què en Miquel, un petanquero de sempre, ens ensenya com fer-ho; el tennis de taula o el futbolí. Aquí, els experts són en Jaume V i en Cesc. També juguem als dards, en què destaca la punteria de l'Aquilino i d'en Jaume B i l'habilitat de la Núria per registrar i sumar les puntuacions que ens permeten conèixer el guanyador.

I tenim programada l'activitat 'Activem el cos' pensada perquè tothom hi participi i en què la figura del professional de suport ajuda a les persones a qui els és difícil seguir les indicacions verbals o per imitació del professional que dinamitza l'activitat. I no ens oblidem de les sortides pel poble, en què, a més de caminar, ens relacionem amb els veïns! Caminem fins al supermercat quan necessitem

productes pel taller de cuina, anem fins a la Llar d'infants, on ens encanta compartir instants i veure els nadons, o bé ens parem a la cafeteria a prendre un cafè o un refresc.

Sigui com sigui, la qüestió és que el cos no se'ns rovelli i que cadascú decideixi les activitats que li agraden més per evitar-ho.



CAMALLERA (Alt Empordà)

LA MÚSICA ÉS VIDA

Al Centre de Serveis de Camallera tenim el bon costum de treballar molt amb la música. És una de les principals eines de treball que utilitzem en el dia a dia i, de manera programada o espontània, tenim la música molt present.

La coral, el taller de musicoteràpia, l'activitat de reminiscències musicals... Fins i tot, pot ser que algú tingui una cançó al cap, comenci a taral·lejar-la i a la tornada ens hi afegim tots. I també a les festes i celebracions, escoltar música i ballar, és tota una tradició.

És molt gratificant observar com una persona que expressa poques paraules és capaç de cantar una cançó com la sardana 'Girona m'enamora', seguir el ritme i fer uns passos de 'curts' i 'llargs'. La felicitat i les emocions que sorgeixen en aquests moments són immenses i, per aquest motiu, també aprofitem la música per treballar els principals estats emocionals, com ara l'alegria, la tristesa, la por i el neguit.

La música també ens ajuda a trobar el camí per relaxar-nos o a reconèixer el nostre cos, centrant l'atenció en diferents parts. Treballem ritmes picant de mans o amb instruments de percussió a través de diferents jocs i tècniques, que també ens ajuden a enfortir el sentiment de pertinença al grup i a un estat d'ànim positiu. Rememorem

aquelles cançons que vam ballar fa anys, sovint als balls de diumenge a la tarda, al poble: boleros, balades, passos dobles... Recordem els Sírex, en Raimon, la Paloma San Basilio o les cançons que hem cantat als nostres fills i néts, com ara 'El nen és petit', 'La Sardana de l'Avellana'...

Quan cantem o l'escoltem, no pensem, només sentim. És per això que els objectius pels quals treballem amb la música són múltiples: millorar l'estat anímic, mantenir la ment desperta, ens ajuda a la motricitat, ens relaxa i elimina tensions, i potencia la cohesió de grup.



EL PANELL DE LES PARAULES SENTIDES

Venir al centre de serveis ens aporta sentiments que no sabem com expressar i sovint ens és difícil posar paraules al que sentim. Per facilitar aquesta comunicació, a Torrelavit hem creat una activitat específica: 'El panell de les paraules sentides', que fem a principis d'any des de fa 4 anys.

L'activitat consta de diverses parts. En primer lloc, busquem i retallem paraules de diaris i revistes. Recollim un munt de paraules que, soles i per a molta gent, no tenen cap significat. Però després formulem la pregunta, "què significa per a vosaltres el centre de serveis?", i les paraules comencen a tenir forma i sentit.

Escollim les paraules que considerem més importants i, a partir d'aquí, es crea una tertúlia molt enriquidora, com demostren les frases que sorgeixen. Us facilitem alguns exemples:

<Vinc a ajudar als meus companys i a 'gaudir' de la bona companyia del centre on ens 'ajuden' a ser el més 'autònoms' possibles>, Joan Llopart.

<Desde que empecé a venir al centro '**cambió todo**', se fue la soledad y empecé a tener '**una gran familia**'>, Demetrio Romero.

<Cada dia al matí, quan arribo al centre, m'agrada escoltar '**Bon dia**, com estàs?' i això '**em dona vida**', '**seguretat**' i '**confiança**'>, Teresina Rigol.

<En el centre puc caminar amb el meu caminador sense '**cap barrera**' arquitectònica>, Antònia Prat.

<Al centre vinc amb molta '**il·lusió**', em trobo '**querida**' i cada persona dona el seu '**punt de vista**' en les assemblees d'usuaris>, Paquita Perea.

L'última part de l'activitat és donar forma al panell de les paraules sentides, que cada any hem d'ampliar perquè s'incrementa la quantitat de paraules i de frases que volem enganxar.

El panell, a més de donar-nos eines per expressar el que sentim, ens va molt bé per treballar la imaginació, l'expressió, l'espontaneïtat, la lectura i la psicomotricitat fina, retallant i enganxant paraules. Ho sentim amb el cor i ho expressem amb paraules!



EL NOSTRE HORT

A l'espai exterior del Centre de Serveis El Tossal de Maials tenim 12 jardineres que fem servir com a hort. Són altes per poder gaudir de l'activitat sense ajupir-nos a terra, una acció que, per a molts de nosaltres, ja se'ns fa molt difícil.

I també tenim una gran varietat de testos amb flors de temporada!

A la majoria de les senyores ens agraden les flors i portem esqueixos de casa: geranis, petúnies, clavells, rosers, menta, romer... omplen de color i de bones sensacions el centre!

Com que ens trobem en un entorn molt rural, la majoria hem treballat i viscut de l'agricultura. Som uns grans coneixedors del camp i les plantes, i totes les tasques relacionades ens agraden moltíssim. Per això programem moltes activitats d'aquest tipus i amb objectius tan diversos com ara treballar la reminiscència, generar històries, fer exercici físic, mantenir aficions, estimular l'autonomia o socialitzar-nos amb la resta de companys i companyes. **Fem reminiscència**, per exemple, quan pensem les plantes que es poden sembrar o plantar segons l'època de l'any en què ens trobem.

També tenim una olivera petita que el Manuel s'ha encarregat d'esporgar aquest any i ara, a la primavera, ja està atent per veure si té mostra, per esdevenir olives a la tardor.

I **exercici físic**: quan sortim a regar les plantes aprofitem el bon temps per estirar les cames tot mirant-les. O sortim a comprar planter o flors, que després plantem i cuidem. Ens agrada sortir els dimecres al matí al mercat perquè també aprofitem per parlar amb uns i els altres, i fer una estona de tertúlia fora del centre.

Reguem, traiem les males herbes, les fulles seques... La Modesta està molt al cas de si l'hort està sec i cal sortir a regar. I el Paco està atent que els espinacs no necessitin sulfat de ferro...

Cuidem les flors i els productes de l'hort, com ara enciams, pastanagues, tomàquets, api,

carabassons, pebrots, albergínies, julivert, maduixes, alls, cebes, espinacs, mongeta tendra, bledes, cols, etc., per recollir bons productes i compartir-los entre tots a l'hora de dinar.

Us podem ben assegurar que el dia que per dinar hi ha amanida amb hortalisses del nostre hort, l'àpat té un altre gust. Tot està molt més bo!



LA NOSTRA IDENTITAT

‘La nostra identitat’ és el nom que hem donat a un nou projecte de reminiscència que vam iniciar l'estiu passat i en què tothom ha pogut participar, independentment de presentar, o no, un deteriorament cognitiu.

Amb ‘La nostra identitat’ hem buscat reactivar el passat de cada persona, ajudant a mantenir i reforçar la seva identitat, pensant i parlant sobre la seva experiència vital. Hem donat a conèixer la nostra història de vida, des del naixement fins a l'actualitat, hem compartit records i hem reflexionat sobre el passat i els canvis socioculturals que hem viscut al llarg de la nostra vida.

Hem treballat temes moltes vegades compartits entre nosaltres, com ara l'origen i el significat dels noms, qui els va escollir i per què, el municipi on es va néixer i els principals llocs d'interès, l'arribada a Portbou o Colera (qui no hi va néixer), la família, les amistats, les aficions, la feina i molts més.

I amb tot això també hem elaborat un àlbum de records personalitzat amb un recull de tot el més

significatiu que forma part i volem recordar de la nostra història de vida, sobretot fotografies.

Tothom ha volgut participar d'aquest projecte, que s'ha dut a terme cada quinze dies amb dos grups reduïts, durant 10 mesos. Ha estat molt gratificant perquè ens ha permès conèixer-nos millor tot recordant temps passats, molts d'ells compartits.

Què és la reminiscència? Doncs el record d'una cosa gairebé oblidada, allò que sobreviu d'una cosa i serveix per a recordar-la, o allò que ens recorda quelcom d'altres coses.

Objectius del projecte:

- > Mantenir i reforçar la identitat
- > Recordar fets passats importants per a la persona
- > Compartir experiències pròpies passades
- > Treballar la memòria
- > Fomentar la cohesió de grup i la socialització
- > Reforçar l'autoestima



EL NOSTRE SANT JORDI 2019

Per a nosaltres, com a molts llocs de Catalunya, la Diada de Sant Jordi és una de les dates més significatives i assenyalades del calendari. En el centre ens bolquem de ple en aquest dia i setmanes abans ja comencem a pensar, decidir i preparar què farem al llarg de les setmanes de preparació.

A través d'una assemblea pensem treballs manuals que ens agradin i siguin fàcils d'elaborar. Treballs manuals bonics que decidim entre tots per oferir el dia de Sant Jordi a la gent de la Granadella i dels municipis veïns. I després comencem el procés artístic en què tothom participa amb la il·lusió de veure'n el resultat.

Aquest any hem fet flors amb feltre, imants de flors per la nevera amb els colors de la senyera, clauers del drac i un punt de llibre amb una frase escollida entre tots: "L'amor creix quan es comparteix".

I arriba el dia de Sant Jordi! Fem lectures de la llegenda de Sant Jordi i comentem els trets més

significatius de la festa. Però també estem tots molt contents perquè anem a la plaça i muntem una paradeta amb els treballs manuals que hem preparat les darreres setmanes amb molta cura. El cel està tapat i, de moment, el dia no acompanya, però al final acaba fent un dia radiant. Arribem a la plaça i la Lolín i la Ramona despleguen la pancarta del centre mentre la resta, a poc a poc, anem col·locant les nostres labors a la paradeta. Curosament, perquè es vegin bé. Molta gent del poble s'acosta a visitar-nos i nosaltres també aprofitem per donar un cop d'ull a la parada de la roba o per anar a prendre alguna cosa a la terrassa del bar i recordar vells temps, com va fer el Rosendo.

I quan tornem al centre ens esperen més sorpreses. Tres noies molt eixerides de l'institut i la Gemma de la Biblioteca Emilia Pujol ens vénen a regalar roses!



PORQUERES (Pla de l'Estany)

AVIS I PADRINS

Durant el curs escolar, i per segon curs consecutiu, hem participat en el projecte intergeneracional **'Apadrina un avi'** de Càritas, que promou una relació entre joves estudiants de 15 i 16 anys de la comarca del Pla de l'Estany i les persones grans del centre de serveis que volen prendre-hi part.

La participació s'ha consensuat. Prèviament s'ha explicat el projecte en una de les assemblees mensuals i s'ha demanat que tothom valori si hi vol participar o no. D'entrada, som una mica reticents. Ens agradaria, però tenim por de no saber què explicar o què fer amb els joves estudiants.

L'experiència del primer any i saber que tenim l'acompanyament i suport dels professionals per tot allò que faci falta ens ajuda a decidir i els joves tornen a venir al centre. Compartim activitats durant una hora setmanal. Els joves ens aporten optimisme i actualitat. I les persones grans els ho retornem amb experiència i saviesa.

A mesura que passen les setmanes, i veient com les activitats flueixen fàcilment, tenim clar que hem pres la decisió correcta.

Junts compartim converses i tertúlies, passejades, jocs de taula i fins i tot aniversaris i celebracions del mateix centre. Tot plegat, amb l'objectiu principal de contribuir a l'autoestima i al benestar de cada persona, potenciant el diàleg i la comprensió entre generacions.

La Carme, la Victòria, la Rosa, la Maria Rosa, la Carmelita, la Isabel, la Dolors, la Rosa, en Josep, la Francisca i la Lola estan molt contents de l'apadrinament d'aquest curs escolar en què han participat en Marc, la Carla, la Berta, la Laura, l'Anna, la Joana, l'Àlex, l'Albert, en Joel i en Gerard. I també de l'acompanyament per part de l'Anna, que va participar en el projecte del curs anterior i durant uns mesos ha acompanyat de nou a la Rosa. S'han creat vincles molt grans i especials entre tots ells!



AGULLANA (Alt Empordà)

ENGRESCATS AMB LA XARXA I SANT JORDI!

D'un temps ençà, en el centre d'Agullana estem ben entretinguts amb la xarxa! Ja fa temps que les labors (ganxet, mitja o xarxa) són una de les principals activitats que ens acompanya en el nostre dia a dia, en la nostra rutina. No obstant això, aquesta activitat s'ha intensificat durant els primers mesos de l'any.

El motiu, la Diada de Sant Jordi. A principis d'any ens vam ben engrescar a preparar cosetes per decorar el centre i també per posar una parada per Sant Jordi.

Totes les persones som diferents, especials i úniques, i com bé sabeu, en el centre no tots realitzem les mateixes activitats. Decidim les activitats existents que volem fer i n'escollim de noves que volem provar.

Curiosament, "fer xarxa" és una activitat amb unes particularitats especials. Per a qualsevol persona que comença l'activitat al centre és una activitat nova i, a l'inici, hi ha poques persones que pensin que la podran dur a terme. "No ho he fet mai i no me'n sortiré" o "és una activitat que no lliga amb mi", són alguns dels comentaris que surten quan es planteja, però un cop s'ha provat, és una activitat que encanta!

En Ventura, en Salvador, la Dolors, la Matilde, la Carmeta o la Pilar són algunes d'aquestes persones. Quan van començar al centre i se'ls va proposar l'activitat, no s'hi veien. I ara, "no pararien".

És una activitat rutinària, tan integrada en el dia a dia del nostre centre que a vegades restem importància a tot el que implica. 'Fent xarxa' treballem l'atenció, la coordinació, la motricitat i, sobretot, la motivació i les ganes de continuar fent coses!



EL MERCAT DE LA PUÇA I ELS TREBALLS MANUALS

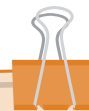
Els treballs manuals són una de les principals activitats del centre de serveis El Lliri Blau. I una de les més destacades que duem a terme des de l'obertura del centre, el dilluns 14 de març de 2011, és el treball amb reixa de jardineria blanca.

Inicialment, només utilitzàvem reixa de forat petit i cintes de 6 mil·límetres d'amplada i amb el temps ens hem anat especialitzant, ja que és un material que ens agrada molt. Vam començar amb caixes de petita mida i tothom en volia una! I ara, que fa més de 8 anys de l'activitat, la demanda continua i continuem fent caixes de reixa. Això sí, també en fem amb reixes de forat més gran i cintes de 12 centímetres.

El més curiós és que des de fa 8 anys que tenim obert i seguim fent caixes amb el mateix material, però durant aquest temps hem anat experimentant amb la reixa de forat gran, amb cintes de 12 mil·límetres d'amplada, fil de macramé o trapillo. També hem innovat amb formes i el resultat ha estat una gran varietat d'articles per diferents utilitats.

Caixes petites, moneders, cistells amb nansa, posa tovallons, fruiteres, caixes, catifes, cistells pels nêts i nêtes: són alguns exemples dels articles que fem i que esperem amb il·lusió exposar cada any en el Mercat de la Puça de Riudellots, en què participem any rere any d'ençà del 2012.





Fogars de la Selva



Les Garrigues



Maials



Porqueres



Portbou



Riudellots de la Selva





Santa Maria d'Oló



Sant Vicenç de Torelló



Torrelavit



Agullana



Camallera



Hostalets de Pierola



ENTREVISTA A...

OLGA SOLER

Coordinadora dels centres de serveis d'àmbit rural

L'Olga és llicenciada en Psicologia per la Universitat de Girona (UdG), té un màster en Psicologia Clínica i de la Salut, un postgrau en Atenció a l'Envelliment en la Discapacitat i Dependència, i un postgrau en Direcció i Gestió de Centres Residencials i Altres Recursos Gerontològics. Va començar a SUMAR l'any 2011 i, al llarg d'aquests anys, també s'ha format amb el model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) i en el programa DCM (Dementia Care Mapping).



Vas començar a SUMAR com a directora del Centre de Serveis de Camallera. Ens pots fer una pinzellada de la feina que has fet durant tots aquests anys?

Vaig començar amb un projecte d'iniciar i tirar endavant un centre de serveis d'àmbit rural, un projecte pioner impulsat per la Generalitat i tot un repte per a mi, ja que fins llavors m'havia dedicat més al món clínic i d'investigació i no tan directament al món social. Aquesta experiència em va fascinar, fins al punt de tenir clar que era en l'àmbit social en el qual volia dedicar la meua vida professional.

Treballar en aquest nou projecte, i en un centre petit ubicat en un municipi com el de Camallera, a l'Alt Empordà, em va donar la satisfacció de poder oferir a les persones grans un espai on trobar diversió i alegria, i al mateix temps, gaudir de casa seva, de la seva família i del seu entorn.

Van ser uns anys molt feliços en què vaig compartir moltes emocions, sobretot alegries, amb les persones usuàries, famílies i companyes del centre. Amb el temps, i davant la tasca que estava desenvolupant -molt relacionada amb el nou model d'atenció centrada a les persones, ACP, i el programa 'Tu decideixes com vols envellir', l'equip directiu de SUMAR em proposa d'anar-me incorporant a altres tasques de l'àrea tècnica, més genèriques i no tan centrades en un centre concret. Així és com començo a realitzar accions formatives i de consultoria, i la coordinació dels centres de serveis i d'atenció diürna, que és la tasca en què ara concentro la major part de la meua feina.

Comences a coordinar els centres d'atenció diürna. Per què?

La figura del coordinador de centres d'atenció diürna neix de la necessitat de gestionar un gran nombre de centres per a gent gran. L'any 2011, SUMAR va gestionar 11 centres, 10 diürns i una residència. Aquest 2019, gestionem 16 centres diürns i 5 residències. A més, la figura de coordinador és l'enllaç entre l'equip de direcció

Amb la meua tasca es pretén tenir una visió global de tots els centres diürns i assegurar el funcionament seguint uns mateixos criteris. Amb les particularitats de cadascun, però amb una línia que assecuri la missió, valors i objectius de SUMAR.

i els centres. Vetlo perquè els centres funcionin correctament, tant en l'àmbit tècnic com normatiu, i soc la persona responsable de la implantació del nou model de gestió de centres d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que ha creat SUMAR.

Pots concretar algunes de les tasques que duus a terme?

La principal tasca és la d'acompanyar a les direccions dels serveis que coordino. Acompanyar en tot allò que calgui i que pot sorgir en un dia qualsevol. Actualment, soc referent de 15 serveis d'atenció diürna, 13 centres de serveis d'àmbit rural i dos centres diürns.

Per exemple, el 2018 vam incorporar un nou centre als Hostalets de Pierola i a principis d'aquest 2019, a Viladrau. A l'inici cal acompanyar molt. És un repte molt gran obrir un centre en una població petita i rural que resulta possible gràcies a l'esforç i dedicació de molta gent.

En els centres que gestionem des de fa més temps, alguns des de fa gairebé 10 anys, la meua tasca és més de seguiment, sobretot d'aspectes tècnics, la majoria relacionats amb la implantació del programa 'Tu decideixes com vols envellir'. Sense obviar la d'assegurar-me que tots els centres compleixin la normativa vigent.

Tot això també em permet fer una mirada més general i, posteriorment, proposar accions de millora o d'innovació en els serveis que oferim.

Segons la teua experiència, quin consell donaries a una persona gran perquè anés a passar el dia a un centre de serveis? I a la família?

Jo sempre dic el mateix: els centres són espais on les persones grans poden trobar companyia i, en alguns casos, fins i tot amics, amigues o altres persones conegudes. Són espais de dinamització on les persones grans poden passar-s'ho bé fent activitats i, a la vegada, potenciar o mantenir la seva autonomia personal i la seva capacitat per decidir.



A les famílies els diria que no han de sentir-se malament per plantejar-se que el seu familiar vagi al centre. L'opció és un benefici i una millora per a la persona gran i cal evitar la visió negativa que encara existeix avui dia en l'àmbit cultural, de què s'abandona a la persona gran. No és així. És una opció per oferir una qualitat de vida millor de la que li donem a casa, durant el dia, en un ambient càlid, on se senti a gust i segur a l'hora. Les famílies no sempre poden assumir la cura de la persona gran les 24 hores al dia. I en els nostres centres, la persona gran, a més d'estar acompanyada, pot sentir-se com a casa i continuar gaudint del seu projecte de vida.



EL RACÓ DE...

ANNA ROSELLÓ I ELIAS

Del Centre de Serveis de Torrelavit (Alt Penedès)

L'Anna és una escriptora autodidacta amb una història de vida molt marcada per les diferents situacions polítiques que ha viscut el nostre país des de principis de segle. Ha escrit 22 llibres en què explica aventures i experiències viscudes a l'Amèrica Llatina i fa assajos sobre els catalans. 'Memòries d'una dona lluitadora. Vençuda sí, doblegada mai', són les seves memòries, la segona edició de la qual es van publicar l'any 2004.

Història de vida

L'Anna va néixer el 3 de desembre de 1923 a Flix, a la Ribera d'Ebre, a Tarragona. Recorda que el seu pare va néixer a la Fatarella. La seva mare va morir quan ella només tenia sis anys. Posteriorment, va anar a Lleida, on va començar a treballar. En la seva etapa adulta, ja casada, va fer un viatge que va durar vuit anys a l'Amèrica Llatina fugint de la repressió franquista i de la misèria de l'Estat espanyol. De tornada a Catalunya es va establir a Barcelona, on va viure fins que es va traslladar a Sant Pere de Riudebitlles buscant la tranquil·litat d'un poble petit.

Va tenir sis germans i va ser la petita de les noies. El seu pare era el secretari de l'Ajuntament de Flix i estava ben situat, però amb la guerra van haver de deixar el poble i fugir a la Fatarella, on els va acollir un familiar.

La seva vida ha estat molt marcada per la política. El seu pare va morir a la presó Pilats de Tarragona després de ser detingut quan vivien a Lleida i, de ben joveneta, amb 17 anys, es va quedar sola amb només tres germans que lluitaven per sobreviure.

És una persona molt compromesa amb els drets de les nacions sense estat, com la seva, Catalunya, i és simpatitzant del moviment independentista.

Anna, va anar a l'escola?

"Fins als set anys vaig anar al col·legi de monges i després el pare em va haver de portar a l'escola pública del poble, que és on vaig aprendre a llegir i escriure, però hi vaig anar poc temps. A casa



només estudiaven els nois; els meus germans van fer carrera. Les noies només tocàvem el piano i llegíem llibres 'rosa' perquè se suposava que no ens calia estudiar. Em considero una persona autodidacta perquè, de ben joveneta i sense pares, em vaig haver d'espavilar. Vaig estudiar mecanografia per poder guanyar-me la vida".

A quina edat va començar a treballar?

"Vaig començar a treballar quan tenia disset o divuit anys. Abans, em feia càrrec de la casa mentre els meus germans treballaven. Vaig estudiar mecanografia sola a casa per entrar a treballar a les oficines de proveïment del Ministeri 'La Crepa', que eren militars feixistes".

I amb 28 anys es va casar...

"Sí, amb en Josep Travesset. Ens vam conèixer a Sant Julià de Lòria, a Andorra, en un viatge en què ell es va haver de fer passar pel meu oncle perquè jo hi pogués anar. Ens vam casar un any després i vam tenir una filla, la Carme, tot i que jo portava bessonada. L'altra nena no va sobreviure, eren altres temps... Ara també tinc el Francesc, el meu gendre, que em cuida molt. I dos néts, el Roger, que viu amb nosaltres, i en Marc, que està a Andorra".

"Vaig venir a viure sola a Sant Pere de Riudebitlles, però vaig caure i la meva filla i el meu gendre em van dir que ells em cuidarien. Ara visc amb ells i estic molt contenta".

Escriure és una afició o un ofici?

"M'agrada molt escriure i la política, també. Ara estic molt implicada amb la lluita per reivindicar la llibertat dels presos polítics. Cada setmana vaig a xerrades i manifestacions. Jo sé què és tenir un fill a la presó per reivindicar la llibertat d'expressió".

Fa més d'un any que ve al centre de serveis. Com s'hi troba aquí, amb nosaltres?

"Vaig venir al centre el 13 de novembre de 2017. La meva filla Carme va creure oportú que vingúés perquè a casa estava molt inactiva i molt sola. Al principi només venia al matí, després em vaig quedar a dinar i ara ja hi passo tot el dia".

"I no paro de fer coses! Segons l'activitat que fem, filo llana, classifico per mides i colors, faig boletes de paper... Sempre el que em ve de gust fer i puc, ja que ara no m'hi veig gaire".

"Tot plegat, gràcies al suport del caminador, la Lúdia, la fisioterapeuta, i de les treballadores del centre que m'encoratgen molt".

"El meu gendre, en Francesc, és qui em porta cada dia al centre. Som dels primers a arribar i, quan arribo, la Lluïsa em recorda que, abans de fer res més, he de caminar donant 4 voltes a la sala. Després ja comencem a fer coses i parlo amb les meves amigues. Un dels meus desitjos és que m'agradaria arribar a complir els 100 anys al centre".



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta del Centre de Serveis de Porqueres.

El circuit! Una manera diferent i variada de fer activitat física

El circuit permet realitzar exercicis diferents i variats adaptats a les necessitats de cada persona. Els circuits engloben moltes àrees, a més de l'activitat física. Treballar la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació, permeten potenciar les capacitats cognitives, com ara l'atenció, la memòria i l'aprenentatge, i les sensorials (treball de consciència corporal, de millora dels sentits i/o de percepció).

Les pautes a seguir:

- > Accions clares.
- > Abans d'iniciar el circuit, una persona professional realitzarà els exercicis i la persona gran observarà què s'ha de fer.
- > Respectar el ritme de cada persona i la no participació en alguns dels exercicis.
- > Adaptar el circuit a les persones que fan ús de bastó i/o caminador.
- > Si la persona té dificultats d'equilibri i/o mobilitat, una persona professional l'ha d'acompanyar per evitar caigudes.

Proposta de circuit

EXERCICI 1: col·locar cercols a terra i anar d'un a l'altre fent passos coordinats sense sortir del cercol. El professional guiarà sobre la direcció a seguir en funció de la seva col·locació.

Variants de l'exercici: seguir un ordre en funció del color dels cercols, fer una flexió de genolls aixecant els braços dins de cada cercol, etc.



EXERCICI 2: col·locar una fila de cons a terra i anar-los esquivant fent ziga-zagues.

Variants de l'exercici: portar una pilota a la mà durant l'exercici.



EXERCICI 3: passar obstacles.

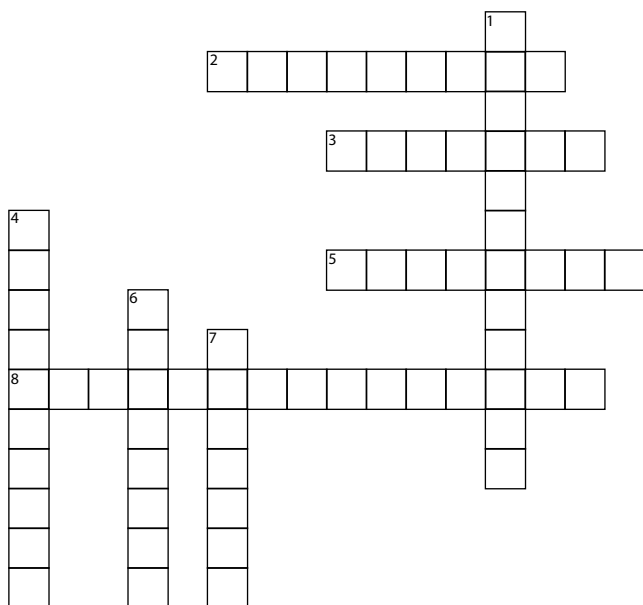
Variants de l'exercici: anar incrementant els obstacles de menys a més dificultat. Per exemple, col·locar un objecte a terra com una corda i anar augmentant l'altura.



ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antònia López**, treballadora social i directora del Centre de Serveis i l'Oficina d'Atenció a la Gent Gran dels Hostalets de Pierola (Anoia)

Col·loca els valors de SUMAR en el lloc que li corresponen



Acompanyar
Actitud
Dignitat

Felicitat
Respecte
Innovació

Personalització
Participació

Escriu 10 objectes que tinguin una part de vidre

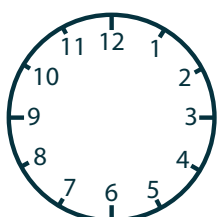
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Busca les sumes amagades en el requadre

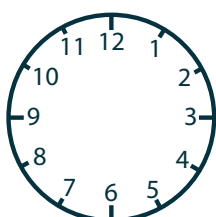
1	2 + 2 = 4	5	1	3
7	2	3	6	9
6	6	12	8	4
1	4	5	8	2
			10	3
			6	9

Dibuixa les manetes del rellotge a l'hora que t'agradaria fer les accions següents:

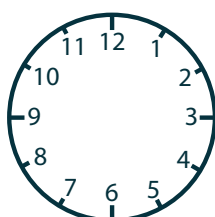
AIXECAR-SE



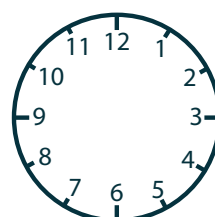
ESMORZAR



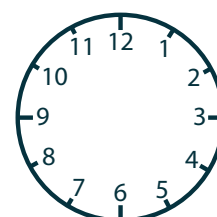
DINAR



SOPAR



ANR-TE'N A DORMIR



SABIES QUE...?

L'Alzheimer és una malaltia del cervell que:

- > Principalment, comporta problemes de memòria i de comportament.
- > Va empitjorant amb el temps i, de moment, no té cura.
- > A mesura que avança, els oblits són més freqüents i importants.
- > Amb el temps, les persones tenen problemes per recordar les coses bàsiques, com ara:
 - Noms i cares de membres de la família.
 - Menjar un plat de sopa.
 - No saber qui són ells mateixos.

Altres símptomes:

- > Veure o escoltar coses que no hi són.
- > Perdre's en llocs que coneixien bé.
- > Tenir problemes per dormir.
- > Dir o fer les mateixes coses tota l'estona, una vegada i una altra.
- > Tenir problemes per parlar o escriure.
- > Reaccions emocionals sense motiu (de sobte, posar-se a riure o a plorar, està confús, tenir por, posar-se nerviós, enfadar-se...)



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona



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 Llampiades



Ajuntament de
Torrelavit



Ajuntament de
Maials



Ajuntament
d'Hostalets de Pierola

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

www.sumaracciosocial.cat