


*especial*  
**SANTA MARIA  
D'OLÓ**

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
  - 8** Les activitats del centre
  - 16** Espai d'opinió
  - 18** Coneixem els nostres professionals
  - 20** El racó de Francisco Jiménez
  - 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.  
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:**

Vanesa Pallàs

**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

*Sempre tenim present allò que li agradava. L'Assumpció ho agraeix i està encantada i ens ho mostra amb les seves rialles i petons!*

*"M'encanta arribar i sortir a fer el cigarret, i caminar al meu aire. I decidir si participo o no de l'activitat que s'està fent", ens diu en Bati.*

*El que més valora la Dolors és que no es veu forçada a participar de res i fa el que més li convé. Participar en el que vol i anar al seu ritme és la clau perquè es pugui sentir com a casa.*

*A la Soledat li encanta ajudar a parar i desparar taules, recollir la cuina, escombrar... Li encanta sentir-se útil i ajudar, i això ha fet que el seu estat d'ànim millori moltíssim.*

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que l'Assumpció, en Bati, la Dolors i la Soledat fan al centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a 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 sacrificuem, 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.

L'Assumpció, en Bati, la Dolors i la Soledat són només 4 de les moltes persones que ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

**Estanis Vayreda i Puigvert**

Director General



Vuit anys amb el centre de serveis en marxa i la il·lusió no para de créixer. Tot i que els seus usuaris ja gaudeixen d'un servei excel·lent, totes les professionals que hi treballen es pregunten com millorar, encara més, l'estada dels usuaris. A ells, és clar, també se'ls pregunta i, d'aquesta manera, poden donar la seva opinió.

Així és com s'aconsegueix que el nostre centre continuï innovant i millorant cada dia.

Aquest any, també, l'Ajuntament ha fet unes reformes que han permès millorar les instal·lacions. S'ha pogut adaptar un bany nou per al personal i també s'ha millorat la climatització del centre, entre altres coses.

Així doncs, animem a tothom que s'engresqui a venir al centre, sigui com a usuari d'estada o bé a participar de tots els altres serveis de què disposa: tallers de memòria, gimnàs, xerrades, podòleg o, simplement, anar-hi a dinar.

Enhorabona a tots per aquests vuit anys creixent i molts ànims per continuar endavant!

### **Laura Juncadella Roca**

Regidora de Salut i Benestar Social



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

**Assumpció Puig 86 anys - Santa Maria d'Oló**

*Malgrat que fa una dieta triturada, després de dinar, amb el cafè, no pot faltar mai el dolç.*

Fa anys que coneixem l'Assumpció i això ens ha facilitat mantenir el que li agrada ara que ja no ens ho pot dir com abans.

Quan arriba, parlem amb ella o li donem alguna activitat individual de les que li agrada fer (mirar fotografies o algun joc d'estimulació dels que més li agraden: enfilars, encaixables, parelles, etc.) Són jocs que no havia fet mai, però que, quan els va descobrir, li van agradar molt. Unes altres activitats que li agraden moltíssim són la gimnàstica i totes aquelles que tenen a veure amb la música. Li encanta la música i es passa algunes temporades cantant molt. Sortir a fora i seure acompanyada és una altra de les seves activitats preferides i sempre que el temps ho permet, abans de dinar, sortim.

També fa altres activitats molt pensades per a ella: la caixa de records, mirar vídeos de temàtiques específiques... Totes les activitats que fa han estat triades i consensuades amb la família, i sempre tenint present allò que li agradava, les seves capacitats i les seves necessitats del dia i del moment. L'Assumpció ho agraeix i està encantada i així ens ho mostra amb les seves rialles i petons!

Malgrat que fa una dieta triturada, després de dinar, amb el cafè, no pot faltar mai el dolç. Quan el marit de l'Assumpció encara era viu, venia a dinar al centre i sempre li portava un tros de xocolata o galetes per fer el cafè. A ella li agrada molt acabar els àpats amb un dolç i, de tant en tant, li posem un trosset de xocolata al tallat. “Fins a aquest punt penseu en el que li agrada! Això és fantàstic!” ens comenta la família.





## Joan Baptista Cano, en Bati 56 anys - Santa Maria d'Oló

*Dubtava de venir, però ara no ho canviaria per res del món. De fet, quan no puc venir ho trobo molt a faltar. No m'haguera pensat mai que hi estaria tan bé, que podria fer la meva i que estaria tan a gust i acompanyat.*

En Bati viu amb la seva mare i el seu germà, i és el jove de la casa. "Dubtava de venir, però ara no ho canviaria per res del món. De fet, quan no puc venir ho trobo molt a faltar. No m'haguera pensat mai que hi estaria tan bé, que podria fer la meva i que estaria tan a gust i acompanyat", ens explica.

"M'encanta arribar i sortir a fer el cigarret, i caminar al meu aire. M'encanta decidir si participo o no de l'activitat que s'està fent. I m'agrada molt tenir alternatives d'activitat que puc fer sol: l'ordinador, les fitxes d'estimulació o el que surgeixi i em proposeu. Les activitats conjuntes també m'agraden molt, ric molt i m'ho passo molt bé. No havia fet res de tot això, però en gaudeixo molt. M'ajuda a tenir el cap ocupat, actiu, distreure'm i passar el dia. A casa se'm feia molt llarg".

A mig matí, fa un cafè i torna a sortir a fora. Allà pren la fresca, fa el cigarret, camina, mira el mòbil i fa comandes de productes que compra per Internet i que rep al centre. "Em va molt bé rebre els paquets aquí perquè ara a casa no m'hi trobarien i em sabia molt greu no seguir comprant per Internet. Sempre ho he fet!"

A en Bati li agrada trobar aquests espais seus i, ahora, estar amb gent i fer quelcom junts, però no tota l'estona, només quan vol. Està feliç aquí amb nosaltres i s'hi troba molt bé perquè decideix què vol fer i gaudeix de tot el que fa i de tot en què participa.





## Dolors Crespiera 79 anys - Santa Maria d'Oló

*Jo arribo i, a poc a poc, vaig fent. Sense pressa i sense que ningú em digui què he de fer i on he d'anar: m'endreço les meves coses, xerro i dino.*

La Dolors està contenta i agraïda de venir al centre. Ella necessita el seu espai i hem aconseguit trobar-lo. El que li agrada a la Dolors és decidir de què participa i de què no, i anar fent al seu ritme. "Jo arribo i, a poc a poc, vaig fent. Sense pressa i sense que ningú em digui què he de fer i on he d'anar: m'endreço les meves coses, xerro amb un i amb l'altre, i dino". L'estona del cafè i l'herba és de les que gaudeix més perquè, asseguda a la taula, fa tertúlia, una de les seves activitats preferides.

"Una altra cosa que m'agrada molt fer és el tema de la roba: recollir la roba de la rentadora, estendre-la, plegar-la. És una activitat que em fa sentir útil i em permet fer-la sola perquè a mi m'agrada molt anar al meu aire. M'agrada xerrar, però també fer la meva".

El que més valora, i ens ho diu algunes vegades, és que no es veu forçada a participar de res, sinó que fa el que més li convé. Participar de les activitats que vol i anar al seu ritme és la clau perquè ella es pugui sentir com a casa.

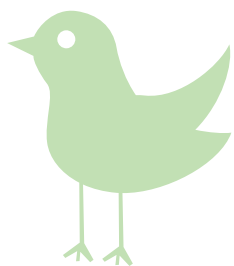


## Soledat Carrera 83 anys - Oristà

*Li encanta ajudar-nos a parar, desparar taules, recollir la cuina, escombrar fora, escombrar el pati, cuinar, anar a comprar. Li encanta sentir-se útil i ajudar és una manera de fer-ho. Això ha fet que el seu estat d'ànim millori moltíssim.*

La Soledat és d'Oristà i la seva filla va optar pel nostre centre de manera molt pensada. Buscava un lloc acollidor, com a casa, on la seva mare pogués trobar un ambient càlid, estimulator i personalitzat. "Estic molt contenta d'haver pres aquesta decisió malgrat que, al principi, em va costar molt. La mare s'hi troba molt a gust i jo estic molt tranquil·la", ens comenta.

Les activitats amb què més gaudeix la Soledat són aquelles relacionades amb les feines de casa: li encanta ajudar-nos a parar, desparar taules, recollir la cuina, escombrar fora, escombrar el pati, cuinar, anar a comprar. No li hem de fer pensar què vol fer perquè ella sempre ens ho demana abans. I ja ho tenim pensat perquè pugui participar. Ho fa amb molta alegria i energia. Li encanta sentir-se útil i ajudar és una manera de fer-ho. Això ha fet que el seu estat d'ànim millori moltíssim. La seva filla sempre ens comenta que la troba molt contenta i molt activa també a casa i sap que això també és gràcies a nosaltres, al centre i la manera com l'acompanyem.





# CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018



## ACTIVITATS DEL DIA A DIA

### Vida diària (AVD)



### Taller de cuina



### Cosir



### Gimnàstica







## Jardí



## Feskits



## Jocs de taula



## Lectura



## Treballs manuals



## Musicoteràpia



## Petanca







## Estimulació cognitiva



## Projecte Escola



## Activitats diverses





## LES CELEBRACIONS

### Nadal



### Carnestoltes







## Sant Jordi



## Festa de Primavera



## Sant Joan





## Festa Major



## La Diada



## Aniversaris





## La Castanyada



## LES SORTIDES

### Pel municipi





## Excursió a la Granja Mas Bes



# 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 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, 4 usuaris i 4 familiars ens expliquen com viuen l'hora dels àpats en el nostre centre.

### Usuaris

#### Rosa

A l'hora del dinar m'agrada seure cada dia amb gent diferent i no sempre amb els mateixos. Anem canviant de lloc, però la companyia me la trio.

Això que em pugui servir m'agrada molt perquè és més com a casa i em poso la quantitat que vull. A l'hora de les postres va molt bé que hi hagi coses per escollir i trio segons allò que em ve de gust. A més, si hi ha coses que no m'agraden em porten una altra cosa. Ja ho saben perquè vosaltres ja els ho heu dit i això està molt bé.

I m'agrada molt que mengem amb nosaltres. D'aquesta manera, la fem petar! Parlem de coses del poble, de nosaltres, etc.

Jo estic molt contenta amb el menjar i com ho heu muntat.

#### Salvador

M'agrada escollir on puc seure i amb qui vull. A mi m'agrada molt conversar i hi ha persones amb les quals és més fàcil fer-ho. Jo ja busco amb qui vull seure per xerrar i segons el dia que tinc.

El fet que les safates del menjar estiguin al mig està molt bé perquè me'n puc posar més o menys. Trobo que ho feu millor que a casa, cada vegada ho milloreu més.

Al berenar, per exemple, hi ha molta varietat i això permet escollir molt, no només el que vols sinó també la quantitat. I això és fantàstic.

Això és com una gran família i el fet que vosaltres també dineu amb nosaltres encara ho mostra més i es fan més vincles perquè és un moment de parlar i intercanviar opinions.

#### Mercè

Jo ho trobo tot molt bo i variat, i, si volgués, podria fer canvis i m'ho portarien. Això és molt important. Normalment, podem escollir els postres i això també m'agrada molt.

A l'hora de berenar també hi ha moltes coses per escollir malgrat que jo sóc d'agafar sempre "un flamet". Però, no obstant això, podem triar moltes coses i la quantitat que volem.

També ens asseiem allà on volem i anem canviant. Jo sempre trio la taula que em queda més a prop d'on sóc perquè em costa caminar.

M'agrada molt que seieu amb nosaltres a dinar, em fa sentir a gust.





## Lourdes

Jo, que sóc de les antigues de la casa, he trobat força canvi d'abans a ara. Abans éreu vosaltres qui ens dieu on havíem de seure. Ara, en canvi, podem seure allà on volem i això m'agrada molt perquè ho trio jo. I tothom ho pot triar. Fins i tot el que acaba d'arribar. Això et fa sentir bé des del primer dia perquè ningú fa aixecar a ningú d'un lloc.

Amb el menjar també hi ha hagut canvis. Abans ens el posàveu vosaltres i, tot i que a mi ja m'estava bé, també veig que ara va millor perquè em puc posar la quantitat que vull. Abans era la que vosaltres em posàveu i, si algun dia no tenia tanta gana i me'n posàveu força, sentia que m'ho havia d'acabar perquè a mi no m'agrada deixar menjar al plat. Em dol i, llavors, jo mateixa em forçava a

acabar-m'ho. Ara, en canvi, em poso la quantitat que vull segons què hi ha i segons la gana que tinc. I si n'hi ha i em ve de gust, repeteixo.

I també m'agrada molt que us asseieu amb nosaltres perquè podem compartir estones i xerrades de la gent del poble o coses d'abans, etc.

I els berenars també han canviat molt. Ja fa molts temps que ho fem així, com si fos un bufet, i m'agrada molt perquè cada dia menjo diferent i segons la gana que tinc i el que em ve de gust en aquell moment.

Fer-ho tal com ho fem ara, jo que puc comparar, m'agrada més perquè faig el que vull i em sento com a casa.

## Familiars

### Maria

En general, ho veig tot molt positiu: que puguin escollir on volen seure, servir-se el menjar, triar el berenar, etc. Tot plegat fa que siguin molt més autònoms. I m'agrada molt això que dineu amb ells perquè ho fa més familiar.

La mare ja fa 8 anys que ve al centre i la manera de fer ha anat evolucionant molt favorablement. Tots els canvis han estat molt positius, per millorar, i, sobretot, pensant en ells. Això és el més important.

### Isabel

M'agrada molt que es pugui servir ella mateixa, la fa sentir bé i la fa ser més independent. De fet, crec que a casa també ho farem així a partir d'ara perquè trobo que, d'ençà que ve al centre, hem guanyat en aquestes activitats del dia a dia. Ho trobo tot tan bé! La mare està tan contenta i sempre té tantes ganes de venir que això ho diu tot!

Està encantada amb totes vosaltres. Fixa't que fins i tot dineu amb ells i elles! Compartir un àpat és com que no hi ha línies entre ella i vosaltres, sou tots com una família, com a casa. Jo i la mare estem encantades! Ho comparo amb altres llocs i veig tot el que feu i com ho teniu organitzat que estic molt convençuda d'haver triat aquest centre.

### Teresa

Em sembla molt bé com teniu organitzats els dinars i els berenars. M'agrada molt que us pugueu asseure amb ells. De fet, la mare que, a vegades necessita suport, que estiguen al seu costat, assegudes i ajudant-la, al costat, és fantàstic. És com si estigués a casa, en família.

I també m'agrada molt que tingueu en compte els seus gustos en el moment de donar-li el berenar i que no sigui sempre el mateix. La mare està molt contenta i nosaltres també.

### Montserrat

Que puguin asseure's on vulguin per dinar està molt bé perquè algú es podria sentir malament. Fa sentir que tot és de tots i que és la casa de tothom.

I que ells s'ho serveixin va molt bé; els fa sentir més útils i fomenta que siguin independents més temps. El millor, que dineu amb ells. Potser vosaltres preferíeu tenir el vostre moment, però per ells és fantàstic. I tant! És com una colla, fa més grup!

Que puguin triar el que volen per berenar és un avantatge. Tenen moltes coses per escollir. Està molt i molt bé!

## ENTREVISTA A...

# ANNA LLUMÀ

### Podòloga del centre de serveis

L'Anna Llumà és graduada en Podologia i té un màster en maneig i tractament del peu diabètic. És la podòloga del Centre de Serveis d'Oló d'ençà que vam obrir el maig del 2010. Compagina aquesta feina amb una consulta pròpia, altres residències i les classes a la universitat de la Catalunya Central UCC-UVIC de Manresa sobre peu diabètic.



### Quins serveis ofereixes? Què és el que més et demanen?

La meva tasca principal és la de podòleg del centre. Tinc cura dels peus dels avis que ho necessiten i demanen els meus serveis professionals. La podologia és la ciència que tracta les afeccions i problemes dels peus.

**La meva tasca principal és tenir cura dels peus dels avis que ho necessiten.**

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

Mireu, m'encanta la meva feina. En primer lloc, perquè tinc un tracte personal i humà amb les persones i, a més, en aquesta edat són gent sàvia plena d'expertesa i vivències. Conversar amb ells alhora que realitzes la teva feina és molt gratificant.

**M'encanta la meva feina perquè tinc un tracte personal i humà amb les persones que, en aquesta edat, són gent sàvia plena d'expertesa i vivències. Conversar amb ells mentre treballa és molt gratificant.**





**Explica'ns algun moment divertit, emotiu, que recordis especialment dels viscuts al centre...**

Ui, no sé què dir-te... Ric molt perquè hi ha moltes curiositats. Ara em ve al cap quan vaig incorporar una butaca de podologia perquè els avis

**A la meva consulta d'Artés em pregunten per què vinc a Oló si ja tinc feina allà, i jo sempre els contesto que per a mi és un centre especial en què estic molt bé i que és com si anés a casa.**

estiguessin més còmodes i jo pogués treballar millor. Estaven tots entusiasmats amb l'estrena i molts s'hi quedaven clapats. Té un efecte somnífer!

**Com valoreu el treball d'acord amb l'atenció centrada en la persona des del que treballem en el centre? Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?**

M'encanta! Sempre els dic a la Vanessa, la Sònia i la Susanna que tenen una atenció tan directe amb els avis, tant de tu a tu, tan personal i prope- ra. Haurien d'haver-hi molts més centres així. A la

meva consulta d'Artés, quan em pregunten per què vaig a Oló si ja tinc feina allà, jo sempre els contesto que és un centre de dia especial, en què estic molt bé, i que és com si anés a casa.

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

És un centre de dia proper, familiar, professional i dedicat exclusivament a l'atenció de la gent amb necessitats o no; per a gent gran i no tan gran. Un centre amb una gran capacitat per cuidar les persones a partir d'un gran equip multidisciplinari.



## EL RACÓ DE... FRANCISCO JIMÉNEZ

En Francisco és una de les persones que més coneix el nostre centre de serveis. Ens acompanya pràcticament des de la seva obertura l'any 2010.

### DADES PERSONALS

**Lloc i data de naixement:** Villanueva del Arzobispo (Jaén), 24/2/1933

**Nom del pare i de la mare:** Cristóbal i Edelmira

**Germans:** 2, Andrés i Alfonso

**Fills:** 2, Cristòfol i Carme

**Néts:** 2, Eloi i Jaume

**Data d'arribada al centre:** 1/6/2010

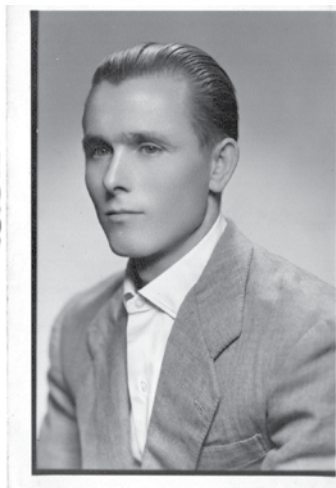


### Història de vida

En Francisco ha viscut sempre entre Villanueva del Arzobispo, on va néixer, i Oló, tot i que, de jove, també va voltar per altres pobles d'Espanya (Monzón, Osca, etc.) per feina. Feia canals i canonades.

Va arribar a Santa Maria d'Oló l'any 1973, quan tenia 40 anys. I malgrat que ja porta gairebé més anys aquí que allà, les arrels són les arrels i li agrada tornar al seu poble natal on encara conserva la casa. Sempre ha anat a passar-hi èpoques (per Setmana Santa i per les vacances). Ara no pot fer-ho tan sovint, però de tant en tant encara hi fa alguna escapada amb ajuda dels seus fills, en Cristòfol i la Carme, que quan van arribar aquí a Oló tenien 6 i 3 anys, respectivament.

En Francisco i la Isabel, la seva dona, van venir a Oló a guanyar-se la vida. A la seva terra, malauradament, no podien. A Villanueva va treballar en alguna fàbrica i al camp, i recorda especialment



quan tenia 8 o 10 anys que ell i un dels seus germans estaven treballant en una fàbrica de teules i maons, i allà el seu germà va perdre la mà. "Eso fue muy duro. Era muy pequeño", ens comenta. Ara, malauradament, ja no li queda cap germà.

El seu cunyat era procurador a Barcelona i portava papers de la fàbrica Sauleda, d'aquí Oló. Els va trobar feina i van venir cap aquí. Es van instal·lar en un dels pisos de la fàbrica i re-

corda que treballaven molt. Jornades de 12 hores, "ocho normales i cuatro extraordinarias", ens diu. Els diners els van dedicar principalment als estudis dels seus fills, que van anar a la universitat.

Ell, en canvi, va anar poc a escola, però sap llegir i escriure. De l'escola no en recorda pràcticament res. El que recorda de petit era el camp, el treball i els jocs al carrer amb altres nens i nenes. Entre aquests, la seva dona, que també era la seva veïna. En Francisco sempre explica que la coneix des de





petita: "Siempre hemos estado juntos", subratlla. Malgrat això, van trigar força a fer-se xicots (cap als 30 anys). De fet, ell sempre l'empaitava pertot arreu, però li va costar llençar-se. Finalment, va demanar a un company que li escrivís una carta declarant-se mentre estaven treballant fora i, en tornar al poble, ella va acceptar. Al cap de poc temps, es van casar i van tenir els fills.

A Catalunya, bàsicament, treballaven i cuidaven de la Carme i el Cristòfol, i en el poc temps lliure que tenien a vegades anaven a Barcelona, a veure el seu cunyat. Amb el cunyat, el Francisco va mantenir relació fins que es va morir i fins no fa massa anys encara anava a passar alguns dies amb ell. Passejaven per Barcelona i feien uns bons àpats.

Ara, en Francisco continua aquí a Oló, però sense la Isabel, que va morir fa 8 anys. La té present cada dia i la troba molt a faltar. De fet, sovint, quan arriba al centre, va cap al quadre que tenim amb un recull de fotografies on ella apareix i se la mira. És com si la saludés o li donés el bon dia.

Els seus fills no viuen a Oló, però vénen a veure'l i estan sempre pendants d'ell. La Carme, en Cristòfol i els seus néts ho són tot per a ell. Se'ls estima molt: "Los quiero mucho". Als dos néts, l'Eloi i en Jaume, se'ls s'estima amb bogeria.

### L'estada al centre

"En el centro estoy como en casa. Bueno, es mi casa. Si no fuera por esto yo no sé que haría. Aquí estoy estupendamente. Mis hijos trabajan entre semana y si no fuera por el centro yo estaría solo. El fin de semana estoy con ellos. Me cuidan mucho. Y si entre semana necesito algo, aquí los tengo también".

En Francisco es troba molt bé entre nosaltres perquè fa molt la seva. Participa d'allò que li agrada i es fa les seves pròpies rutines. I el que no vol, no ho fa.

"Aquí hago lo que quiero y las actividades que me gustan: gimnasia, memoria, ordenador, descanso. Estoy muy bien. Pero al domino no quiero jugar porque algunos no juegan como yo, juegan de otra manera y a mi no me gusta. Yo había ganado muchos trofeos de domino", explica.

No hi ha millor regal que sentir el que ens diu el Francisco. Ens ho ha dit diverses vegades, ja, i això s'agraeix molt perquè vol dir que ho estem fent bé.



### L'opinió de la família

Des del primer dia que els pares van venir al centre, ens vam adonar de l'excel·lent servei que rebríem. El pare se sent acollit i estimat. Segur i amb una gran confiança envers totes les professionals. Confia molt en totes elles, fins al punt que venir al centre ha esdevingut com una extensió de la família. I per al pare també és així.

Valorem de manera excel·lent la feina que es fa. Per al nostre pare suposa seguretat –ell se sent segur i molt còmode–, però també atenció no només sanitària, sinó de calidesa humana.

La relació del pare amb les professionals és excel·lent i només té paraules de gratitud envers totes.

Us volem donar les gràcies per la gran tasca que feu.



# 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/màneç 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              | · Em poso la bata i les sabatilles |
| · Sona el despertador  | · Faig el mandra                   |
| · Em rento la cara     | · Estic adormit                    |
| · Aturo el despertador | · M'aixeco del llit                |

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 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**

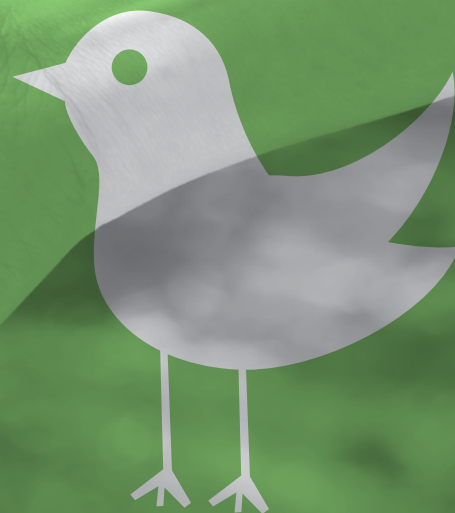
**Felicitat**

**Respecte**

**Innovació**

**Personalització**

**Participació**



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA



Ajuntament de  
Santa Maria d'Oló

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies

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 - Carrer Carme Vidal, 32 - 08273 Santa Maria d'Oló - Tel. 938 384 136 - csolo@sumaracciosocial.cat

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