

la revista dels serveis de SUMAR

“CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A GENT GRAN”



- 5 Els nostres Centres
- 8 Activitats dels centres
- 18 Entrevista a... **Olga Soler Cors**
- 22 Activa't! Treball de cos i de ment

L'evolució de l'atenció a la persona gran al segle XXI: "Tu decideixes com vols envellir"

En els darrers anys, l'evolució de la població catalana s'està caracteritzant pel seu progressiu envelliment. Segons dades de l'Institut d'Estadística de Catalunya, la població major de 65 anys constitueix el tram de població que creixerà més fins al 2021. Concretament, un 26 % entre el 2008 i el 2021.

L'envelliment de la població és una característica generalitzada en els països avançats i és conseqüència d'una major esperança de vida. A Catalunya s'espera un augment de l'esperança de vida de 2,2 anys per als homes i 1,9 per a les dones l'any 2020, situant l'esperança de vida als 80,4 anys per als homes, als 86,4 anys per a les dones i augmentant, de manera sostinguda i notable, la població major de 80 anys.

Aquest fenomen, característic dels països desenvolupats, està plantejant noves situacions socials que cal afrontar, i una d'elles és la de poder garantir l'atenció de les persones grans, sobretot la d'aquelles que presenten un deteriorament físic i cognitiu palès.

La població envellida, entre els 65 i 85 anys, la població sobreenvellida, de més de 85 anys i que actualment representa més del 5 % del total de la població catalana i les diferents procedències i nacionalitats d'aquesta població representen una franja molt àmplia de persones.

Aquest fet provoca que s'hagin d'atendre persones amb perfils molt dispars i diferents, al que cal sumar-hi una evolució del sistema de valors de les persones i de les estructures familiars tradicionals. **I les noves generacions de gent gran demanen una major individualitat i desig de ser tinguts en compte.**

La transformació que s'està experimentant en aquest àmbit és substancial i en aquest sentit, el CASC, seguint un dels seus principals valors, la innovació social, crea el programa "Tu decideixes com vols envellir".

"Tu decideixes com vols envellir" és la manera d'entendre les polítiques socials del CASC, la nostra visió sobre l'atenció a la gent gran. Amb aquest programa que estem implantant a tots els centres de gent gran que gestionem (centres residencials, centres de dia i centres de serveis d'àmbit rural), la persona és el centre de les nostres actuacions i ella decideix el seu projecte de vida i la seva identitat.

La persona cerca la seva felicitat a través de la identitat. Jo vull i puc decidir. Aquest és el futur de la nostra gent gran.

Estanis Vayreda i Puigvert

Gerent

Consorci d'Acció Social de Catalunya

Edita



consorci
d'acció social
de Catalunya

Consorci d'Acció Social de Catalunya
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

Abril 2013

Direcció, coordinació i edició

Mariona Rustullet, Elisenda Serra,
Anna Tarafa

Redacció

Anna Tarafa – Serveis Centrals
Directores dels Centres de serveis:
Vanessa Pallàs – Santa Maria d'Oló
Pilar Ros – Portbou
Míriam Caro – Sant Vicenç de Torelló
Lídia Molist – Fogars de la Selva
Neus Serra – Porqueres
Eva Esparraguera – Agullana
Carme Amer – Riudellots de la Selva
Olga Soler – Camallera
Natàlia Giménez, Isabel Jiménez – La
Granadella

Fotografies

Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció
Social de Catalunya

Disseny Gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Semestral

Consorci d'Acció Social de Catalunya

www.consorciasc.cat

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar els recursos que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part, usuaris, familiars, amics, governs locals, 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.consorciasc.cat.

JORNADA 10X10' CÀPSULES D'INNOVACIÓ SOCIAL

15 de febrer de 2013

CaixaForum Barcelona

Assistència: 350 persones

Amb el suport del Departament de Benestar Social i Família, la Fundació Obra Social "la Caixa" i la Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya.

En línia amb la nostra missió, any rere any organitzem almenys una jornada anual dirigida als responsables polítics i tècnics dels serveis socials. L'objectiu és oferir un espai per compartir coneixements innovadors i per facilitar eines que ajudin a fer front a l'actual crisi. Una crisi que obliga a tothom i a tots els sectors a imple-

Fer més amb menys, és a dir, seguint donant resposta a les necessitats actuals però també a les noves que apareixen, producte de la nova realitat social.

La missió del CASC:

- desenvolupar serveis socials de qualitat i proximitat en el món local, arreu de Catalunya
- oferir solucions d'innovació, planificació i gestió als governs locals, establint marcs de cooperació amb les entitats del tercer sector social i les pròpies administracions locals.



mentar nous models de treball que permetin controlar més i millor la gestió i la producció dels serveis socials.

Davant les dificultats a la que es troben les institucions socials per donar servei a l'augment de la demanda i la baixada de pressupostos, aquestes veuen en la innovació, una de les principals eines per superar l'actual situació i poder millorar els serveis que presten al conjunt de la ciutadania.

I en aquest sentit, el gran repte que ens marquem des del CASC és el d'aportar noves idees per la innovació social, per donar més i millors serveis però amb menys recursos.

A la darrera jornada organitzada, **10x10' Càpsules d'Innovació Social**, hem facilitat un espai per compartir el coneixement de diverses



experiències. Juntament amb la Taula d'Entitats del Tercer Sector Social de Catalunya, hem concentrat 10 projectes que s'estan portant a terme a dia d'avui en l'àmbit dels serveis socials, tant del sector públic com del tercer sector. S'hi han presentat les principals innovacions provinents d'algunes de les institucions i organitzacions de serveis socials més importants i dinàmiques del país.

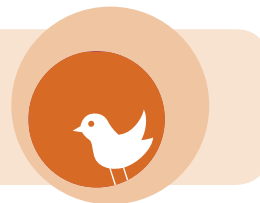


En format de jornada matinal, -de 10 a 14h-, i durant 10 minuts, el Departament de Benestar Social i Família conjuntament amb governs locals com l'Ajuntament de Barcelona, l'Ajuntament de Vic o el propi Consorci d'Acció Social de Catalunya, i entitats del Tercer Sector Social, com Creu Roja, Intress, Insercoop i les Fundacions Joia, El Maresme i FASI, varen presentar 10 iniciatives innovadores, de diferents àmbits socials: gent gran, exclusió social, turisme social, menjadors socials, llei de la dependència, atenció infantil o persones amb minusvalies, entre d'altres.

Així mateix, la jornada es va completar amb una ponència a càrrec de Jordi Pigem, doctor en filosofia. El seu discurs es va centrar en els reptes i oportunitats del moment actual de crisi sistèmica, i com la crisi pot fer sortir el pitjor però també el millor de molts de nosaltres. I com en aquest moment de transformació, ens toca aprendre a viure amb la incertesa, a viure millor amb menys i a desenvolupar la responsabilitat personal.

VULL SORTIR A PASSEJAR DESPRÉS DE DINAR, VULL POSAR-ME LES SABATES TOT SOL, VULL ...

“Jo vull”, la base del programa “Tu decideixes com vols envellir”.



Des de finals del 2009, el CASC està implantant un model d'atenció centrat a la persona específic per a la gent gran. Un model que es desenvolupa a partir de les preferències personals de cada persona, que prioritza la gestió de l'autonomia per sobre de la dependència, i que neix amb la voluntat d'evitar la fractura institucional que suposa haver d'anar a viure o assistir a un centre residencial o assistencial.

La base de treball d'aquest programa són els 10 punts que us detallem a continuació:

Conèixer la persona (per entendre-la millor i per conèixer les seves preferències)

1. Estudi i treball de la biografia - història de vida, caixa de records, àlbum d'orientació personal, etc.
2. Aprofundiment en el coneixement de la persona - mapes bàsics, fulls de ruta personals, etc.

L'usuari decideix (continuadament)

3. Realització de Plans d'Atenció i Vida personalitzats, actualitzats, oberts i participatius incloent-hi elements de futur de l'usuari/a.
4. Afavoriment i facilitació d'una programació individual i personalitzada d'activitats.
5. Garantia del consentiment i l'acceptació de la persona per totes les intervencions tècniques que l'afectin.
6. Afavoriment de l'auto-organització en el protocol alimentari: Elecció de amb qui i quan es vol menjar.
7. Planificació conjunta de decisions de manera anticipada.
8. Garantia de confidencialitat de la persona mitjançant acords individuals.

Implicació de la família i de l'entorn

9. Implicació constant i continuada de les famílies. Assessorament, ajuda i formació en allò necessari.

10. Incorporació de noves persones en el procés d'atenció: professionals de referència i grups socials de recolzament i consens.

Tots aquests punts i la gestió global de l'atenció personalitzada de la persona, requereixen també un seguit d'esforços d'organització, eficiència i logística que poques institucions poden donar i que des del CASC treballem per garantir-ho i aplicar-ho.

Amb el programa “Tu decideixes com vols envellir”, considerem que les persones grans són plenament autònomes; que poden continuar el seu projecte de vida amb igual criteri i realització que quan això es donava per suposat, i independentment del grau de dependència que tinguin assignat i de l'espai on es trobin (a casa, a un centre de serveis, a un centre de dia o a un centre residencial).



Aquest projecte l'hem iniciat a tots els centres per a gent gran que gestionem:

- 9 centres de serveis d'àmbit rural
- Centre de dia Les Bernardes a Salt
- Residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm
- Residència Bondia Grau de Barcelona



EL CENTRE DE FOGARS DE LA SELVA

Un espai on el dia a dia ha generat uns forts vincles que permeten realitzar un acompanyament proper i un suport a la quotidianitat.

El centre de serveis de Fogars de la Selva va obrir les portes l'octubre del 2010. Varem iniciar el servei d'estada amb 7 usuaris i a poc a poc, s'han anat incorporant més persones fins a formar una pinya de 23 usuaris, sense oblidar a l'equip de professionals.

La vivència del dia a dia és conseqüència d'haver generat uns vincles forts que permeten que realitzem un acompanyament proper i un suport en la seva quotidianitat, tenint presents els nostres objectius:

- . Oferir un espai estimulador, amb un programa d'activitats integral.
- . Generar la possibilitat de que la persona gran pugui continuar vivint a casa seva si així ho desitja, malgrat la pèrdua d'autonomia i seguir mantenint una bona qualitat de vida, assistint al centre durant el dia.

El nostre centre, de dimensions considerables, està distribuït en dues grans sales (la sala d'activitats o de treball i el menjador) ben il·luminades amb llum natural, que tots valo-



rem moltíssim. També hi ha un llarg passadís on s'hi reparteixen diferents estances: el despatx, la infermeria, la dutxa, els lavabos i finalment en una àrea més reservada, la cuina i el magatzem. També disposem d'una part exterior, dividida en un extens pati amb moreres i la zona del porxo en la qual els dies de bonança s'arriben a realitzar llargues passejades amunt i avall. Tant és així que la primavera passada el varem omplir de plantes i ara ha estat anomenat com la rambla de les flors de Fogars.

Als inicis, miràvem les grans sales i arreu ho trobàvem buit i immens. Aleshores, entre tots varem proposar decorar el menjador com si





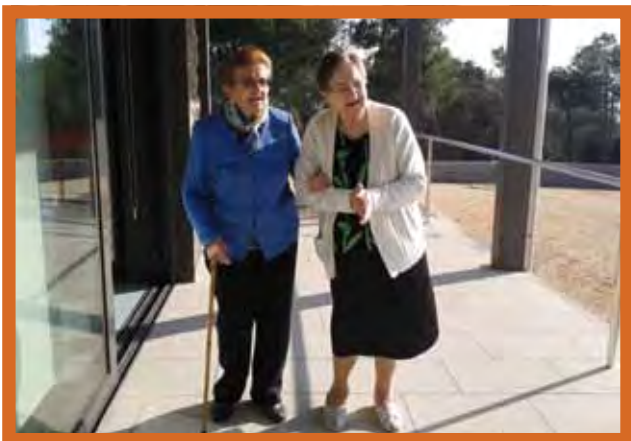
fos el d'una masia de la seva època, amb objectes que els recordessin com molts d'ells tenien aquest espai a casa seva. Entre tots varem portar porrons, cànirs, una lletera,..., i fins i tot tenim una màquina de cosir antiga. D'aquesta manera es genera una sensació més propera a la seva idea de llar.

Però el centre el formem moltes persones i no podem descuidar-nos dels familiars i dels usuaris de tallers; tant el taller de memòria com el d'activitat física. Tots ells ens ajuden a fer més gran el nostre projecte.



El municipi

El municipi de Fogars de la Selva -anteriorment, Fogars de Tordera- està situat a l'extrem meridional de la comarca de la Selva i limita al sud amb el Maresme, comarca a la qual va pertànyer fins a la divisió territorial de Catalunya de l'any 1936. Té la peculiaritat de pertànyer a una província diferent (Barcelona) que la resta de municipis de la seva comarca.



L'estudi etimològic del terme "Fogars" determina que és originari de les falgueres i atribueix l'actual topònim Fogars al falguerar, molt espès i extens, que antigament havia poblat el seu territori. La falguera encara avui és una planta molt corrent a les terres de Fogars. A la part més plana, al nord i a l'est, s'hi conreen cereals, vinyes, hortes i pollancre. Antigament s'hi explotaven algunes mines de coure i plom, actualment abandonades.

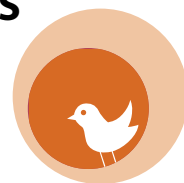
L'entorn de Fogars es caracteritza per una zona geològica de tipus volcànic.

Pràcticament mancat de nucli urbà, la població és dispersa. Bona part es troba en diferents urbanitzacions i en diverses cases de pagès situades a l'entorn de les dues parròquies que conformen el municipi: Sant Cebrià de Fogars a llevant i Sant Andreu de Ramió a Ponent.



ACTIVITATS DELS CENTRES

RECULL DE LES ACTIVITATS MÉS DESTACADES REALITZADES ALS CENTRES DURANT ELS DARRERS MESOS.



Sant Vicenç de Torelló (Osona)

— Un pessebre més viu que mai!

El divendres 14 de desembre es va celebrar la festa de Nadal al nostre Centre. Durant tot el 2012 s'ha treballat en el nou model d'atenció centrat en la persona gran, apostant per la innovació en tots els aspectes i per aquest motiu, els propis usuaris varen decidir l'activitat a organitzar durant la festivitat junt amb les famílies i les diferents persones vinculades en el centre.

Va ser la realització d'un pessebre vivent on cadascú tenia el paper d'un personatge. Existeix una cançó de Joan Llongueras (Barcelona, 1880), anomenada "Les figures del pessebre" que va anomenant les diferents figures que el representen i descriu l'acció que estan fent, i així és com els nostres usuaris varen representar aquestes figures.

" La dona que renta, la vetlla que fila, el brau caçador que sempre vigila, aquell pescador que al riu va a pescar,..."

A més varem crear les disfresses. Algunes disfresses i complements ens els va deixar una treballadora del



centre, que és la directora dels pastorets del municipi i la resta, ho varem elaborar a partir de robes que ja teníem al centre. També, una decoradora ens va ajudar a realitzar el portal, a partir de materials que els comerços del municipi ens van aportar, com ara caixes de fusta.

Durant l'actuació, es va gaudir de la representació de la coral de Torelló cantant "les figures del pessebre" de Joan Llongueras. Els usuaris també cantaven parts de la cançó que havien assajat. Mentre s'anaven anomenant les figures, s'il·luminava cadascuna d'elles.

Com a anècdota, destaquem que la figura del dimoni era desconeguda per a tots els usuaris i, hi havia una gran expectativa de qui seria! Va ser la infermera del centre, que va interpretar d'allò més bé aquest paper. Portava un antifàs i tots se la contemplaven intentant esbrinar qui era!

Des d'aquestes línies volem destacar la importància que té el fet de que fos una activitat escollida per els usuaris i la gran implicació de la gent de l'entorn del centre. Els usuaris van estar molt contents que a la representació hi assistís l'alcalde del municipi, Joan Sadurní, i el director financer del CASC, Salvador Peña.

Tothom va estar molt satisfet amb el resultat de l'actuació i ja esperem la propera festa de Nadal per gaudir-ne amb la mateixa il·lusió.



Santa Maria d'Oló (Bages)

— Un regal de Nadal per tota la Vida

Un quadre, uns mitjons, una flor, una targeta, una cistella,... Res de tot això ens agradava, doncs enguany per Nadal volíem fer un regal que anés una mica més enllà. Donant voltes i voltes vam pensar en allò que ens agradaria haver tingut dels nostres avis i que no tenim. I així va ser com va sortir "UN PETIT TOMB PER LA MEVA VIDA", el regal que vam fer als nostres usuaris i les seves famílies.

"UN PETIT TOMB PER LA MEVA VIDA" fou el títol del llibret que durant tot el 2012 vam anar preparant per poder regalar. Al llarg de l'any els nostres usuaris van compartir moments importants de la seva vida: anècdotes, records especials, amors, feines, amics,..., i no a mode descriptiu sinó de detalls. No volíem fer una simple biografia sinó copsar aquells records més importants de la seva infància, adolescència, maduresa i vellesa (l'ARA). Volíem copsar sentiments. Com s'havien sentit fent el que havien fet i com es senten ara fent el que fan.

Aquests records i sentiments van quedar plasmatats en aquest llibret. Anècdotes i fotos de cadascun d'ells. Una feina llarga i treballada que ha suposat molt per a tots. Per a les professionals poder conèixer-los una mica més, conèixer-los més enllà de l'avui i l'ara i per a ells i les famílies, rebre quelcom molt significatiu, emotiu, valuós, personalitzat i treballat. Una sorpresa que no va deixar indiferent a ningú. Llàgrimes, rialles, agraïments i moltes emocions és el que aquest TOMB va despertar en tots els que formem el Centre de Serveis de Santa Maria d'Oló. "Un record per a tota la vida".





Porqueres (Pla de l'Estany)

— Figuretes pel pessebre del municipi

Una de les activitats del municipi en les que volem participar des del Centre de Porqueres és l'exposició de pessebres organitzada per l'Ajuntament.

Com que sovint les idees que ens arriben són molt elaborades, hem començat l'any ja preparant el pessebre pel proper Nadal. Anem treballant de mica en mica i mirarem que no se'ns tiri el temps al damunt, doncs quan arriba l'època de Nadal ens venen ganes de preparar moltes coses i aleshores segurament no tindriem prou temps per preparar-lo amb l'atenció que una activitat d'aquestes característiques requereix.

A més, a part de presentar el pessebre a l'exposició que organitzarà l'Ajuntament, també en volem fer un pel Centre. Això és molta feina, per això hem programat el seu muntatge al llarg de tot l'any.



Primer de tot, hem previst el material necessari per realitzar les figuretes. Per cada figura, 1 ampolla d'aigua de mig litre buida, sorra, llana de diferents colors, agulla de ganxet, 2 ulls mòbils, bola de "porexpan", agulles de cap, retalls de roba, pintura rosa, pinzell, fil ferro i finalment rotuladors de colors.

I després les hem començat a confeccionar seguint els següents passos:

Folrem les ampolles d'aigua fent un vestit de ganxet. Fem punt de cadeneta, i l'anem cosint en forma d'espiral per la base. Un cop aconseguim una base rodona folrem l'ampolla fent pilanets. Evidentment el punt de ganxet varia en funció de cada persona, però aquest també serà el nostre toc personal. Cada figureta tindrà la seva personalitat! La Trini, la Rosa o la Fernanda saben treballar molt bé el ganxet i elles són les encarregades d'aquesta part.

En Maurici, en Pere o la Llucieta, pinten les boles de "porexpan" de color rosa per convertir-les en el cap de les figures. I un cop seques, hi enganxen dos ulls mòbils, i pinten el nas i la boca amb rotuladors de colors.

La resta de companys, amb l'ampolla folrada i el cap acabat, emplenem les ampolles amb sorra, clavem un tros de filferro a la bola de "porexpan" perquè s'aguanti amb la sorra, i decorem les figuretes amb tot de complements, que es van enganxant a les figures amb agulles de cap o bé cosint: cabells, fets amb trossets de llana, una capelina, feta amb retalls de roba, una corona, feta amb punt de cadeneta, els braços, fets amb trenes de llana, ...

En funció de la figura que volem aconseguir hi afegim diferents complements: barba, bastó, corona o ales, entre d'altres.

Com podeu veure, estem treballant de valent i estem aconseguint uns molts bons resultats!

Agullana (Alt Empordà)

— Celebrem el dia de la Gent Gran amb una Gimcana



En motiu del Dia Internacional de la Gent Gran el passat mes d'octubre, al centre d'Agullana varem realitzar dues activitats per a celebrar aquesta jornada festiva i reivindicativa amb els nostres usuaris, una gimcana i una mostra de mantes realitzades per usuàries del centre.

L'objectiu de la gimcana era promoure la participació dels nostres usuaris, els veritables protagonistes d'aquest dia, mitjançant el joc. Els jocs són una gran manera d'animar una festa i, sota un sol radiant, varem iniciar la nostra primera Gimcana a l'exterior del centre.

La iniciativa va permetre que tots els usuaris que ho volguessin, participar en 4 proves diferents que s'havien d'anar superant.

En primer lloc, varem formar 3 grups, amb una gerocultora per cadascun d'ells, que els feia de guia. Varem preparar algunes pistes, que cada grup havia d'esbrinar, per tal de saber a quin lloc a dins del centre hi havia la 1^a prova a realitzar i així successivament fins haver realitzat 4 proves.

Les 4 proves a superar varen ser les següents:

1. prova de la memòria (completar dites i refranys)
2. prova de les habilitats (composar puzles i encaixos)
3. prova dels sentits (descobrir elements amagats mitjançant els sentits de l'olfacte, el tacte i el gusts.)
4. prova física (circuit d'exercicis amb pilotes, bitlles i anelles).

La mostra de mantes, promoguda per la Roser Cervero, una usuària que li encanta fer ganxet, va ser exposada al centre de l'1 al 10 d'octubre, perquè tant els usuaris com els familiars i la gent del poble que volgués, en pogués gaudir durant uns dies.

El Dia Internacional de la gent gran és un dia especial per a la gent gran de tot el món. És celebra per reconèixer les seves contribucions, examinar qüestions que afecten a les seves vides i per difondre una imatge més positiva de l'envelliment. I en aquest sentit, varem aprofitar la jornada perquè els nostres usuaris gaudissin, divertint-se, d'un dia diferent.

La Granadella (Les Garrigues)

— Coneixem la història de vida dels nostres usuaris

L'estudi i treball de la biografia dels nostres usuaris a través, entre d'altres, de la seva història de vida, ens permet conèixer de més a prop a la persona i aprofundir en les seves preferències i en allò que més l'hi agrada.

Per viure de més a prop la trajectòria de vida de les persones que assisteixen al Centre, vam demanar als usuaris que portessin una fotografia de quan eren joves, i que els recordés alguna vivència viscuda.

Amb les fotografies al centre, vam viure moments de protagonisme i satisfacció. Amb quin orgull explicava la Teresa Martorell a la resta de companys, "la foto del dia de la meva boda". O com de contents estaven la M^a Àngels Vidal quan es recordava de quan era jove, "amb aquesta foto jo tenia vint anys!", i en Josep M^a Vidal, amb la seva moto, "aquest va ser el dia que em vaig comprar la meva moto". O la Maria Toldra, quan la Ramona Vidal li va dir "tu

ets aquesta?, que guapa...!". La Teresa Martín també recorda una foto de quan tenia uns 50 anys, "me la vaig fer a cal Jordi, al carrer major, per les festes majors del poble i la vaig utilitzar pel DNI". I la Dolors Vidal recorda la boda de la seva germana "aquest és el dia que es va casar m'ha germana", amb un somriure a la boca. En definitiva, vam passar estones agradables compartint



en grup els records de tota una vida.

Així mateix i una vegada comentades les fotos, varem emmarcar-les amb uns marcs fets pels mateixos usuaris. Cadascú es va fer el seu marc de forma personalitzada, triant els colors i les sanefes que volien. I una vegada emmarcades les van penjar a les escales del centre juntament amb una foto actual al costat.

Va ser una experiència entrañable i divertida per a tots, on cada usuari va tenir el protagonisme per poder explicar la seva història i sentir-se important.

Portbou (Alt Empordà)

— CELEBRACIÓ DEL 2n ANIVERSARI DEL CENTRE

El segon aniversari del Centre de Portbou va ser una festa divertida i emotiva on els avis i avies van ser els protagonistes absoluts. El dia de la festa tots portàvem posat un mocador fet dies abans, especialment per l'ocasió.

Al senyor Jaume Pous se li havia ocorregut la idea de quina cançó cantaríem en aquesta data tan senyalada per nosaltres. "El meu avi" va dir. I a tots ens va semblar bona idea. No hi havia millor cançó per expressar el que senten un grup d'avis i àvies convivint vora la mar que aquesta genial havanera que sobreviu totes les generacions.

Per fer-la encara més nostra vam adaptar "El meu avi" afegint el nom del poble de Portbou a la lletra de la cançó, quedant així:

"... i els mariners de Portbou, i el meu avi al mig de tots..."

Va funcionar de tal manera que quan els nostres avis i àvies cantant l'havanera arribaven a la part on s'esmentava el seu estimat poble la paraula Portbou prenia especial força.

A l'hora de la festa ens vam emocionar tant cantant el nostre "El meu avi" particular que espontàniament la senyora Loreto Olivet va proposar tornar-la a cantar i els demés ens vam afegir de bon grat. Sens dubte, va ser un moment èpic que en un futur recordarem amb nostàlgia.

A més d'aquesta experiència destacable, la festa va estar amenitzada per un recital de lírica i prosa acompanyat d'arpa de l'Elenc artístic portbouenc.

I per cloure l'acte la directora del Centre va llegir un discurs d'afecte i gratitud adreçat als usuaris, a les seves famílies i a totes les perso-



nes que fan possible la tasca dels treballadors i treballadores d'aquest servei.

Riudellots de la Selva (La Selva)

— VINT-I-QUATRE + UN

El 14 de març del 2013 va fer dos anys que s'inicià l'activitat en el Centre de Serveis El Lliuri Blau; tot i que, per a molts sembla que fou ahir.

Eren molts els aspectes importants o objectius a assolir; un d'ells era que totes les places, de les quals disposava el centre, fossin ocupades. Però el

varem obrir la porta de l'entrada, el varem fer passar a la sala d'activitats i ens hi varem presentar. Ell per no ser menys ens va dir que el seu nom era Mariano. Com que feia un dia assoleiat d'estiu decidirem anar a fer un tomb pel nostre jardí i li agradà tant, que allà mateix s'hi va quedar, ben plantat!

Acabaren els dies llargs i de calor i començà la tardor; però en Mariano seguia allà, intentant espantar els ocells i fent de guardià del nostre jardí. Els dies plujosos arribaren i li deixarem una capalina, però quan

els dies de bonança tornaren, en Mariano tornava a estar amb els seus pantalons blaus, la seva camisa de ratlles, el seu capell de palla i amb una riulla d'orella a orella. La tardor s'acabà i arribà la fred, alguna



glaçada esporàdica, algun dia plujós i ens el mirem des del darrera dels vidres i ens demanem com deu d'estar.

Admirem la seva valentia de seguir allà, ben plantat al bell mig del jardí; fins i tot els ocells s'han fet amics seu. Nosaltres aprofitem els dies de sol per anar a saludar-ho. Estem esperant que la primavera arribi i que en Mariano es refaci del fred i dels dies curts. Ens agradaria poder celebrar el seu primer aniversari i encarregar-li la tasca d'espantar els ocells del nostre jardí perquè no facin malbé el nostre planter.

Benvingut Mariano!



que no ens imaginàrem mai fou que tindriem una plaça ocupada al jardí. Sí, sí, al jardí!

No recordem exactament en quin moment es va decidir convidar-l'ho; el fet és que li



Estimulació Cognitiva



Creem paraules



Juguem a l'ordinador



Pintem



Movem el cos al ritme de la música



Utilitzem el Parc de Salut

Activitat física



Juguem amb una pilota



Amb globus



Estirem els braços i les cames

Treballem l'Hort



Hem plantat gira-sols, cotó, lavanda, albahaca, tomateres, carbassons, ...



La castanyada

Festes i celebracions



Nadal



Hem descobert usuaris pintors,...



Commemorant l'any de l'envelliment actiu

Carnestoltes

Hem viscut el
carnestoltes molt
intensament !



Cantant "rancheres"



ballant "hulas"



amb màscares



disfressats de piano



de pintors



o fins i tot de "charleston"!



ENTREVISTA A...

OLGA SOLER CORS

Directora del centre de serveis de Camallera (Alt Empordà)



L'Olga és llicenciada en Psicologia per la 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.

Olga, quan fa que treballes al centre de Camallera?

Ara fa un any i mig que treballo al centre de serveis. Per mi va ser tot un repte posar-me al capdavant en la coordinació i gestió d'un servei a nivell professional. Passat el temps el que puc dir-vos és que resulta una experiència professional gratificant.

Treballar en un ambient rural, també ha estat un canvi per mi. Al centre treballem molt en contacte amb la comunitat i intentem en tot moment estar en contacte amb la resta del poble participant de les diferents activitats que s'hi proposen. Això ens permet mantenir unes relacions socials molt freqüents i properes amb diferents entitats del poble. És un ambient molt tranquil i familiar, on els avis es senten com a casa.

Què et va empènyer a treballar en el món de les persones grans?

Sempre he treballat amb persones grans. A l'acabar la carrera em va sorgir l'oportunitat d'entrar com a becària a la Unitat de valoració de la Memòria i les Demències, la Uvamid a l'Hospital Santa Caterina de Girona, participant d'un projecte de seguiment a persones amb diagnòstic de demència tipus Alzheimer. Poc a poc vaig anar especialitzant-me en el món de la vellesa i fins avui.

Què és el que destacaries com a important a l'hora de treballar amb gent gran?

S'ha de tenir molt clar que treballem amb persones grans, i que no hem de tractar-los com a criatures, sinó amb respecte i com a tals. Ells el que busquen és trobar un espai on dis-



treure's, no sentir-se sols i si a més, poden realitzar diferents activitats que els ajuden a millorar l'autoestima i a sentir-se útils, encara millor.



Pots descriure en què consisteix el teu treball al centre? Quines són les principals tasques que hi estàs desenvolupant?

El meu treball al centre consisteix en gestionar el centre i vetllar perquè tot funcioni correctament.

Part de la meva jornada està dedicada a temes de gestió i coordinació, a

Al llarg d'aquest temps a Camallera he viscut diverses experiències, algunes molt gratificants com adonar-te que l'esforç del dia a dia perquè estiguin els avis contents i feliços es veu reflectit en petits detalls que et donen, com un somriure o una expressió

banda de portar diversos tallers de caràcter ambulatori per a persones majors de 65 anys com son el de memòria i el de gimnàs. L'altra part la dedico a l'atenció directa dels usuaris del servei d'estada, conjuntament amb les meves companyes

fent l'acompanyament en les activitats de la vida diària i oferint varietat de tallers terapèutics per ajudar a mantenir les funcions cognitives i físiques dels avis.

Al llarg d'aquest temps a Camallera he viscut diverses experiències, algunes molt gratificants com adonar-te que l'esforç del dia a dia perquè estiguin els avis contents i feliços es veu reflectit en petits detalls que et donen, com un somriure o una expressió. D'altres vegades no tant, ja que al treballar amb persones grans, s'hi afegeix moltes vegades el sentiment de pèrdua. Alguns d'ells ens han deixat durant aquest temps i la veritat se'ls troba a faltar, cadascun a la seva manera.

Què t'aporta aquesta feina?

Cada dia és un nou dia, on passen coses diferents, mai no hi ha un dia igual. Però això és el que li dona sentit, el saber que cada dia amb la nostra feina, i no només la meva, sinó també la de les meves companyes, l'Olga, la Maria i la Odalys, i la d'altres professionals, familiars i amics dels usuaris que ens acompanyen en aquest camí, ajudem una mica més a que els nostres avis se sentin millor i siguin una miqueta més feliços.

L'Olga sempre ha treballat amb gent gran. La seva experiència professional ha estat en un centre sociosanitari, un Centre de dia i a la Unitat de Valoració de la memòria i les Demències (UVaMiD) a l'Hospital de Santa Caterina de Salt. A l'actualitat, a més de treballar al CASC, col·labora a la Unitat de Recerca de l'Hospital de Santa Caterina.

EL RACÓ DE... MANEL GASIA ALEGRE

El Manel Gasia va néixer el 29 de gener del 1913, el passat 30 de gener va celebrar amb tots nosaltres el seu centenari però malauradament ens va deixar el passat 1 d'abril. Des d'aquestes línies volem fer-li arribar el nostre petit homenatge, reproduint l'entrevista que li varem fer per a l'ocasió.

100 anys no són pocs i per això l'esquena li feia tant la guitza. Malgrat tot, quan arribava al centre, ho feia caminant i amb el seu característic "bones tardes"



Manel, ens pots explicar una mica els teus orígens? D'on vens, de què treballaves,...

Doncs mira, jo vinc d'un poble molt petit, Surp. És un poble del Pallars de la província de Lleida. Està prop de Sort. Sóc el segon de 6 germans però aviat vaig passar a ser el primer perquè el meu germà gran va morir quan tenia més o menys 15 anys d'una malaltia. Jo vaig quedar de germà gran. Era el que havia de cuidar de la família i portar totes les co-

ses. Tot i així vaig poder estudiar fins als 10 anys. Aleshores això era un privilegi.

A Surp no hi havia massa feina. Surp era una terra molt pobra i tenia ganes de canviar i treballar de valent així que vaig contactar amb uns cosins que tenia a Sallent. Els vaig escriure una carta, res de telèfon aleshores, demanant-los feina. El meu cosí de Sallent estava casat amb una noia d'Oló i sabia que a Santa Maria d'Oló havien engegat una fàbrica tèxtil i allà hi podria trobar feina. Em va dir que a casa la seva dona ja m'allotjarien per un bon preu si els ajudava també amb les coses del camp (tenien vinya). Jo ja hi estava acostumat perquè a casa meva eren molt pobres i havia hagut de cuidar de les vaques i les ovelles des de ben petit. I així va ser com, cap als 16-17 anys, vaig venir cap aquí, a Oló.

Alguna anècdota o vivència especial d'aquells anys?

Bé, mentre treballava a la fàbrica també vaig tenir d'altres feinetes aquí al poble, ben curioses. Em cuidava d'encendre i apagar les llums del poble. Abans d'anar a treballar quan començava a sortir el sol ja les apagava i quan enfosquia, les encenia. Amb

aquesta feina sempre havia d'estar a disposició. No feia mai vacances. Bé, en la meua època no es parlava mai de vacances.

També vaig fer de campaner a les "bodes". Segons el que pagaven els nuvis o la família tocàvem els quarts

més o menys estona. Anava a tant l'estona de tocada.

He treballat molt jo, fins als 65 anys que em vaig retirar com a contramestre (arreglava els telers).

Estic content de venir al centre. Quan alguna cosa no m'ha agradat, que també n'hi ha hagut, ja ho he dit i ja m'ho has arreglat. Hi estic prou bé aquí.

Però el que recordo més és els anys de Guerra. Vaig estar tancat mig any en diferents camps de concentració amb unes condicions molt pèssimes. Passant molta gana i fred i dormint a terra. Vaig arribar a témer per la meua vida. No vulguis saber tot el que en aquell temps vaig arribar a passar. Una guerra és molt dura.

I el que també recordo és com la meua dona em deia que era "molt rondaller". Saps per què? Doncs perquè a mi m'agradava molt voltar i anava tot sovint a Barcelona, sempre que podia m'hi escapava. Com que hi tenia família, m'era fàcil. I ja ho veus, cap allà a fer el turista, i sense la dona (riu)!.

Quan fa que assisteixes al Centre?

Des del juny del 2010 (el centre va obrir al maig) però vaig ser el primer en apuntar-me perquè el meu nét és un dels "creadors" de tot això. Estic

content de venir al centre. Quan alguna cosa no m'ha agradat, que també n'hi ha hagut, ja ho he dit i ja m'ho has arreglat. Hi estic prou bé aquí.

I ara Manel, com et trobes, com et sents? Què desitges?

Ara em trobo molt "fotut". Tinc molts anys i estic delicat. El que voldria és no tenir tan dolor i posar-me bé d'aquesta esquena i de la cama i seguir vivint amb el meu fill Joan. ■

Els companys i companyes de Santa Maria d'Oló no t'oblidarem.



ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

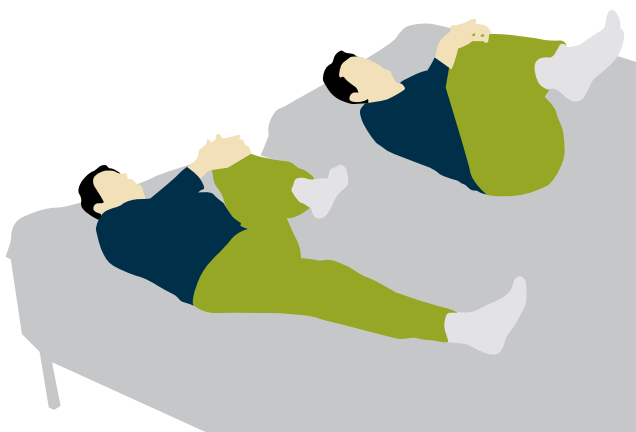


En aquest numero us proposem exercicis que podeu realitzar a casa, sigui quina sigui la vostra forma física, ja que es poden adaptar segons la mobilitat de cada persona. L'objectiu d'aquests és donar l'opció de recuperar i /o mantenir la mobilitat del cos sense tenir la necessitat de sortir de casa.



1-Reforçem i estirem les cames:

Estirats al llit es tracta d'aixecar primer una cama i després l'altra. Hem de procurar deixar el genoll ben estirat i pujar la cama el màxim que puguem. Aquest exercici el farem de manera lenta i alternant les dues cames.



2-Estirem l'esquena:

Encara estirats al llit dobleguem un genoll portant-lo al pit i ajudant-nos amb les mans. Hem de sentir que l'esquena s'estira. Estirarem la cama lentament i després farem el mateix amb l'altra.

Per acabar dobleguem els dos genolls alhora, notant més l'estirament a la zona de les lumbar i si podem aixequem el cap, com si volguéssim tocar amb el nas els genolls, per notar l'estirament a tota l'esquena.



3- Treballem les cames i reforcem l'esquena:

Drets al darrera del sofà o d'una cadira, per aguantar-nos, dobleguem les cames com si volguéssim seure. Mantenim l'esquena recta i la mirada endavant. Podem col·locar una cadira a darrera per sentir-nos mes segurs però al fer l'exercici no em d'arribar a tocar-la.

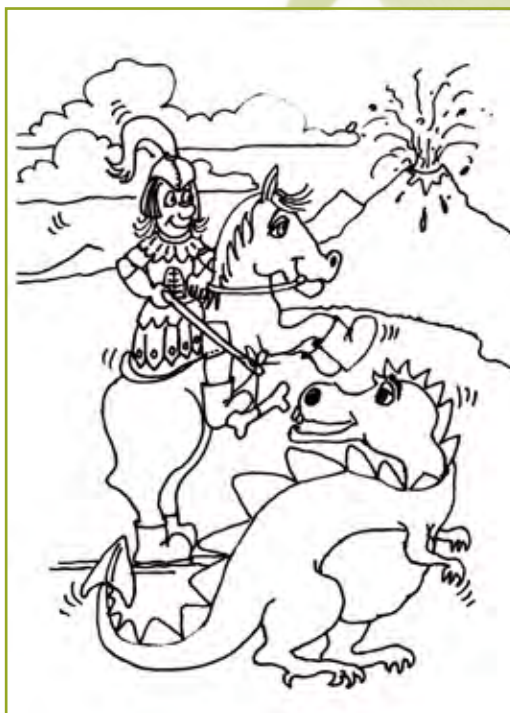
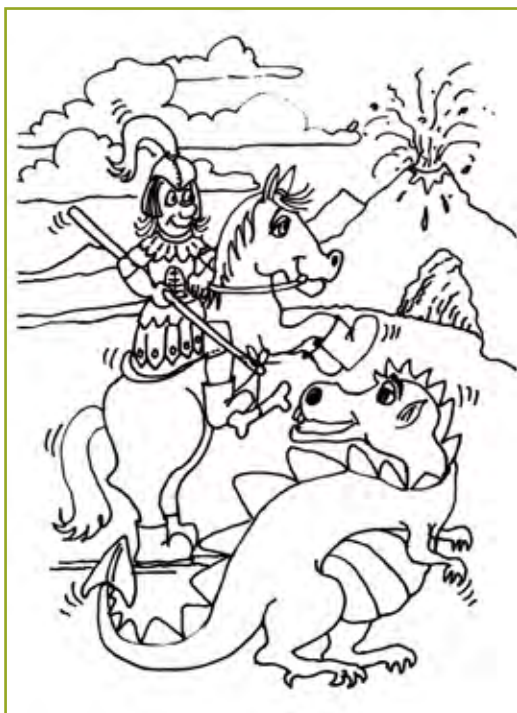


4-Flexibilitzem les espatlles:

Ens col·loquem drets en un lloc ampli de la casa per no tocar a les parets al moure els braços. Es tracta de moure els braços endavant i endarrere, prenent l'amplitud que es pugui. El moviment es el de balanceig, sense forçar-lo molt. Si volem podem agafar amb cada mà una ampolla d'aigua, plena, i així treballem més la força.

ACTIVA LA TEVA MENT!

Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Llegeix el text que tens a continuació i tot seguit contesta a les preguntes sense mirar el text:

Avui, 23 d'abril, és la diada de Sant Jordi, patró de Catalunya. Com és costum, les persones estimades es regalen llibres i roses, veritables protagonistes d'una festa tan marcada a Catalunya pel civisme, i celebrada a tot el país i en algun lloc de fora.

Tal com la vivim avui, la diada de Sant Jordi té una vuitantena d'anys: el 7 d'octubre de 1926 es va fer per primera vegada el Dia del Llibre, en commemoració del naixement de Miguel de Cervantes.

Des del segle XV ja tenim constància d'una fira de roses per Sant Jordi, al pati i als voltants del palau de la Generalitat de Catalunya. La festa, que naturalment tenia l'origen en el culte a Sant Jordi, va anar-se popularitzant a les acaballes de l'edat mitjana. Al 1436, la Generalitat de Catalunya va proposar-ne l'oficialitat.

1. Quin dia és Sant Jordi?
2. Quan es va fer per primera vegada el dia del llibre?
3. Per quin motiu?
4. Qui va proposar la diada de Sant Jordi com a Festa oficial de Catalunya?
5. Les persones estimades es regalen:

SABIES QUE...?



HEM MODIFICAT LA WEB DEL CONSORCI D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA, I A PARTIR D'ARA HI TROBARÀS UN ESPAI ESPECÍFIC DEL TEU CENTRE.



www.consorciasc.cat

