

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Sant Vicenç de Torelló



Núm
17



04 ACP-SUMAR

10 Què fem?

18 El racó
de la nostra
gent gran

20 Coneix
les nostres
professionals

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

“Col-laboro en tot el que puc i m’agrada que em tingueu en compte per tot”, ens comenta l’Encarna. **“A mi m’agrada que em demaneu la meva opinió i tingueu en compte el que jo penso”,** comenta en Joan. I en Pep precisa: **“I si organitzem nosaltres el bingo, ens ho passem molt millor!”**

Que diferent que és poder decidir quines activitats vull fer i quines no! Per això, des d’un primer moment, a SUMAR s’ha tingut molt clar que, a més de cuidar a la gent, s’ha d’escoltar.

A la Paquita li agrada estendre la roba, posar les rentadores, escombrar, ajudar a desparar la taula, netejar les tovalles, plegar-les... Són feines que ha fet tota la vida i poder-les fer, encara que d’una manera diferent de com ho havia fet en el passat, a més d’ajudar-la a sentir-se útil i activa, li comporten altres beneficis importants en la seva salut, com ara la millora de l’autoestima i del seu estat anímic.

L’experiència acumulada dels darrers 10 anys en la gestió d’equipaments i serveis públics, així com un estudi comparatiu sobre l’impacte positiu de l’Atenció Centrada en la Persona (ACP) sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones, ens permet afirmar amb contundència que anem pel bon camí i que estem liderant un canvi de paradigma en els models d’atenció a la gent gran.

El nostre model d’atenció centrada en la persona és una oportunitat per donar resposta a les preferències i expectatives de les nostres persones grans i de les noves generacions que hi arribaran. I en aquest número trobareu, una vegada més, un reflex.

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

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D’ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

DESEMBRE 2019

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

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:

Míriam Caro

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



Un any més ja s'acosten les festes nadalenques i estem molt contents de participar en aquest escrit inicial de la vostra revista.

El centre de serveis ofereix un servei vital per al nostre municipi i per a tota la gent que hi està vinculada: els avis i àvies que, dia rere dia, viuen, participen, aprenen i gaudeixen de totes les activitats; les treballadores, que amb la seva professionalitat fan que sigui un centre de referència, i els familiars, que participen en les activitats que s'organitzen. El centre és una petita gran família.

Quan s'està bé, el temps passa ràpidament i aquest any ha passat volant.

Des de l'Ajuntament i la regidoria de serveis socials, creiem fermament amb aquest servei, creiem fermament amb el projecte i, per aquest motiu, aquesta mateixa setmana s'ha fet un pas més per reforçar aquest servei i sumar-ne un de nou igual de necessari: la construcció de la nova Unitat de Convivència i nou centre de dia a Sant Vicenç de Torelló. El pressupost per a l'any 2020 ja contempla la partida per tirar endavant aquest ambiciós projecte pel municipi. Estem contents i il·lusionats de què, d'aquí a poc temps, sigui una realitat i que aconseguixi millorar la qualitat de vida de les persones que utilitzen el centre.

No volem deixar escapar l'oportunitat de fer una menció especial a la nostra directora per tota la feina que fa al capdavant del centre i, sobretot, felicitar-la per l'arribada d'un nou membre a la família que, de ben segur, li canviarà la vida.

Volem acabar aquest escrit agraint tota la feina a les professionals del centre que fan que aquesta família avanci i que cada dia sigui una mica millor.

Bones festes a totes i tots!

Èric Sibina i Màrquez

Alcalde de Sant Vicenç de Torelló

Aina Casanova i Prat

Regidora de Benestar Social de Sant Vicenç de Torelló

RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

Teresa Padrós 85 anys - Torelló

Quan arribo al centre al matí, vaig a buscar el meu coixí i me'n vaig a la meva taquilla, on tinc totes les activitats que m'agrada fer. Allà, la Laia, la meva professional de referència, m'ha preparat tota mena d'activitats i cada matí trio la que em ve més de gust fer. Normalment, a primera hora faig labors i, quan les acabo, les porto a casa. Allà, les deixo sobre la taula i les regalo al primer de la família que li agrada. Ells estan contents i jo també! L'altre dia va venir el net gran, que pensava que no li agradaria, i li va agradar tant que se la va emportar!



La gimnàstica també m'agrada molt i em fa passar l'estona molt bé! A vegades juguem a bitlles; és dels jocs que m'agraden més. També he fet alguna activitat a l'ordinador i a la tauleta. M'agrada força i ho faig quan em ve de gust!

Tot sovint parlo amb les treballadores i anem revisant activitat per activitat. Explico què m'agrada i què no m'agrada. No m'obliguen mai a res, al contrari.

Les activitats grupals les decidim una vegada al mes en assemblea. És maco que et demanin què vols fer! Per exemple, tinc un llibre de cuina i vam decidir en assemblea fer la meva crema catalana i em fa molta il·lusió fer-la! Això em fa sentir que la feina del llibre ha valgut la pena i que el que jo demano al centre té un sentit! Sempre que poden, intenten fer possible el que demanem!

Francisco Lara 70 anys - Torelló

Vengo al centro dos días a la semana, ya que los otros me gusta seguir mis rutinas en casa. Llego con el transporte, que me viene a buscar a la puerta de casa. Cuando llego, saludo a los compañeros y voy a buscar una revista o un libro para leer y así empezar la mañana. Siempre me ha gustado leer. Después, me gusta ir al gimnasio porque es una manera de mantenerme activo y me divierto mucho con los juegos que hacemos. Después del gimnasio, me gusta almorzar un poco y yo mismo voy a la cocina a buscar unas galletas y algo para beber. ¡Como si estuviera en mi casa!



Cada día es diferente y hago distintas actividades; algún día hago hojas de cálculo, en otros uso la tableta o hago algún juego de mesa; de montar piezas, que me gusta mucho, porque antes era paleta y las construcciones siempre me han gustado. Cuando hace buen tiempo, también me gusta ir a paseo con los compañeros y ¡al parque de salud! Los dos días que vengo como aquí en el centro y me pongo la cantidad que yo quiero. Nadie me dice nada; si quiero más, me pongo más. Después, voy a ver la tele un poco y por las tardes me gusta jugar al dominó, hacer la tertulia de la actualidad del día a día o ver algún documental. ¡Todo depende del día y de lo que tenga ganas de hacer!

Maria Aguilar 88 anys - Torelló

La Maria arriba amb la seva filla o el seu gendre. Al matí li agrada participar de la gimnàstica. Tot i que li costa seguir algun exercici, li agrada ser-hi. Quan va començar a venir, fa uns 7 anys, així ho manifestava i ara, quan veu que començarà l'activitat, ja s'aixeca i s'hi apunta.

No s'expressa verbalment de manera fluida i, per comunicar-nos, utilitzem l'expressió no verbal, com ara gestos i mirades, així com tot el coneixement dels anys que porta amb nosaltres. Observem que encara conserva la capacitat de decidir amb accions; per exemple, a l'hora de dinar. Si no vol menjar més, posa mala cara i, si vol repetir, ella mateixa s'ho agafa. Tria les postres i també el berenar entre els diferents aliments que li oferim.

Li agrada la música i cantar les cançons que encara recorda, com ara la Marieta de l'ull viu, el noi de la mare i alguna de Machín o la Lola Flores. Una manera de mantenir-la activa i alegre és asseure al seu costat i cantar. Un temps ençà vam provar de posar-li música amb els auriculars i no li va agradar. Ens va dir, clarament: "No, això no!", amb cara de disconformitat.

També li agrada passejar i veure les flors, sempre que vagi acompanyada per alguna de nosaltres. Sol fer exercicis de motricitat fina, com ara encaixar peces de fusta o agrupar per colors, i ens avisa quan està cansada. Vol estar acompanyada i, de tant en tant, ens crida l'atenció perquè hi anem. I s'apropa si veu que es fa alguna cosa del seu interès.



Paquita Godoy 73 anys - Sant Hipòlit de Voltregà

Una de les activitats que més li agraden són les feines de casa. La família ja ens ho va comentar abans que comencés a venir al centre i quan li preguntem a ella sempre respon que li agraden molt i està disposada a fer-les. Li agrada estendre la roba, posar les rentadores, escombrar, ajudar a desparar la taula, netejar les tovalles, plegar-les... Són feines que ha fet tota la vida i fer-les al centre l'ajuda a sentir-se útil i activa.

La cuina i cosir són també activitats significatives per a ella. Al principi de venir ens va explicar receptes, algunes de les quals vam elaborar, com ara l'arròs amb llet. I ara li indiquem els passos a seguir i ella mateixa continua elaborant les receptes que ens havia expressat. Darrerament, també ha col·laborat cosint senyeres per la Diada de Catalunya, complements de roba i altres elements decoratius.

I no podem oblidar sortir a passejar! Sempre que li ve de gust, respon amb un somriure als llavis i s'apunta a les sortides. Coneix gent del poble, ja que hi té família, i sovint ens els trobem pel carrer i xerren una estona. Ens ajuda molt que les filles de la Paquita ens expliquin què li agradava i que ens portin fotografies d'ella. Per exemple, es va organitzar una sortida a l'hípica del poble i no sabíem si la Paquita volia anar-hi o no. Les filles ens van explicar que, de jove, muntava a cavall i que li agradaria molt anar-hi. I així va ser!



PROGRAMA D'ACTIVITATS*

GENER - DESEMBRE 2019

QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Audiollibres



Cuina



Torneig de bitlles



Tasques domèstiques



Projecte 'Escola'



Cura del cos



Estimulació cognitiva



Assemblees de famílies



Assemblees d'usuaris



Treballs manuals



Regals



Hort



Musicoteràpia



Jocs de taula



Preparació de la Festa Major



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Reis



Carnestoltes



Festa de la Primavera



Calçotada



Sant Joan



11 de setembre



Castanyada



Aniversaris



QUÈ FEM?

LES SORTIDES

Passejades pel municipi



A la piscina



Vermut



Excursió a Mas Bes



A l'hípica



Al mercat



ESPAI D'OPINIÓ

LA MOBILITAT AL CENTRE

En el centre, el fet de moure'ns és una constant perquè sabem que és important per a la salut. Ens movem de moltes maneres i potenciem que aquesta mobilitat s'integri en el nostre dia a dia.

Fem gimnàstica molt variada, amb molts tipus d'exercicis, i activitats de moviment amb aparells que fan els exercicis més dinàmics (paracaigudes, anelles, barres, ampolles plenes de sal que ens fan de peses, etc.), passejos pels voltants del centre i utilitzem el parc de salut sempre que la climatologia ens ho permet.

Ara bé, no només ens limitem a potenciar la mobilitat mitjançant aquestes activitats dirigides, sinó que l'integrem en la vida diària. Fem que cadascú vagi a buscar allò que vol o necessiti per si mateix o amb el nostre acompanyament, sempre que sigui possible, i tothom qui vol participa de les diferents tasques domèstiques (parar i desparar taula, recollir, endreçar, escombrar, plegar roba, estendre i recollir-la, eixugar gots i coberts, netejar el jardí, regar les plantes, aixecar-se a buscar el cafè i fer-se'l...). Totes aquestes activitats són molt ben rebudes i fan del centre un lloc més dinàmic i casolà.

Així ens ho expliquen algunes persones del centre.

Elia Llorca



Usuària des del 5 de març de 2019

Caminar. El centre és petit i no s'hi pot caminar massa, però ens movem quan anem a buscar les activitats que fem, en canviar de sala i quan sortim a la terrassa quan fa bon temps. Algun dia puntual anem amb les treballadores a baix, al casal, perquè tenen un pati on es pot passejar tranquil·lament i hi ha bancs per asseure'ns-hi. M'agrada molt anar-hi i que em toqui una mica el solet. A més a més, anem a fer vols pel poble i a vegades aprofitem quan sortim per anar a comprar coses que falten pel centre, com per exemple ingredients per fer el taller de cuina.

Gimnàstica. Faig gimnàstica als matins i alguna tarda de manera puntual, uns tres quarts d'hora per a mi ja està bé. No en voldria pas més! Fem exercicis amb els braços, el cap i les cames. Per exemple, ens fan ajupir el cos i tornar-lo a pujar lentament. També ens estirem, sobretot al final de la sessió. A més a més, fem respiracions profundes que van molt bé per relaxar-nos! De materials fem servir bastons, pilotes, globus... i també hem fet una gimcana!

Activitats de la vida diària. Molt esporàdicament ajudo a parar taula, però els dies que arribo puntual sí que ho he fet. Quan estem a la taula ajudo a posar aigua als companys, a servir-los si cal, a apilonar els plats i en tot el que necessitin. També, quan acabem de dinar, jo mateixa m'aixeco i em faig un cafè de cafetera, que m'agrada molt! És com a casa!

Ballar. De jove m'havia agradat molt ballar, però ara ja no ho faig! Al centre m'agrada molt participar de les festes i gaudir mentre m'ho miro.

Mai estic asseguda molta estona sense fer res perquè aquí sempre tenim alguna activitat a fer! No ens avorrim mai!

Carme Canyellas



Usuària des del 14 de maig de 2019

Caminar. Cada dia, quan arribo al matí, sempre m'aixeco a buscar les meves labors a la taquilla i vaig a la cuina a buscar alguna cosa. També em moc quan faig les activitats creatives, com per exemple fer treballs manuals, decorar el centre, endreçar una mica... Tot això ho faig cada dia i també em fa estar activa i moure'm.

Normalment, camino fora del centre i vaig a comprar en grup a les botigues del poble quan falta alguna cosa, com per exemple ingredients pel taller de cuina. També vam fer una sortida al mercat de Torelló. A vegades sortim a baix als jardins del casal a passejar, ja que al centre no tenim sortida, al marge de la terrassa. Ens va molt bé tenir aquest espai a baix el centre per sortir a passejar.

Gimnàstica. En faig cada dia: estiraments, moviment de braços i canells, punta i taló amb els peus, obrir i tancar mans... fem molta varietat de moviments. Cada dia fem servir un material diferent; avui mateix hem fet servir pilotes i quan ens tocava a nosaltres, havíem de dir una consigna que se'ns demanava. D'aquesta manera, també treballem la memòria. A més també estem fent com un torneig de diferents exercicis. Per exemple, encistellar pilotes, tirar a la diana, moure el cercol fins al lloc on toca, etc.

Activitats de la vida diària. A l'hora dels àpats sempre ajudo amb el que puc. Per exemple, si els he de posar aigua als companys, servir-los el dinar... Si no faig més, és perquè no puc. Ja ho tinc tan integrat en el dia a dia que ja no t'adones que estàs ajudant, ja que entra dins d'una rutina. Entre tots ens ajudem com una família!

Al centre no estic mai quieta, sense fer res; sempre faig alguna cosa o altra. En aquest sentit, ha estat molt positiu per a mi venir, ja que a casa no feia tantes coses i ho valoro molt!

Marta Pey



Usuària des del 19 de març de 2019

Caminar. Cada dia, a ben dinat, baixo al casal de la gent gran a fer el gelat, i aprofito per caminar una mica, si fa bo. Hi vaig sola, ja que, de moment, encara puc. Si al centre hi ha dies que anem a passejar, sempre m'apunto. Llavors vaig acompanyada de les treballadores o d'alguna persona del centre i ens agafem de braçet.

Gimnàstica. En faig durant tres quarts d'hora, aproximadament. A vegades fins i tot el faig al matí i a la tarda. Faig tota mena d'exercicis: moure el cap amunt i avall, fer rodones amb el cap, moure les espatlles de davant al darrere i a la inversa, pujar les cames amunt i baixar-les, alternativament... Utilitzem objectes diferents, en dependència del dia: pilotes, cordes, cercols, gomes, pinces de colors... Crec que això m'ajuda i és la manera de moure'm, ja que tinc molt dolor. En cas contrari, no ho faria.

Activitats de la vida diària. A l'hora dels àpats trec tot el que hi ha a la meua taula i, durant l'àpat, m'aixeco a agafar el que és necessari: el pa, l'aigua, el cafè... També ajudo als companys que ho necessiten; per exemple, a tallar la carn, els poso l'aigua al got, els dono el tallat o la infusió... Sempre que puc, ajudo amb el que faci falta.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEXEM A...

ESTEVE MERCADER



Lloc i data de naixement:
Sant Privat d'en Bas, 13/12/1932

Pares: Privat i Enrica

Germans: Paquita, Anita i Juan

Fill: Pere

Netes: Lucia i Andrea

Data d'arribada al centre de serveis:
22 de juny del 2015

HISTÒRIA DE VIDA

L'Esteve Mercader Tubert va néixer el 13 de desembre del 1932 a la Vall d'en Bas (Girona) i va ser l'últim de quatre fills. Actualment, només li queda el seu germà, en Joan, que amb 89 anys viu a Sant Vicenç de Torelló.

La família vivia en una casa de pagès a Sant Privat d'en Bas i amb pocs anys el seu pare va morir per culpa d'una infecció causada per la punxada d'un arç. La seva mare va quedar viuda amb quatre fills i va tenir una gran responsabilitat per cuidar-los. De retruc, els fills van haver de posar-se a treballar de ben joves.

A l'Esteve el van portar a una granja de pagès on es cuidava de les vaques. Els seus records en aquella casa no són gaire agradables. Tenia 5 anys i s'hi va estar fins als 8, quan, amb la seva mare, van venir a viure a Borgonyà. Poc temps després va haver d'anar a una altra granja de pagès a cuidar més vaques, a Orís, on es va quedar fins als 14 anys, quan va començar a treballar a la fàbrica de Borgonyà. I més endavant va anar a fer de carnisser... fins a jubilar-se.

A les tardes anava a l'escola i amb els alumnes que anaven més enrere. Allà va ser on va aprendre a llegir i a escriure. Quan tenia estones lliures, anava a jugar a futbol amb els seus millors amics,



que eren en Pere, en Carles i en Xavier. I amb ells també anaven al cinema i a ballar a Torelló.

Amb 21 anys va anar a la mili. El van fer viatjar fins a Larache. S'hi va estar un any i mig.

Va conèixer a la seva dona en un concurs de sardanes, en què ja s'havien vist més d'un cop. Van formar una família i van anar a viure junts a Borgonyà. Van tenir en Pere i té tres netes: la Noèlia, l'Andrea i la Lucia. La neta més petita la van adoptar. La van cuidar des de petita perquè la seva mare va morir per un càncer i ells se'n van fer càrrec.

Amb la Clara, la seva dona, també van comprar una vespa i no paraven de viatjar de platja en platja. Sempre anaven ells dos sols.

Actualment, viu a Borgonyà juntament amb el seu fill. La seva dona es troba en una residència i la van a visitar un dia a la setmana.

Esteve, com estàs al centre? Com t'hi trobes?

Quan arribo em sento molt afortunat per les noies que estan amb mi. M'agrada que em preguntin sempre com estic, m'agrada l'alegria que em transmeten, sempre m'ajuden amb qualsevol problema i sempre m'aconsellen.

Totes les noies que treballen al centre són amables i amb la que tinc un vincle més especial és amb la meva referent, perquè quan li explico coses més íntimes ella m'ajuda. Sempre és molt atenta amb mi i quan vaig estar ingressat, gràcies a ella i a la directora van solucionar uns problemes que a mi realment em preocupaven.

Quant a fer feina, m'agrada pintar, m'agrada fer càlculs mentals i m'agrada el dòmino, ja que ens ajuntem una bona colla. També m'agrada quan fem història de vida, ja que d'aquesta manera ens coneixem més els uns i els altres. A banda d'això, m'agrada participar de les activitats que fem perquè passa l'estona més ràpidament i divertida.

M'agrada fer assemblea perquè sempre ens expliquen què farem o què hem fet i ens demanen la nostra opinió: si estem d'acord o no. Normalment, ja ens està tot bé perquè tenen molt bones idees i ens agrada tot. Sempre ens demanen que proposem coses per millorar.



Sempre que hi ha alguna festa, m'agrada participar quan arriba l'hora dels parlaments per agrair tot el que fan per a mi, juntament amb la gent que m'acompanya.

L'OPINIÓ DE LA FAMÍLIA

La Lucia Raquel Mercader González ens parla de l'Esteve. És el meu avi adoptiu. Quan era petita em va fer com de pare, juntament amb la meua iaia, la Clara Miarons Linares.

L'estada de l'avi al centre de serveis és molt satisfactòria. En el temps que hi porta ha millorat molt, sobretot amb els horaris de menjar. També fa activitats diverses, com ara pintura o "esports", i sortides a l'aire lliure. Això li ha anat molt bé per sentir-se més tranquil i que les hores en què nosaltres no som a casa no estigui sol. Ell arriba content i sempre ens comenta les coses que fa. Estem molt agraïts amb els cuidadors i l'atenció del centre i ell segur que també. També portem més controlada la seva diabetis, ja que, si té una baixada o una pujada de sucre, els cuidadors el poden ajudar.

Està més animat?

El veiem més animat i molt més actiu que si es quedés a casa. Ha descobert que li agrada pintar i que pot estar tranquil amb gent que coneix de la seva edat i del poble. Al principi no volia venir, però ara és el que més li agrada. A casa estaria sol, ja que tots estem fora per la feina. També estaria menys segur en cas que tingués una baixada o una pujada de sucre; seria perillós.

CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

ISABEL LÓPEZ

Auxiliar d'Infermeria



La Isabel és auxiliar d'Infermeria i realitza una tasca d'atenció directa al centre de 8 hores diàries.

Quina feina fas al centre?

En faig moltes de diferents; des de l'organització de tallers de memòria a tallers de cuina, gimnàstica, preparar i realitzar la cura del cos, sortir al parc de salut, parar i desparar taules per dinar, juntament amb les persones grans, vetllar pel seu benestar fent primeres cures quan és necessari i estiguin al nostre abast, intentar tenir una bona comunicació amb els familiars i, pel damunt de tot, fer que les persones grans se sentin a gust i siguin felices al centre.

El que més valoro de la meva feina és tot el que aprenc de la gent gran, veure'ls riure i que passin bones estones. Això és una satisfacció molt gran per a mi

Què t'aporta? Què és el que més valores del treball que realitzes?

M'aporta moltíssim i em fa sentir molt realitzada. Fa molts anys que treballo en aquest sector, però sempre havia treballat de manera més assistencial i amb moltes mancances, fins al punt de voler abandonar aquesta professió. Amb el nou model he descobert una nova manera de treballar amb el que, a més a més, m'ho passo molt bé i estic aprenent moltes coses, ja que des de SUMAR se'ns ofereix formació i molt més.

El que més valoro de la meva feina és tot el que aprenc de la gent gran, veure'ls riure i que passin bones estones. Això és una satisfacció molt gran per a mi.

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment?

De moments emotius n'hi ha molts, però en recordo un especialment. Una senyora amb disfàgia a qui li costa molt gesticular paraules em va cridar pel meu nom. Va ser un moment molt emotiu, quan ho vaig sentir! I de divertits, també. Però n'hi ha un que és ho és força més, de divertit. Un senyor, de sobte, em va oferir de pagar-me la perruqueria perquè no li agradava el meu pentinat.





Treballar des de la mirada de l'Atenció Centrada en la Persona em va encantar des del primer moment. Em permet establir uns vincles més forts, gaudir més de la feina. I també veig que hi ha més satisfacció i felicitat entre les persones que atenem

Com valores el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona (ACP)? Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?

La meva trajectòria professional m'ha permès veure moltes maneres diferents de treballar amb les persones grans. Treballar des de la mirada de l'ACP em va encantar des del primer moment. Em permet establir uns vincles més forts amb les persones, gaudir més de la feina. I també veig que hi ha més satisfacció i felicitat entre les persones que atenem.

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

Que siguin ells mateixos i que ens transmetin les seves inquietuds. Així connectarem millor i els donarem el que necessitin, mantenint l'autonomia.

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

ACTIVA EL TEU COS

Exercicis per controlar la posició del cos i millorar l'estabilitat

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

Amb l'edat poden aparèixer dificultats visuals que poden fer augmentar la inestabilitat mentre es camina, així com problemes musculoesquelètics com ara atròfia muscular, osteoporosis o artrosi que, a poc a poc, van modificant la postura de la persona i fan augmentar també la inestabilitat postural.

Si a tot això, a més a més, sumem d'altres problemes de salut de tipus neurològic o cardíacs, el risc de caigudes augmenta considerablement.

En aquest número us facilitem un seguit d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



Exercicis:

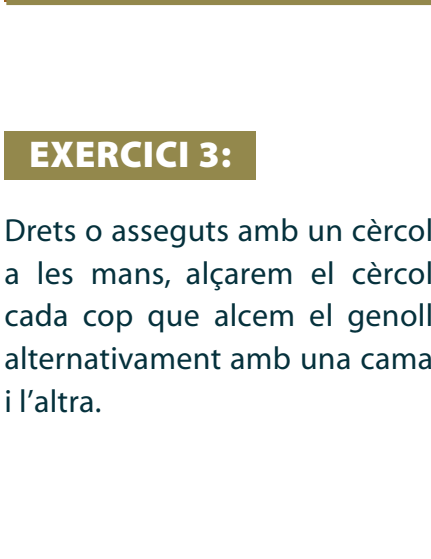
EXERCICI 1:

Ens posem drets prop d'una paret amb una pilota a les mans. Fem pujar la pilota de l'alçada dels malucs fins més amunt de les espatlles, i la fem rodar o lliscar per la paret. Primer, amb una mà i després, amb l'altra.



EXERCICI 2:

Asseguts amb un cercol als peus i una pilota. Anem fent moviments rotatius amb la pilota dins el cercol. 10 vegades amb cada peu i en els 2 sentits.



Variants de l'exercici: Aquests exercicis es poden dur a terme amb pilotes de diferents mides, textures i/o pesos. I també descalços, sense sabates.

Molt important: Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antònia López**, treballadora social i directora del Centre de Serveis dels Hostalets de Pierola



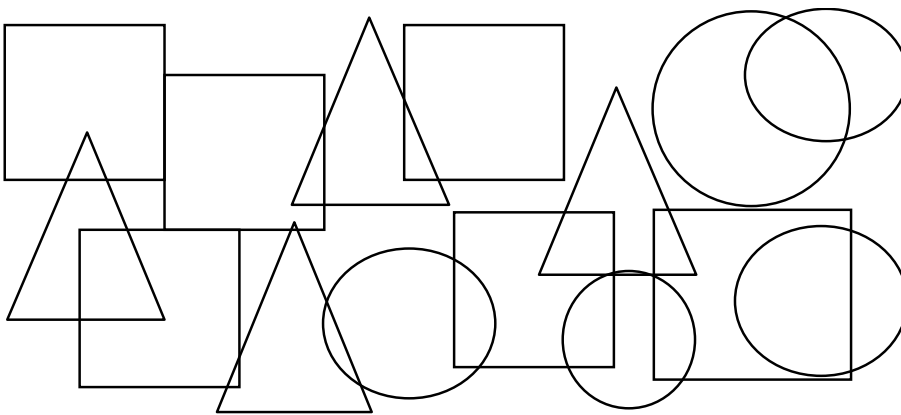
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran


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


AGULLANA
 CAMALLERA
 PORTBOU
 PORQUERES
 TORRELAVIT
 MAIALS
 HOSTALETS
 GRANADELLA
 FOGARS
 RIUDELLOTS
 SANTVICENÇ
 OLÓ


2 Escriu els ingredients que es necessiten per fer un bon brou

3 Pinta les figures del color indicat i escriu en el requadre de la dreta la quantitat que hi ha de cadascuna



 ?

 ?

 ?

4 Troba el número que ha desaparegut i completa aquesta sèrie numèrica de l'1 al 30

10	5	18	6	12	20	2	26	16	8
22	27	25	17	30	3	14	1	4	15
9	21	11	28	7	19	29	13	24	

SABIES QUE...?



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

Pl. Cal Ferrer, 14
08571 Sant Vicenç de Torelló
Tel. 938 594 497
cssvtorello@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

cs_stv

+ **L'Alzheimer és una malaltia evolutiva i que les persones que la pateixen passen per diferents etapes?** En cada una d'elles, les dificultats amb què es troba la persona, la seva família i els seus cuidadors són diferents.

+ A la web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya pots trobar 4 vídeos amb **idees i consells de com reduir aquestes dificultats**.

+ Els 4 vídeos se centren en 4 espais de la llar: **cambra de bany, dormitori, sala d'estar i cuina/menjador**.

+ Els 4 vídeos incorporen imatges i pautes que poden ajudar a conèixer els recursos que existeixen, a saber com funcionen aquests i d'aquesta manera valorar si la solució es pot adequar a l'entorn de la persona i a la seva situació.

+ Enllaç a la web:
https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer.-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/

+ Cada cas és diferent i pot ser necessari l'assessorament d'un professional. En els centres d'autonomia personal es pot trobar aquesta orientació individualitzada.