

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Maials



Núm
19



04 La vacunació
contra la COVID-19

07 El calendari
d'activitats

19 El racó de la
nostra gent gran

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

Després del malson del 2020 començàvem el 2021 amb l'esperança de la vacuna i la il·lusió de tornar aviat a la normalitat. L'activitat i les ganes de fer coses tornaven amb força al centre de serveis tot i les restriccions i les mesures de seguretat vigents.

L'arribada de la vacuna per fer front a la COVID-19 ha permès reduir el nombre de contagis i la millora de la situació epidemiològica també ha posat fi a la majoria de restriccions.

La COVID-19 ha condicionat el funcionament del centre i la seva distribució. Després d'un any de les primeres vacunes la pandèmia ha perdut força però no s'ha acabat. S'està subministrant la tercera dosi i les famílies encara han de seguir les activitats i celebracions del centre a distància, sense poder entrar a l'interior, ni tant sols per acompanyar a la persona gran a l'arribada o sortida del centre.

Tot i la pandèmia, seguim fomentant accions i activitats per potenciar l'autonomia de cada persona. Cada dia busquem i trobem alternatives per equilibrar les mesures de seguretat i prevenció contra la COVID-19 amb el benestar de les persones grans. Així ho hem fet i així ho seguirem fent.

Ens cal encara molta prudència i la mascareta, la higiene de mans i la ventilació segueixen presents en el nostre dia a dia i més a prop de les persones grans, un dels col·lectius més afectats i vulnerables al virus.

Tot i això, no defallim i acabem el 2021 amb l'esperança d'un molt millor 2022.

Bones festes!

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

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 2021

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:

Susana Eres

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de
comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

A l'hora de valorar un servei, la millor eina que tenim a l'abast els administradors municipals és conèixer quin és el grau de satisfacció dels usuaris i usuàries. En el cas de pobles petits com el nostre, tenim l'avantatge que el contacte amb aquests usuaris és molt proper, gairebé diari, perquè ens coneixem tots i hi ha una proximitat que, en el cas de municipis més grans, no existeix.

És d'acord amb això que puc afirmar, sense cap mena de por a equivocar-me, que l'equip de SUMAR que gestiona el Centre de Serveis El Tossal de Maials està fent una feina magnífica. I això no és una sensació: és un fet.

Val a dir que aquesta feina no és flor d'un dia, ni és cosa d'un temps ençà, ni es limita a un àmbit de la seva feina. Molt al contrari, abasta el conjunt de la seva gestió i ha estat així des del primer dia que, des de l'Ajuntament, vam optar per confiar-los una tasca que en cap cas és fàcil.

Perquè aquest és un altre dels errors que es comet –que cometem– quan parlem de la gent gran: com que són grans, qualsevol cosa els estarà bé! I, almenys per a mi i per a l'equip de govern de l'Ajuntament de Maials, us puc ben assegurar que no és així: els padrins i padrines no només són mereixedors de tots els nostres esforços i atencions, sinó que són tan exigents com ho pot ser qualsevol altra persona. És per això que vam fer i seguim fent una aposta per la qualitat de vida de la nostra gent gran, als quals considerem un dels pals de paller del poble.

Afortunadament, aquests valors no són una exclusiva nostra, sinó que els comparteixen plenament la gent de SUMAR, que des del primer dia ens van mostrar un compromís, una dedicació i una aposta pel bon servei i per la qualitat que els han fet creditors de la nostra confiança i, el que és molt més important i així em consta, de la confiança dels usuaris i usuàries del Centre de Serveis i de les seves famílies.

També voldria remarcar el fet que aquesta línia de treball tan bona s'ha mantingut durant tot el temps de la pandèmia. Una etapa complexa per a tothom, però que ha estat especialment dura, no només per als usuaris i usuàries del centre i els seus familiars, sinó per a tot el personal que els ha atès en unes circumstàncies tan difícils com les que hem patit en els gairebé dos anys que portem de pandèmia. A tots plegats els vull donar les gràcies públicament, als uns per la paciència, i als altres pel seu compromís.

Us he parlat del passat i no voldria acabar sense donar un cop d'ull al futur del Centre de Serveis. Des de l'ajuntament, tenim molt clar que aquest futur s'ha de basar a conservar allò que tenim i tractar de millorar-ho i això passa, entenem, per mantenir la nostra confiança en aquells que ens han dut on som ara, que són la gent de SUMAR. La seva manera de ser, la seva manera de fer, ens conviden no només a refermar la col·laboració, sinó a intensificar-la i a obrir noves vies d'entesa i ampliar el catàleg de serveis i de propostes.

És amb aquesta voluntat amb la qual treballarem, tot desitjant-vos a tots i a totes molta salut de cara a un 2022 que esperem que serveixi per deixar enrere definitivament aquesta maleïda pandèmia.

David Masot Florensa

Alcalde de Maials

LA VACUNACIÓ CONTRA LA COVID-19

Objectiu

La vacunació contra la COVID-19 té com a finalitat arribar a la immunitat de grup, fonamental per minimitzar els efectes de la pandèmia. *Quan una part de la població ja té els **anticossos proporcionats per la vacuna, el virus queda bloquejat, baixa la seva propagació i els contagis es redueixen fins a un nombre residual.***

Avui en dia, la vacuna contra la COVID-19 és la principal eina per fer front a la pandèmia, sense oblidar mesures com ara la distància de seguretat, la higiene de mans, la mascareta i la ventilació d'espais tancats.



La campanya de vacunació va començar a Catalunya el 27 de desembre de 2020.

Les vacunes administrades

Pfizer/BioNTech

Moderna/Lonza

Oxford/AstraZeneca

Johnson&Johnson/Janssen

Les 4 vacunes estan autoritzades per l'Agència Europea de Medicaments (EMA) i són segures i efectives per a la prevenció de la COVID-19. Malgrat són diferents, totes protegeixen contra la COVID-19 greu.

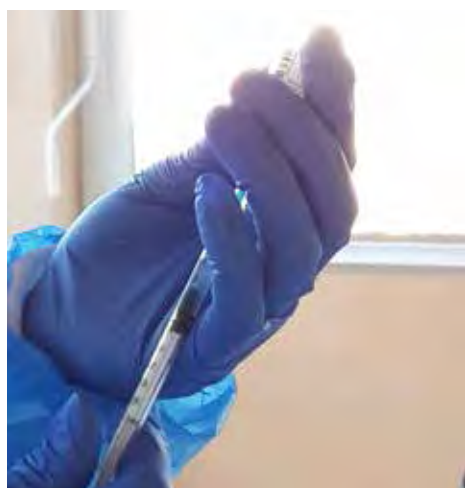


Les pautes de vacunació i la seva finalització

Les pautes de vacunació són diferents segons la vacuna, l'edat o si hem estat un cas positiu de COVID-19.

Si una persona no ha patit la COVID-19 abans de la vacunació: Segons la vacuna, la pauta de vacunació estarà finalitzada:

- **Pfizer/BioNTech**, 7 dies després de la segona dosi.
- **Moderna/Lonza** i **Oxford/AstraZeneca**, 14 dies després de la segona dosi.
- **J&J/Janssen**, 14 dies després de la primera i única dosi.



Si una persona ha patit la COVID-19 abans de la vacunació de la primera dosi:

- Si té 65 anys o menys, solament necessitarà una única dosi de la vacuna per arribar a la pauta vacunal completada, 2 mesos després de ser un cas positiu de COVID-19.
- Si té més de 65 anys, necessitarà dues dosis, una vegada estigui recuperada de la COVID-19.

Si una persona ha patit la COVID-19 durant el seu procés vacunal, és a dir, després de la primera dosi i abans de la segona dosi:

- Si té 65 anys o menys, s'administrarà una segona dosi 2 mesos després d'haver passat la malaltia o del diagnòstic de la infecció.
- Si té més de 65 anys, es completarà la pauta amb una segona dosi quan la persona estigui completament recuperada i hagi finalitzat el període d'aïllament.

La dosi adicional

- Durant el mes d'octubre del 2021, s'ha començat a administrar una tercera dosi de la vacuna a les persones majors de 70 anys. La tercera dosi pretén reforçar la resposta immunitària de la persona contra el virus.

La immunitat enfront de la COVID-19 s'assoleix gràcies a la pauta de vacunació completada; per això és tan important la finalització del nostre procés vacunal.

Les persones que han assolit la pauta vacunal completada poden demanar el certificat digital COVID de la UE.

Les mesures de protecció i control en els serveis d'atenció diürna

Mascareta – Higiene de mans – Ventilació – Neteja i desinfecció

L'activitat diària

Activitat grupal

- Si la cobertura vacunal de les persones ateses és igual o superior al 85%, es pot mantenir l'activitat a una distància mínima d'1 metre entre persones amb les corresponents mesures de protecció (mascareta quirúrgica, higiene de mans i espai ventilat).

En cas contrari, la distància ha de ser d'1,5 metres i s'ha de garantir un espai de 2,5 m²/persona en qualsevol de les activitats i serveis grupals que es duen a terme a l'interior del centre.

- Es garanteix la ventilació suficient en cadascun dels espais habilitats per a les activitats grupals.
- S'organitza l'atenció presencial en "grups estables" de persones ateses i de professionals.

Control i gestió de casos sospitosos de COVID-19

- Cada dia es fa un qüestionari a les persones usuàries amb l'objectiu d'identificar símptomes relacionats amb la COVID-19. Es té en compte la simptomatologia de la variant Delta amb presència de símptomes de refredat comú (mucositat, mal de coll, mal de cap, etc.) o valorant que la persona no hagi estat un contacte estret en cap cas sospitós, probable o confirmat de COVID-19 en els darrers 14 dies.
- Si s'identifica una persona usuària amb símptomes compatibles amb la COVID-19, se suspèn la seva assistència al centre i s'aïlla fins que algú la vingui a buscar en una habitació ben ventilada on no hi hagi altres persones i se li facilita una mascareta quirúrgica.

En el cas d'un/a professional, aquest/a es retirarà del lloc de treball.



Manteniment de l'activitat diària en situació d'un cas/brot de COVID-19

Es mantindrà l'activitat si la sectorització del centre ho permet i si l'organització de l'activitat en grups estables o unitats de convivència ho fa possible.

l'assistència de persones usuàries que siguin contacte estret d'un cas confirmat dependrà de la pauta de vacunació de cadascú i del protocol establert per la normativa vigent en el moment en què es produeixi el positiu.



Novetats a partir d'octubre 2021

Participació de voluntariat

Les persones voluntàries correctament vacunades poden reincorporar-se als centres de dia per col·laborar en la realització d'activitats.

Servei de transport adaptat

S'elimina la limitació del número de persones usuàries en el servei de transport adaptat, sempre i quan es compleixin les mesures d'autoprotecció.

Cribatges a professionals

Als professionals, voluntaris habituals o alumnes en pràctiques correctament vacunats i asimptomàtics, o que han passat la malaltia en els 6 mesos previs, es

realitzarà un test PCR en mostra nasal quinzenal de forma periòdica.

Als professionals no vacunats o incorrectament vacunats i que no hagin passat la malaltia en els 6 mesos previs, es realitzaran tres cribatges setmanals amb automostra nasal i a dies alterns. I almenys una de les proves haurà de ser una PCR.

Als professionals externs com podòlegs, fisioterapeutes o perruquers així com altres col·laboradors i voluntaris esporàdics, que tinguin un contacte directe amb les persones usuàries, es realitzarà sempre un TAR abans d'entrar al centre de dia amb independència del seu estat vacunal.

Fonts:

<https://canalsalut.gencat.cat/> Campanya de vacunació contra la COVID-19

Pla d'intensificació de les mesures de control en centres de dia i centres i serveis d'atenció diürna. Setembre 2021. /Salut. Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya.

EL CALENDARI D'ACTIVITATS

MÉS D'UN ANY DESAFIANT LA COVID-19



El 2020 va ser un any molt complicat amb l'arribada de la pandèmia en l'àmbit mundial i els primers mesos d'aquest any 2021 tampoc han estat fàcils. La COVID-19 ens ha trencat de cop una línia de treball i un model d'atenció centrada en la persona que fa anys implantem en el nostre centre.

La COVID-19 ens ha condicionat el funcionament, la participació de persones externes i persones voluntàries a les activitats, la implicació de les famílies en el nostre dia a dia... La pandèmia ens ha alterat les activitats programades. Algunes s'han hagut de replantejar i d'altres, fins i tot, anul·lar.

Tot el programa d'activitats s'ha hagut d'adaptar per poder garantir les mesures de seguretat que ens marca el Departament de Salut. Hem hagut d'adaptar les activitats i la nostra manera de fer per poder garantir la distància de seguretat i evitar compartir articles. Ara, i sobretot durant el bon temps, mirem de realitzar el màxim d'activitats a fora.

Les **activitats grupals** es fan en petits grups. L'estimulació cognitiva oral, les passejades o les assemblees, que es divideixen en dos grups reduïts.

Quan treballem l'estimulació cognitiva escrita o qualsevol altra **activitat individual**, cada persona té el seu propi material. Seguim oferint el programa Feskits a l'ordinador, ja que l'activitat és individual, però després de cada ús fem la desinfecció de la zona de treball i principalment de la pantalla, el teclat i el ratolí.

També hem creat nou material cognitiu manipulatiu per tal que les persones a qui els agrada realitzar aquests tipus d'activitats tinguin el seu material personalitzat. És el cas del material per fer fitxes d'estimulació cognitiva, treballs manuals o labors, que tothom guarda en la seva pròpia caixa d'activitats. I si alguna vegada s'utilitza algun material col·lectiu com ara el dominó, el desinfectem abans i després de cada ús.

Respectant sempre les preferències de cada persona, intentem prioritzar les activitats que es poden realitzar mantenint la distància de seguretat i sense compartir material.

Les **activitats físiques** com el gimnàs es fan a fora o bé en el lloc de cada persona. I les passejades en grups reduïts, normalment a fora.

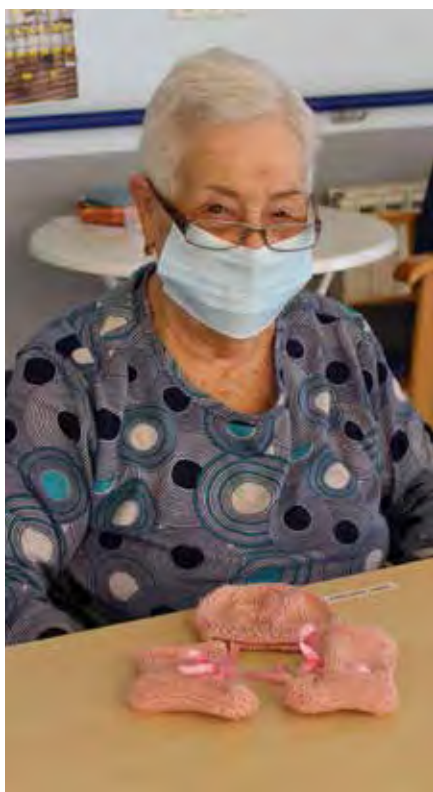




Gimnàs



Labors



Projecte gorrets i peucs per prematurs

Manualitats



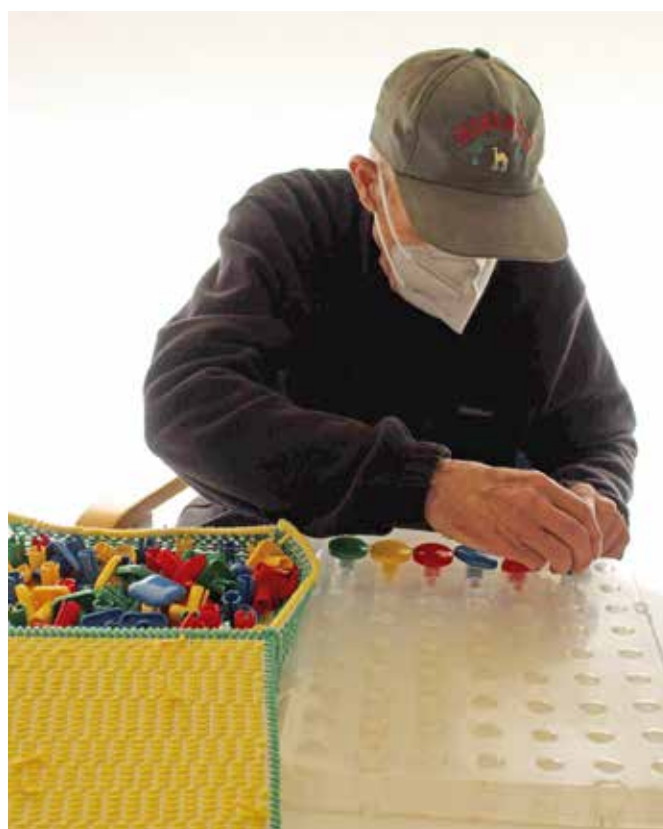
Jocs de taula



Lectura



Jocs lúdics



Plegant olives



Hort



Música



Mosaics



Estimulació cognitiva





60 anys de casats



Aniversaris



La Mona de Pasqua



Dia de l'Alzheimer



Sant Jordi



Festa de primavera



Sant Joan



Fira de l'Oli



Nadal i Reis



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

MANUEL ARBONÉS ORÓ



Data de naixement: 08/03/1928

Lloc de naixement: Artesa de Lleida

Nom del pare i de la mare:
Francisco i Carme

Germans:
Jaume, Eloi, Manuel i Carme

Fills: Teresa, Carme i Lluís

Ofici: Pagès

Data d'arribada al centre de serveis:
04/05/2016

HISTÒRIA DE VIDA

En Manuel va néixer a Artesa de Lleida. És fill de pagesos i va ser el segon de quatre germans.

De molt petit pujava amb el seu pare, amb carro i mules, al poble d'Almatret, d'on el pare n'era descendent.

És una persona que al llarg de la seva vida ha estat molt autodidacta, sempre li ha agradat aprendre coses noves, igual que ho feia el seu pare. Del seu pare també ha heretat l'afició per l'apicultura.

Va anar a escola fins que va ser un noiet i guarda molt bons records del seu mestre el senyor Calzada, un mestre avançat a la seva època, segons explica Manuel.

A Almatret va conèixer la seva primera esposa, la Teresa, amb qui va tenir tres fills. Malauradament la seva esposa va morir molt jove.

Al llarg de la seva vida, en Manuel ha fet moltes coses. De pagès, ha treballat a la mina, ha estat tinent d'alcalde, jutge de pau del seu poble i president de la cooperativa d'Almatret.

A part de la seva afició per les abelles i la natura, també ha tingut molt interès per aprendre música i tocar el trombó de tres bates i el teclat elèctric.





Ha estat sempre una persona molt sociable, sempre li agrada tenir converses amb altres persones i aquest va ser un dels motius que va fer que vingués al centre perquè a casa hi estava molt sol.

L'ESTADA AL CENTRE

En Manuel participa a totes les activitats que s'ofereixen al centre. Les que més li agraden són les activitats orals. Això sí, no li agrada començar una activitat sense acabar primer el que està fent. Sempre ens diu, "després d'una cosa, una altra".

Ell comenta que al centre s'hi troba molt a gust. Hi està acompanyat i distret, cosa que si estigués a casa no ho tindria. Estar sol a casa li produeix tristor i enyorança.

Com ha viscut l'arribada de la pandèmia i el tancament del centre

Durant el confinament es posava molt content quan des del centre, una professional el telefonava per fer la "xerradeta". Sempre



ha agraït molt aquestes trucades i també el tracte que ha tingut per part dels serveis sanitaris, perquè en plena pandèmia el van haver d'operar.

Les mesures que s'han hagut d'adoptar al centre les viu amb acceptació, comprensió i resignació, sobretot el fet de portar mascareta, desitjant que el més aviat possible, amb el treball i l'esforç per part de tots es pugui recuperar la nostra forma de viure.

L'OPINIÓ DE LA FAMÍLIA

Entrevista al seu fill Lluís

Per a mi el Centre de Serveis significa:

- Atenció sanitària, física i mental per al meu pare.
- Al Centre de Serveis, el pare ho té tot: atenció personalitzada, companyia i amistat amb les altres persones usuàries
- El Centre de Serveis m'aporta seguretat, tranquil·litat i la certesa que està en les millors mans, totes les hores que està al centre.

La seva estança al centre ha servit per no perdre facultats, ni físiques ni mentals, a l'hora que li ha donat un al·licient més per viure.

Els fills l'estimem molt però no li podem donar totes les atencions que necessita i sobretot la companyia i les converses amb altres persones. Els dies que està a casa s'enyora i està avorrit.

I sobre la COVID, penso que ha vingut per a quedar-se. I al centre en sou molt conscients i ho afronteu com cal. Estem molt contents de la vostra gestió.

L'única millora que us demanaria és d'incorporar habitacions per si algú es volgués quedar durant la setmana

MOLTÍSSIMES GRÀCIES DE TOT.

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

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

En aquest espai us facilitem un seguit d'exercicis per moure el cos i estimular la ment, que tenen l'objectiu de fomentar un envelliment més actiu i saludable.

Són exercicis que pretenen ajudar a preservar els canvis que es produeixen a mesura que augmenta l'edat i que poden ser beneficiosos tant per a la salut física com la mental.

Els exercicis físics pretenen ajudar a mantenir una millor flexibilitat i els d'estimulació mental a mantenir funcions com la memòria, la comprensió, l'orientació o el llenguatge. Són beneficiosos per a la salut i ajuden a preservar les habilitats físiques i comunicatives, facilitant l'adaptació a l'entorn.



Estiraments de tronc i cap

El cos té flexibilitat quan es mou amb facilitat, sense esforç i sense lesions. Amb el pas del temps anem adoptant una postura incorrecta, el cos es desplaça endavant i va canviant la corba de la columna. És en aquest moment quan comencen a aparèixer dolors i molèsties.

Els estiraments poden afavorir la flexibilitat i el benestar físic i emocional. S'han de realitzar de manera suau i lenta, sense anar més enllà dels propis límits. No ha d'aparèixer dolor i és essencial tenir consciència del propi cos i la pròpia respiració. Us en facilitem alguns:

EXERCICI 1:

Flexió i extensió de coll.

Realitzar una inspiració pel nas i, en el moment d'expulsar l'aire per la boca, sense moure l'esquena, inclinarem el cap endavant amb la barbeta en direcció al tòrax. Tornem a inspirar, aixecant el cap a poc a poc, i el portarem cap enrere fins a un punt còmode, sense forçar. Repetir l'exercici de 6 a 10 vegades. I si existeix vertigen, es pot fer amb els ulls tancats.



EXERCICI 2:

Flexió i extensió de tronc.

Col·locar-se en una cadira, el més endavant possible sense recolzar l'esquena. El cap ha d'estar recte i en línia amb el tronc, els peus lleugerament separats mirant endavant, les mans sobre els genolls i la mandíbula relaxada.

Col·locar les mans amb els dits mirant cap endins, realitzar una inspiració pel nas i, expulsant l'aire per la boca, anem flexionant l'esquena mentre el cap va baixant. Al tornar a inspirar aixequem el cap i estirem la columna. Repetir de 6 a 10 vegades.



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 A la graella envolta amb un cercle:

La lletra anterior a la **R**

La lletra posterior a la **C**

La lletra que està sota de la **P**

La lletra que es troba damunt de la **G**

Contesta la preguntes:

Quantes lletres **L** has trobat? _____

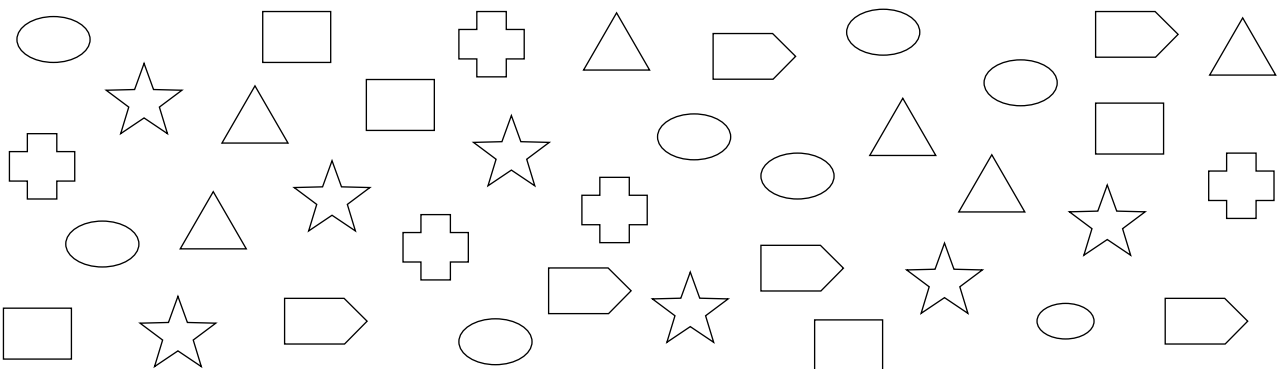
Quantes lletres **I** has trobat? _____

Quantes lletres **V** has trobat? _____

Quantes lletres **A** has trobat? _____

B	A	N	U	J	V	U	G	M	A
P	Y	B	F	E	A	I	O	L	P
G	N	C	Z	O	L	V	J	Y	S
L	F	I	D	J	Y	D	A	B	R
L	K	R	S	A	B	S	F	I	I
N	J	G	H	V	K	L	K	R	V

2 Pinta les figures del color de la mostra



3 Tapa la imatge i intenta respondre les preguntes següents:

Hi havia estrelles? _____

De quin color és el triangle? _____

Quins colors hi trobem? _____

SABIES QUE...?

+ Les primeres persones de Maials i Almatret a rebre la vacuna de la COVID han estat el Josep i el Manuel, usuaris del Centre de Serveis "El Tossal" de Maials.

+ Al mes de maig, es van iniciar els tallers d'estimulació cognitiva i de gimnàstica, seguint les mesures per contenir la pandèmia de la COVID.

+ Al mes d'octubre hem fet la primera trobada en línia amb els companys i companyes del Centre de Serveis de la Granadella i la Fundació Pagesos Solidaris de Lleida per a fer una xerrada sobre 'Bon tracte = Bon Rotllo'.

+ Aquest any hi ha una nova edició de la Fira de l'Oli de Maials de forma presencial i nosaltres hi participem exposant les manualitats que es fan al centre.

+ Per Sant Jordi en van visitar els nens i les nenes de l'escola Otogesa de Maials. Una trobada realitzada a la zona ajardinada del centre.

+ Hem celebrat els 60 anys de casats de la Marta i el Ton.

+ Enviem una carta de suport a persones usuàries de la residència de Tzacorte, víctimes del volcà de La Palma.



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

C. Barceloneta, 95
25179 Maials
Tel. 973 130 595
csmaials@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

csmaials.wordpress.com

@csmaials 

@CS_Maials 