

la revista dels serveis de SUMAR

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



4

Els nostres Centres

8

Activitats del dia a dia

18

Entrevista a... **Natàlia Giménez Espert**

22

Activa't! Treball de cos i de ment

SUMAR
+
empresa d'acció social
de Catalunya
consorci
d'acció social
de Catalunya

EDITA

SUMAR



empresa d'acció social
de Catalunya



Consorci d'Acció Social de
Catalunya

SUMAR, empresa d'acció social SL
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

www.consorciasc.cat

ABRIL 2015

DIRECCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa, Mariona Rustullet

REDACCIÓ:

Anna Tarafa – Àrea de Comunicació

**Directores dels Centres de
serveis:**

Vanesa 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 – La Granadella

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

Falgués Fotografia

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 el recurs que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització, sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

EDITORIAL

NEIX EL CERTIFICAT DE QUALITAT "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"

Creat conjuntament amb l'empresa certificadora TÜV Rheinland Group, és el primer certificat a Catalunya i a l'Estat Espanyol que valida la qualitat de la implantació en els centres de gent gran d'un programa basat en l'atenció centrada en la persona, el programa "Tu Decideixes com vols envellir".

Els centres de serveis de Santa Maria d'Oló i Camallera, així com el centre de dia Les Bernardes de Salt i la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm, són els primers centres, tots gestionats per SUMAR, que reben aquesta nova certificació.

Fa poc més de dos anys que vam ser pioners amb la creació d'una metodologia de treball que permetés implementar amb èxit el model d'atenció centrada en la persona en els centres de gent gran i ara, ho tornem a ser amb la creació d'aquesta certificació de qualitat conjuntament amb la reconeguda empresa de certificació d'origen alemany, TÜV Rheinland Group.

El procés de certificació identifica i avalua diferents processos de l'organització (estratègics, clau i de recolzament). S'analitzen 303 estàndards de treball i, per aconseguir la certificació, que pot ser de 3 nivells, or, planta i bronze, s'han de validar un mínim d'entre 200 - 250 estàndards de treball, nombre que depèn de la major o menor importància de l'estàndard dins el procés d'implementació del programa.

El naixement d'aquesta certificació del programa "Tu Decideixes com vols envellir" no només pretén documentar la qualitat de la implantació d'aquest innovador programa d'atenció a les persones grans en situació de dependència, sinó que pretén ser un model de referència per a la millora del benestar i de la qualitat de vida de les persones grans que s'atenen als centres de gent gran de tot Catalunya.

Estanis Vayreda i Puigvert
Gerent - Consorci d'Acció Social de Catalunya

LA POLÍTICA DE RECURSOS HUMANS DE SUMAR I LA GESTIÓ PER COMPETÈNCIES



A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de Recursos Humans

Els recursos humans d'una organització són la clau per a garantir el seu bon funcionament i la millora de la qualitat dels serveis que ofereix. Quan els treballadors estan compromesos amb la organització i les tasques que desenvolupen, el seu grau de responsabilitat i motivació s'incrementa, i es produeix una millora en la gestió de la feina desenvolupada.

SUMAR, conscient d'aquest fet, basa la política de recursos humans en la gestió per competències. Una gestió que prioritza per a cada situació, aquelles competències personals, - coneixements, motivacions, actituds, trets de personalitat i habilitats -, que es consideren més prioritàries amb l'objectiu d'aconseguir una millora permanent de les tasques desenvolupades i del nivell competencial de l'organització.

La gestió per competències parteix de la identificació i el desenvolupament d'aquelles competències professionals fonamentals per al desenvolupament d'un lloc de treball i proporciona un enfocament més centrat en les persones que en els llocs de treball.

A SUMAR ens nodrim del treball de totes les persones i els resultats obtinguts són fruit dels que hi participen.

El resultat final de totes les tasques desenvolupades és la suma de les aportacions individuals de cadascú, recollides, analitzades i elaborades de manera conjunta.

Analitzem i valorem el saber, saber fer, saber estar, voler fer i poder fer de cada professional.

A SUMAR Impulsem:

- **La responsabilitat compartida.** Cada persona té una responsabilitat personal en el treball en equip, independentment de que la seva tasca sigui com a responsable, col·laborador o subordinat.
- **El compromís amb el benestar i la felicitat de les persones.**
- **Respecte, confiança, transparència i honestetat** entre els companys/es i els equips directius.
- **Una comunicació oberta** destinada a compartir les aptituds de cadascú i a estimular la creativitat.
- **Accions formatives relacionades amb tècniques específiques d'intervenció en el camp social i d'adquisició i desenvolupament de competències.**

La formació forma part de la nostra cultura d'empresa i es promouen accions que permetin millorar els coneixements i les competències de cadascú.

LES NOSTRES COMPETÈNCIES

Genèriques (per a tota la plantilla)

Compromís
Treball en equip
Gestió de la diversitat
Qualitat d'atenció
Orientació a resultats

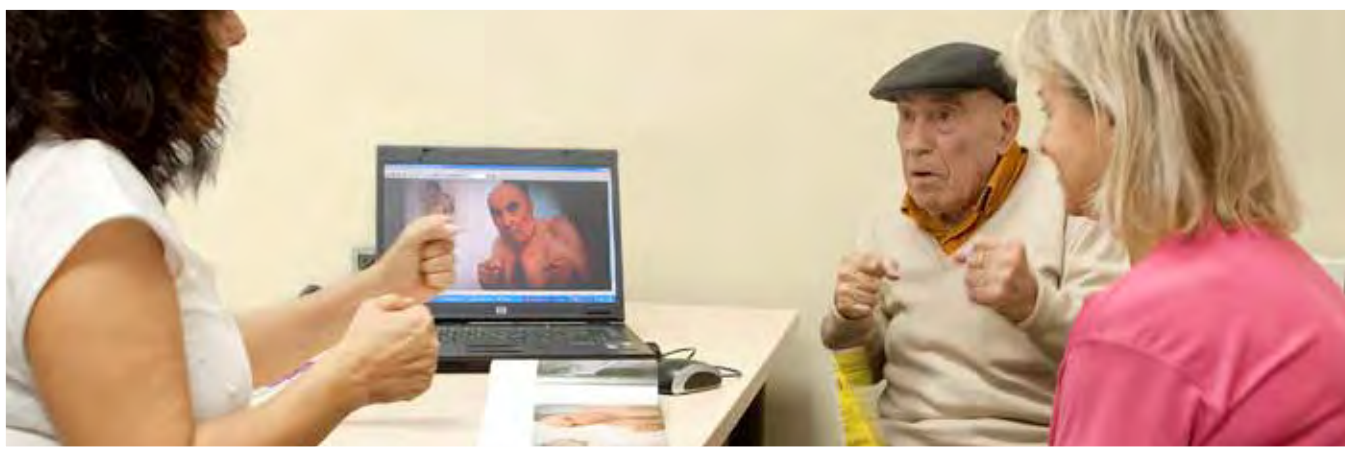
Específiques (en funció de cada lloc de treball)

Autonomia
Resistència a l'adversitat
Comunicació
Proactivitat
Pensament analític i conceptual
Creativitat

Competències directives per als llocs de treball que impliquen gestió de persones (planificació i organització, lideratge, desenvolupament de persones, coordinació).



EL PROFESSIONAL DE REFERÈNCIA



Una mateixa persona és atesa per diferents professionals durant la seva estada al centre i és molt important, per assegurar que tothom tingui l'atenció que necessita, que es respecti tot allò que agrada i és important de cada persona. D'aquesta manera, podem fer sentir millor i podem millorar el seu benestar.

Per poder maximitzar l'atenció personalitzada de les persones que atensem en els nostres centres, s'ha creat la figura del professional de referència. Una figura clau, que incorpora el programa "Tu Decideixes com vols envellir", que té la tasca d'acompanyar, dia rere dia, a unes persones determinades.

El professional de referència permet saber més coses de les persones ateses, reforçar el vincle emocional i establir una relació assistencial basada en la confiança.



El professional de referència és un professional d'atenció directa que té un ampli coneixement de tot allò que fan, poden fer i agrada, a tres, quatre o cinc persones ateses al centre. També és la persona que té de referència la família, a més de la directora del centre, per preguntar o facilitar informacions concretes del seu familiar.

El professional de referència facilita un suport personalitzat i un acompanyament continuat a les persones



que té "al seu càrrec". Això però no significa que s'ocupi només d'aquestes persones. Simplement, pren una responsabilitat especial vers elles. I és el seu principal referent.

La relació professional de referència/persona atesa és des de l'empatia. El/la professional ha de ser capaç de comprendre els sentiments de la persona gran a cada situació, conèixer el seu projecte de vida, i buscar sempre el seu benestar.



PRINCIPALS COMPETÈNCIES D'UN PROFESSIONAL DE REFERÈNCIA VERS LES PERSONES GRANS QUE TEU AL SEU CÀRREC:

Millorar la comunicació i la relació de confiança.

Conèixer més a fons a la persona atesa.

Cercar recursos que puguin generar més capacitat i benestar a la persona atesa.

Donar suport al pla d'atenció i vida personal.

Coordinar i fer un seguiment de la continuïtat i coherència de les intervencions a la persona.

Poder estar més a prop de les persones, conèixer-les més bé, compartir més el seu dia a dia permet desenvolupar una atenció més centrada amb cada persona atesa.

Una bona sintonia és fonamental per aconseguir una bona relació assistencial per això l'elecció del professional de referència és mútua. Les persones no som totes iguals, ni tenim les mateixes habilitats ni ens relacionem de la mateixa manera. En aquest sentit, busquem "la química" de l'empatia en aquestes relacions perquè tant el/la professional de referència com la persona atesa es sentin a gust en la seva relació.

PORTBOU (BAIX EMPORDÀ)



“Des de que ve el meu pare al Centre està molt més actiu i amb ganes de treballar. Ara, a diferència d’abans demana poder pintar els caps de setmana” (Consol, filla de Llorenç de 101 anys).

“Sé que a la meva mare li agrada venir al Centre perquè dins de les seves possibilitats es relaciona amb la gent del poble. Ella sap que són persones conegudes tot i que no les identifiqui” (Júlia, filla de Maria de 92 anys).

“El Balcó” és el nom del centre de Portbou que va obrir les portes l’1 de juliol de 2010 amb una assistència de 12 persones. L’aforament és de 20 persones i a finals de 2010 ja hi anaven 19 avis i avies, assolint 6 mesos després de l’obertura gairebé la màxima ocupació que s’ha mantingut al llarg d’aquest temps.

El centre està situat al mateix edifici on s’ubica el dispensari municipal i l’Ajuntament, fet que permet una bona coordinació entre els serveis socials i de salut del municipi. I bona coordinació de serveis és sinònim d’eficàcia i rapidesa en els serveis. Tenir l’Ajuntament al costat ens suposa facilitat i rapidesa a l’hora de coordinar amb l’ens municipal qualsevol activitat, sol·licitud de tràmits, etc...

I tenir el dispensari a tocar porta amb porta, és un privilegi ! Qualsevol problema de salut permet ser atès gairebé a l’instant.

A més, també disposem d’un servei de transport adaptat, que utilitzen la majoria dels nostres avis i avies.

A excepció de tres persones que cada any venen amb la família a estiu i d’una persona que ve a passar tan sols uns dies pels volts de Nadal, la resta de les persones que venen al centre són veïns del mateix municipi de Portbou. Això marca d’alguna manera al centre, ja que l’impregna del caràcter propi portbouenc i el converteix en un òrgan més de la vida pública de Portbou. Per altra banda, els usuaris poden gaudir dels nostres



serveis sense allunyar-se d'amistats, familiars ni del seu domicili i l'entorn que coneixen i dominen, podent així continuar vivint a la seva llar i mantenir la seva xarxa d'amistats. L'entorn conegut i de confiança els ajuda a viure més segurs i estables.

Des del Centre El Balcó es fomenten i potencien les capacitats de les persones grans que hi assisteixen. Ofereim un ampli ventall d'activitats tant grupals com individuals, que s'ajusten als desitjos i preferències de cada persona. Al mateix temps, es promou la socialització en la mesura que la persona ho desitja. Per exemple quan fa bon temps fem sortides mensuals en grups reduïts per l'entorn de Portbou i passegem per la rambla i al mercat dels divendres.

No cal preguntar d'on prové el nom del Centre "El Balcó" si fem un cop d'ull a les instal·lacions. El balcó del centre es gairebé tant gran com el seu interior, amb unes magnífiques vistes al Mediterrani que són l'elixir perfecte per recordar un passat o somiar un futur, sempre mirant més enllà de l'horitzó, allí on el sol s'amaga.

El nostre centre, com el nostre balcó és un lloc on gaudir al contemplar el que s'ha fet i el que està per fer.



EL MUNICIPI

El terme municipal de Portbou es troba a l'extrem nord-oriental de l'Alt Empordà, a la part costanera de la serra de l'Albera i és fronterer amb la comarca del Vallespir i el poble de Cervera de la Marenda.

L'origen del municipi és el d'una cala situada a una vall que pertanyia inicialment al monestir de San Quirze de Colera i posteriorment al de Sant Pere de Besalú. L'any 1802, l'abat Francesc Melcior de Rocabruna i de Taberner aconseguí que es pogués poblar la vall a canvi de construir casa i tenir-hi la residència.

Actualment Portbou és un modern nucli urbà que deu, en part, el seu desenvolupament i engrandiment a la creació de l'Estació Internacional i l'obertura de la línia fèrria l'any 1872 que comunica amb França. Així doncs, Portbou creix i s'enriqueix gràcies al tren i la condició de municipi fronterer.

A Portbou també trobem diferents personalitats lligades a la vila. L'escultor Frederic Marès, fill predilecte del poble, l'escriptora de relats i novel·les Maria Mercè Roca, l'economista Fabià Estapé i el pensador jueu Walter Benjamin.

Pilar Ros – Directora del centre.

ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Fogars de la Selva (La Selva)

UN VIATGE AL PASSAT: LA VISITA AL MUSEU DEL MUNICIPI

A càrrec de **Lídia Molist**, directora del centre.

El passat 29 de gener, el centre de Fogars vàrem fer una viatge al passat visitant el Museu de la Pagesia de Fogars, que recrea una masia rural catalana dels segles XVII, XVIII i XIX. Moltes persones varen reconèixer en el museu, utensilis i mobiliari, que els varen acompanyar al llarg de la seva infantesa o joventut; les planxes de ferro, el molinet, els fogons de carbonet, la pastera,... Durant la visita es varen despertar molts records i va ser inevitable la comparació amb l'actualitat, com ha canviat tot i els esforços que havien de fer per dur a terme les tasques de la llar. Per exemple, moltes senyores, al veure un cossi de pedra

a l'entrada de la cuina, varen recordar com feien la bugada, utilitzant la cendra per blanquejar la roba.

Un altre objecte que va despertar molt interès va ser un rentamans antic en una de les estances. Amb el seu mirall, la seva gerra i palan-gana, algunes persones ens van mostrar com es rentaven cada matí al llevar-se.

El rellotge de peu també va captar l'atenció de tots i el secreter també va despertar la curiositat de molts. Molts calaixos i secrets, vam comentar sobre aquest objecte.

Visitada la masia, vam anar a un altre edifici que forma part del museu

i conté una col·lecció d'eines del camp. Moltes persones que havien treballat la terra van identificar eines molt familiars i utilitzades. La falç, el rasclat, cistells de vímet, càn-tirs, carros, l'arada, el jou i una llista inacabable d'altres utensilis ... Fins i tot vam trobar-hi unes espadenyas!

La visita al Museu va finalitzar amb les boniques vistes de diferents molins que estan exposats a l'exterior: la síria, el molí de la farina, el trull i el molí de vent.

Va ser una altre jornada especial que ens va permetre retrobar-nos amb vivències de la nostra història personal.



LES ACTIVITATS QUOTIDIANES COM UNA ACTIVITAT MÉS DEL NOSTRE CENTRE

A càrrec d'Olga Soler, directora del centre.



Ja fa un temps que treballem per a les persones que assisteixen al centre des d'una visió personalitzada i donant sentit a tot allò que cada dia portem a terme.

En aquesta línia vam analitzar les activitats que oferíem i vam demanar als nostres avis quines activitats els agradaven i agradaria fer. I d'aquí sorgeix l'oferta d'activitats quotidianes. Una opció més dins l'ampli ventall d'activitats voluntàries possibles a realitzar al centre.

Per *quotidianes* ens referim a aquelles activitats del dia a dia que són en gran part les que han fet la nostra gent gran al llarg del seu projecte de vida. Parlem doncs, de parar i desparar la taula, d'escombrar, d'estendre i plegar la roba, ajudar a tallar el pa, etc.

Aquestes activitats han estat molt ben rebudes per part dels avis i les han pres com una activitat a fer en

el seu dia a dia al centre. Quan les fan es senten realitzats perquè hi troben un sentit.

El simple fet de poder col·laborar i ajudar en les tasques del dia a dia, poder fer aquelles activitats que han fet sempre, activitats d'adults, activitats que tenen un objectiu clar i específic i que, a més de tot això, aporten un sentiment d'utilitat, els genera un sentiment de benestar i felicitat que es pot observar en cadascun d'ells.

En molts casos les persones grans que assisteixen a centres creuen que ja no poden fer res. La possibilitat de portar a terme alguna activitat quotidiana els fa adonar que encara, tot i les dificultats que pugui haver-hi, tenen la capacitat per seguir fent certes tasques.

PORQUERES (Pla de l'Estany)

ANEM A LA BIBLIOTECA

A càrrec de **Neus Serra**, directora del centre

Fa poc més d'un any que Porqueres disposa de biblioteca municipal i això ha estat una excusa per programar una sortida mensual a aquest espai.

Des del gener d'enguany ja hi hem anat varies vegades a fer diferents activitats.

La primera vegada sis persones del Centre vam participar a l'activitat "Fem Cine", que ofereix el Servei de Fem Companyia de l'Àrea de Benestar Social del Consell Comarcal del Pla de l'Estany.

La segona activitat que també va tenir lloc durant el mes de gener va ser la presentació i l'inici del "Taller de Lectura", un taller enfocat a persones intel·lectualment actives i que tenen l'hàbit de llegir o escoltar, perquè les persones amb dificultats de visió també hi puguin participar. L'objectiu és fer lectures de temes d'interès comú, de fets històrics, de la comarca,..., seguides d'un espai de tertúlia, reflexió i/o resum del que s'ha llegit.

El primer dia es va fer una visita guiada per la Biblioteca i una lectura de la Revista Les Garrotxes, molt coneguda per nosaltres perquè al centre la llegim sovint al Taller de lectura mensual. A la segona sessió es fa fer una lectura del llibre El Pont del Jueus, ambientat al municipi proper de Besalú. Després de la sessió ens vàrem emportar un dels llibres per poder continuar la lectura des del Centre. Aquesta activitat és mensual i hi participen unes vuit persones.

Les activitats que s'ofereixen des de la Biblioteca són obertes a tota la comunitat, fet que ha permès el rebrotament d'amistats i coneguts, canviant així l'etiqueta de recurs assistencial per la de Centre actiu que ofereix activitats diverses i on cada persona pot decidir en quina vol participar.

A part de promoure la relació amb l'entorn i la participació amb la comunitat i les activitats que s'hi ofereixen, la sortida a la biblioteca ens ofereix una oportunitat d'integració que entre d'altres ajuda a motivar a la persona.



SANTA MARIA D'OLÓ (Bages)

CADA DIA AL DIA: LLEGIM EL DIARI

A càrrec de **Vanesa Pallàs**, directora del centre



Actius de cos i ment. Aquesta és la nostra màxima. Diuen que el que no s'exercita es perd i el que s'exercita, millora. Per això no parem en cap sentit. Estar al dia, saber el que passa al món, a Catalunya, al Bages i al nostre entorn més proper és molt important per nosaltres. I per això cada dia llegim el diari, concretament el Regió 7 que és el que ens porta les notícies més properes juntament amb d'altres d'arreu.

Llegir el diari plegats no només ens serveix per saber coses sinó també per fer memòria i fer la xerrada. Hi ha dies que sembla que estiguem

en un programa d'aquells de tertúlia on una colla d'anomenats "experts" hi diuen la seva: escoltem, opinem, ens posem les mans al cap, pensem que el món està boig però que, a vegades, també hi passen coses maques. I de tot això en som participants. Generem opinió i en fomentem la seva expressió.

D'altres dies, no xerrem tant i escoltem. Com si tinguéssim la ràdio posada. Això va a dies, en funció no només de les notícies en si, sinó també del dia que tinguem o dels que siguem. Però tan és si hi diem la nostra com si només parem l'orella, l'important és estar plegats

i connectats amb el món, saber el dia que som, on som i que passa al nostre voltant. Alguns ho recordarem i la funció serà més gran, d'altres no, però durant uns instants hem sabut coses del que ens envolta i això és molt important.

Al final, el que preval és estar al dia. Creure que tot té un sentit i res és absurd. Recordar més o menys, participar més o menys i sentir que formes part d'un poble, d'un entorn, d'un país i que saps què hi passa. A Santa Maria d'Oló ho tenim clar, llegir el diari ens agrada i per això "cada dia ens posem al dia".



RIUDELLOTS DE LA SELVA (La Selva)

TALLERS QUINZENALS LIDERATS PER LES AUXILIARS DEL CENTRE

A càrrec de **Lidia Gurnés** i **Anna Pursals**, professionals del centre.



En el Lliri Blau fa un any que oferim quinzenalment a les persones que assisteixen al servei d'estada dos tipus de tallers creats amb l'objectiu de donar una atenció més directa i personalitzada en la realització d'unes activitats específiques.

Aquests tallers els realitzem amb grups reduïts i hi assisteix tothom qui vol i quan vol. Permeten viure noves experiències i sensacions entre tots els que formem part del centre i són tot un èxit dins el Lliri Blau.



La Lidia Gurnés va iniciar l'activitat amb un primer taller de Motricitat Fina, la finalitat del qual, era treballar tot el que és la coordinació de músculs, ossos i nervis per produir moviments petits i precisos. Vàrem provar i experimentar diferents materials i tècniques, adaptant les accions a les capacitats de les persones que hi assistien: tallar amb punxó, enganxar botons, combinar llegums i colors, fer exercicis de mans i pilotes, jugar amb jocs de construcció, etcètera.



Amb l'arribada del 2015, la Lidia ha apostat per portar a terme un nou taller, Jocs de taula. Durant el taller coneixem i juguem amb diferents jocs de taula. Construïm blocs o juguem al cuc del moviment, el domino, la serp del càlcul, o l'oca, entre d'altres.

L'Anna Pursals complementa a la Lidia amb un altre taller. Durant el 2014 vam portar a terme una activitat d'estiraments físics acompanyats amb música. Les músiques les vam escollir entre tots, i com a eix fonamental, seguïem el seu ritme per experimentar amb el moviment i també amb la veu.



Per aquest any 2015, l'Anna ens ha plantejat el taller d'estimulació sensorial, amb el que treballem els cinc sentits: tacte, gust, olfacte, oïda i vista.

LA GRANADELLA (Les Garrigues)

LES VISITES AL POBLE

A càrrec de **Natàlia Giménez**, directora del centre.

“M’atanso un moment a la verdura i aprofito per comprar per la setmana” ens diu la Teresina Vidal. La Ramona Vidal mira la parada de roba i es compra un jersei, preguntant-nos si ens agrada. “Jo tinc ganes d’anar a la plaça perquè m’he de comprar unes sabates”, ens diu la Teresa Martorell i ja en el mercat les tria, saluda als coneguts i fa la compra. La Lola aprofita la sortida per prendre’s un tallat al bar de la plaça i la Marcionila compra un numeret de la grossa.

Aquests són només alguns exemples i comentaris del que fem cada divendres quan sortim al poble, si el temps ens ho permet. L’activitat pretén apropar-nos al dia a dia del municipi, fent exercici físic i afavorint la continuïtat de moltes de les costums que hem portat a terme al llarg de la nostra vida. L’activitat sol durar unes dues hores i ens agrada molt perquè ens ajuda a

mantenir l’entorn social que forma part de la nostres vides. A cada sortida ens retrobem amb molts coneguts, al centre del poble, a la plaça, donant un tomb a les parades de mercat setmanal,... Mirem roba, estris, fruita i verdura,..., o el que ens ve de gust a cada un de nosaltres. També aprofitem per comprar algun ingredient que hem decidit en l’assemblea pel taller de cuina que fem quan tornem al centre. Enciam, tomàquets, ceba, pastanagues, ingredients de reposteria, fruita,...).

Ens agrada molt prendre una estona el sol asseguts en un banc, fer tertúlia amb veïns que ens trobem pel carrer o entrar en alguna botiga. Per nosaltres aquestes sortides són un espai de relació i contacte amb el municipi, en definitiva de continuar fent el que sempre hem fet.



SANT VICENÇ DE TORELLÓ (Osona)

LA CAIXA DELS RECORDS

A càrrec de **Míriam Caro**, directora del centre.

L'any 2014 vam iniciar una nova activitat, "la Caixa dels records". Consisteix en que tothom que així ho desitgi elabori la seva pròpia Caixa i a dins hi vagi posant els seus records més significatius (objectes personals, imatges, escrits, revistes,...).

Vam iniciar l'activitat demanant a tothom que ho volgués, de portar una caixa de sabates, que després vam pintar i decorar al gust de cadascú. Algunes persones ho vam fer amb materials com ara botons o robes, i d'altres amb fotografies de la seva història de vida.

Amb el temps l'anem omplint amb objectes i materials que ens són significatius, de casa, del centre, del poble, ... Periòdicament visualitzem els elements que hem posat dins la nostra caixa, n'hi posem de nous o aprofitem per parlar dels records que ens porten i de la nostra història de vida.

L'ús d'aquesta caixa, que tenim guardada al centre ens serveix per diferents finalitats. Tant la treballen en sessions individuals com en grups de conversa i ens és un estímul conductor per comunicar-nos i compartir vivències.

Al centre treballem l'activitat de la caixa dels records de la manera que ens sembla més adequada, però no hi ha una metodologia concreta per portar-la a terme.

Nosaltres, primer de tot vam omplir les caixes amb fotografies actuals i antigues de la persona del centre i de la seva família.

Després vam encarar l'activitat a parlar dels oficis realitzats quan érem joves i vam buscar imatges relacionades amb aquests oficis. I algunes persones van redactar un petit escrit sobre els records que les imatges els hi transmetien.

Enguany, la Setmana Santa ens ha servit d'excusa per buscar imatges de Verges que ens agradaven. Les hem afegit a la caixa i el proper pas és el d'omplir-la amb imatges de llocs on hem viatjat. Després ja veurem doncs és una activitat que realitzem de manera continuada.

Gràcies a la implicació de les famílies que ens ajuden a introduir elements significatius, podem treballar amb cada persona aspectes molt destacats de la seva història de vida. Per exemple, la família de la Núria Cervera li va facilitar un

quadern d'escola que la Núria havia elaborat minuciosament. Actualment ja no tenim a la Núria entre nosaltres però recordem que sempre realitzava totes les activitats del centre amb la rigorositat i fins el mínim detall, com en el seu dia havia elaborat el quadern d'escola.

Entre d'altres, la caixa dels records ens ajuda a veure la història de vida de cada persona i a entendre com som ara. Amb les persones amb demències, que progressivament van perdent els records, la caixa ens és una eina de gran utilitat. L'activitat ens agrada tant que fins i tot hem creat la caixa dels records del centre. Hi posem els records de festivitats, fotografies del nostre dia a dia i altres objectes que es fan recordar tot el que hi vivim.

En la majoria de casos, sempre que el material ens ho permet, en fem fotocòpies per evitar pèrdues.

Treballem les caixes amb il·lusió i cada vegada que les obrim ens porten molts records bonics en què pensar.





Com a casa



La Granadella



Sta. Maria d'Oló



Porqueres



Fogars de la Selva



St. Vicenç



Riudellots



Riudellots



Trobada intergeneracional



Camallera



Fogars de la Selva



Ens movem



Camallera

Celebrem els aniversaris



Camallera



Porqueres



Agullana



Porqueres



Fem manualitats



Camallera



Porqueres



Sta. Maria d'Oló



Riudellots



St. Vicenç



Activem la ment



Camallera



Sta. Maria d'Oló

A l'ordinador



Camallera

Cantem



Riudellots



Cuinem



Sta. Maria d'Oló



Agullana



Porqueres

Fem assemblees



Camallera

Ensenyem el que fem al centre



Riudellots



St. Vicenç

Celebrem el Nadal



Camallera

Carnestoltes



Portbou



St. Vicenç



La Granadella



La Granadella



Sta. Maria d'Oló

ENTREVISTA A...

NATÀLIA GIMÉNEZ ESPERT

Directora del Centre de Serveis Integrals Les Garrigues a La Granadella



La Natàlia és treballadora social i té un postgrau en animació estimulativa per gent gran, discapacitats i salut mental. També és aval-luadora de competències professionals en l'àmbit de gent gran i fa 6 anys i mig que treballa coordinant serveis adreçats a persones grans

Natàlia, quan fa que treballes al centre de La Granadella?

Treballo al centre des que va obrir les seves portes, aviat farà quatre anys. Anteriorment també havia gestionat un centre de gent gran però el repte d'iniciar un projecte nou dins l'àmbit rural hem va entusiasmar des del primer dia. Vam obrir amb 9 persones usuàries i poc a poc hem anat creixent i convertint-nos en un referent de l'atenció a la gent gran en el territori, doncs ens trobem en una zona on no hi havia cap servei d'aquestes característiques. Actualment som 23 persones usuàries i 6 treballadores (1 directora, 3 gerocultores, 1 infermera i 1 netejadora).

Penso que l'equip humà que forma part del centre és extraordinari i això fa que hi hagi un ambient familiar, proper i càlid que fa que les persones grans que hi assisteixen i les seves famílies es trobin a gust i es sentin com a casa.

Quines tasques hi fas?

La gestió i direcció del centre és la meua tasca fonamental, tot i que participo també de les activitats que es realitzen en el dia a dia. Moltes de les tasques consisteixen en la planificació i programació de les activitats diàries i mensuals, però també faig atenció directa a les persones usuàries del servei d'estada i dels tallers de memòria i gimnàs.

Què és el que més t'agrada de la teua feina? Què t'aporta?

Des que vaig finalitzar els estudis la meua intervenció professional ha estat sempre adreçada a la gent gran. He treballat en projectes domiciliaris i sobretot en l'àmbit residencial, però el centre de serveis m'aporta la possibilitat d'oferir a les persones ateses que es sentin com a casa. M'agrada poder contribuir a afavorir la qualitat de vida i el benestar de les persones grans que necessiten qualsevol tipus de suport i acompanyament en la seva vida diària.

M'agrada poder contribuir a afavorir la qualitat de vida i el benestar de les persones grans que necessiten qualsevol tipus de suport i acompanyament en la seva vida diària.

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

El fet de treballar amb gent gran puc dir que és vocacional perquè sempre m'ha agradat estar en contacte amb ells, escoltar les seves experiències i coneixements de la vida, la superació personal en èpoques difícils i de canvi,... La vellesa és una etapa de la vida on hi ha uns canvis físics i biològics importants, on la persona s'adapta un cop més a una nova situació i acompanyar a la persona en aquest camí és una feina que m'agrada molt i que em dóna moltes satisfaccions personals.

Sempre he tingut clar que volia treballar amb i per la gent gran perquè des de

ben petita he tingut molt *feeling* amb aquest col·lectiu. Es pot dir que ho porto a la sang ja que el tracte amb les meves àvies ha estat molt important per a mi (el bon tracte cap a elles, el coneixement i sabiesa que em transmetien,... En resum, m'agradava moltíssim la seva companyia i vaig decidir aprofitar aquesta empatia amb les persones grans per convertir-la en la meva professió.

Pots explicar-nos alguna anècdota o vivència viscuda darrerament al centre?

Uf! D'anècdotes n'hi ha moltes. Recordo quan vam explicar a les persones usuàries del centre que es podien asseure on volguessin. Això va costar molt perquè les persones som animals de costums que es diu, però finalment tots i totes hem après a respectar el lliure accés als espais per a tothom, tal i com faríem a casa.

També m'agrada molt quan persones grans que han assistit al centre ens continuen trucant després de traslladar-se a un altre indret per motius mèdics, socials o de canvi de domicili.



EL RACÓ DE...

CASIMIRO COTO LLENDERROZOS

100è aniversari - 23 de febrer de 2015



En Casimiro Coto Llenderrosos és la primera persona del centre de serveis d'Agullana, i la tercera que assisteix a un dels centres de serveis de SUMAR que compleix 100 anys. En motiu del seu 100è aniversari, li dediquem el racó d'aquest número.

Història de vida

En Casimiro va néixer el 23 de febrer del 1915, a la casa rural de la família, a Sante (Lugo). Va ser el 5è de set germans.

La família es dedicava a l'agricultura i la ramaderia, i la seva infància i joventut van transcórrer a la terra natal, on assistia a l'escola i col·laborava a casa fent diferents tasques familiars, fins a l'arribada de la Guerra Civil.

Aleshores va ingressar a l'exèrcit com a conseqüència de la mobilització. Primer a El Ferrol i després a Melilla on va ascendir a Cap i va fer el curs de Sergent Provisional. Va estar a diferents fronts, Extremadura, Guadalajara o Teruel, entre d'altres.

Finalitzada la Guerra, i superat el curs de transformació a Suboficial efectiu, va estar destinat a Jaca, Barcelona i Figueres. La fortificació dels Pirineus el va fer desplaçar per diferents poblacions de l'Alt Empordà i a Agullana, hi va conèixer la seva dona, la Conxita. Quatre anys més tard es van casar i van tenir 2 fills, el José Antonio i l'Alejandro.

Després del naixement del primer fill, van viure en diferents pobles de l'Empordà, fins a establir-se definitivament a Agullana.



El gener del 1982 va morir la Conxita, una persona molt important a la seva vida. Fins als 95 anys va viure sol a casa seva, a Agullana, quan a conseqüència d'una infecció renal greu va marxar amb el seu fill gran a Barcelona. Un cop superada la infecció, i passats 7 mesos, en una de les visites a Agullana, van saber de l'existència del Centre de Serveis i en Casimiro va decidir quedar-se a Agullana de nou, amb el seu fill petit, l'Alejandro.



Encara que diuen que els gallecs emigren de la seva terra per continuar enyorant-la tota la vida, aquest no és el seu cas. Tot i haver nascut a Galícia i establir-se a Agullana al conèixer la Conxita, el Casimiro es considera agullanenc fins la medul·la. "Aquí, en Agullana, se respira mejor", ens diu.

Vivències i anècdotes especials

En Casimiro es posa les mans al cap al recordar la Guerra Civil que va viure en primera persona. "Fue una batalla terrible, nadie se lo imagina, no tiene explicación", ens indica tot recordant però algunes situacions que li són entranyables.

Imaginant com pot ser de trista i absurda una Guerra Civil, en Casimiro va coincidir al front de Teruel, però en bàndols oposats, amb qui més tard seria el seu consogre, que era metge. Aquest fet el va descobrir anys després en una conversa familiar i durant molts anys va ser motiu de conversa en les sobretauls familiars.

Recorda el dia que va acabar la guerra. Es trobava de permís a casa seva, i al conèixer la bona notícia van anar a buscar un músic per organitzar una festa i ballar.

Una altra anècdota és que el Casimiro, que sempre ha tingut un caràcter molt independent, va conduir el seu cotxe fins els 93 anys.

L'estada al centre de serveis ("al Cole", com ens diu en Casimiro)

En Casimiro assisteix al centre cada dia, gairebé des de la seva obertura. Des de l'abril del 2011, en Jordi del servei de transport de la Creu Roja, el va a buscar a casa i l'acompanya al centre.

Li agrada molt estar tranquil i al centre hi troba la tranquil·litat que necessita, alhora que es distreu fent diverses activitats quan li ve de gust. Pinta, fa cistells amb xarxa, llegeix La Vanguardia, i fins i tot alguna vegada ha fet exercicis de memòria amb l'ordinador. A l'hora del dinar és posa molt content i sempre ens anuncia l'arribada del servei de càtering. "Ya tenemos aquí el rancho", ens indica.

Ballar ha estat una de les seves aficions i l'única que l'ha acompanyat al llarg d'aquests 100 anys. Quan organitzem festes al centre, sempre és el primer de cantar i ballar.

Arribant al centenari, en Casimiro ens comenta que ha tingut una vida plena però que ara es troba molt cansat. 100 anys són molts anys i li comencen a pesar una mica. Com tothom, al llarg de la seva vida ha passat per moments difícils, però no dubte al dir-nos que en general ha estat feliç. Una felicitat que en els darrers anys hi ha col·laborat de manera decisiva la seva estada al Centre. Un lloc on està sempre acompanyat i perfectament atès per les persones que hi treballen, a les que els hi té "mucho cariño", ens diu.

"Mañana al cole", és una altre de les moltes expressions que té en Casimiro relacionades amb la seva estada al centre. Amb aquesta frase s'acomiada al finalitzar els caps de setmana que passa a l'Armentera.

La família pensa que el secret d'haver aconseguit una vida tan llarga ha estat perquè en els darrers anys en Casimiro ha anat assolint els objectius que s'ha marcat. El primer d'ells va ser veure els seus néts i nétes, en Luis, en José A., la Sandra i la Paula, acabar la carrera; després veure circular l'AVE i ara el més proper és veure néixer els seus besnéts.

MOLTES FELICITATS, CASIMIRO!

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina, fisioterapeuta del centre de Sant Vicenç de Torelló.

Exercicis indicats per a persones que pateixen artritis

L'artritis és aquest dolor que es pateix a mans, genolls, maluc i esquena i que popularment el coneixem com a "reuma". És una inflamació de les articulacions que a més d'un dolor agut també provoca rigidesa, deformitat i limitació del moviment. Al nostre entorn és una malaltia molt coneguda que afecta majoritàriament a dones.

Quan el dolor agut desapareix és quan podem fer els exercicis per mantenir la mobilitat de l'articulació, reforçar la musculatura i retardar que aparegui la rigidesa, i així poder sentir-nos millor. Recomanem fer els exercicis que us proposem tot seguit cada dia i també fer caminades curtes. Això si, sempre hi quan el dolor no ens sigui un impediment. Són aquests:

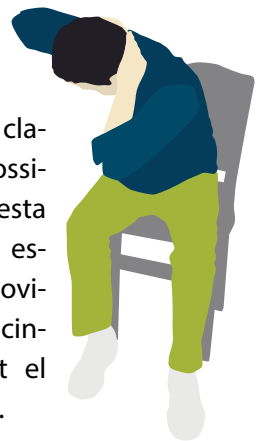
1. Per mobilitzar i reforçar genolls:

Asseguts en una cadira estirarem un genoll, mantindrem la posició un parell de segons i baixarem lent. Farem el mateix amb l'altra cama.



2. Per mobilitzar i reforçar esquena:

Asseguts col·locarem les mans al clatell i obrirem els colzes, dins les possibilitats de cadascú. A partir d'aquesta posició anirem a tocar el genoll esquerra amb el colze dret, fent moviments lents i procurant girar la cintura. Repetirem l'exercici tocant el genoll dret amb el colze esquerra.



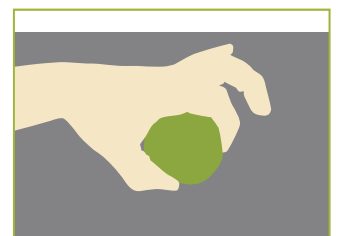
3. Per mobilitzar i reforçar dits i canells:

Per fer aquests exercicis ens anirà bé tenir una pilota d'escuma o tennis.

Posarem la pilota a la taula i amb la ma la farem rodar endavant i endarrere de manera que treballarem el moviment del canell.

Agafem la pilota amb una ma i fem força amb els dits com si la volguéssim aixafar i després afloixem, però sense que ens caigui. Aquesta força no ens ha de fer mal als dits!

Podem ampliar l'exercici agafant la pilota només amb els dits polze i índex, polze i mig, polze i anular i si ens atrevim polze i menut.



Podem fer series de 10 vegades cada exercici un parell de cops al dia. I sempre que ens trobem bé podem afegir-hi algun dels exercicis del número anterior.

Important: si al fer aquests exercicis o qualsevol activitat física sentim un dolor fort i a les dues hores posteriors persisteix aquest dolor molest, hauré de baixar l'intensitat dels exercicis o inclús deixar de fer-los durant alguns dies.

ACTIVA LA TEVA MENT!

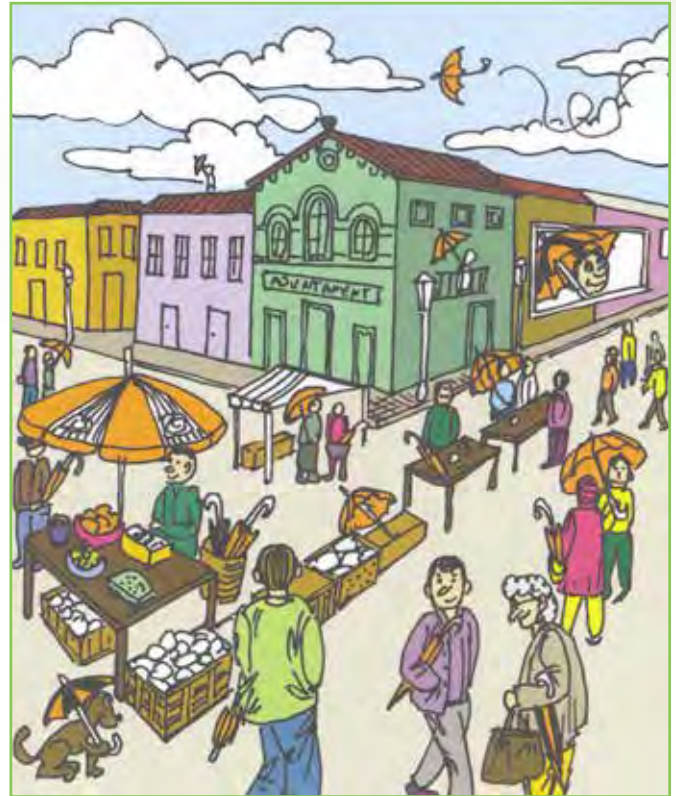
A càrrec de Míriam Caro, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de Sant Vicenç de Torelló.

Relaciona cada dita amb el seu significat:

Localitza 20 paraigües en aquest mercat.

Encercla 'ls:

	Per l'abril, no et treguis ni un fil.
	Si l'abril venteja, és que encara marceja.
	A l'abril, aigües mil.
	Gelada d'abril, fam per tot l'any.
	Crema més el sol d'abril que el de tot l'estiu.



Llegeix el text que tens a continuació:

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.

Contesta a les preguntes sense mirar el text:

- 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...?

L'esperança de vida seguirà augmentant en els propers anys com ho ha fet en les darreres dècades. Passarà dels 79,8 als 85,3 anys per als homes i dels 85,4 als 90,2 anys per a les dones, del 2012 al 2051.

L'edat dels homes s'incrementarà, de mitjana, 1,45 anys per dècada i la de les dones 1,23 anys.

D'ençà del darrer quart del segle XX, l'evolució de l'expectativa de vida de la població catalana ha estat molt favorable. Entre el 1983 i el 2012 es va registrar un augment de la vida mitjana de 6,4 anys per als homes i de 6,1 anys per a les dones, que equival a un guany d'esperança de vida de 2,2 anys per dècada en els homes i 2,1 anys per dècada en les dones.

La població major de 65 anys representa avui el 17,4% de la població (1,304 milions, un de cada sis habitants), mentre que el 2026 augmentarà fins al 21,9% (1,635 milions) i el 2051 arribarà al 30% (2,450 milions).

L'envelliment serà especialment visible a causa de l'augment del nombre de majors de 85 anys, que passarà dels 195.000 el 2013 als 541.000 el 2051.

L'índex de dependència de la gent gran (població de 65 anys i més per cada 100 habitants de 16 a 64 anys) passarà de 26,5 l'any 2013 a 34,3 l'any 2026 i a 55,9 l'any 2051. L'índex de dependència de la gent gran a Catalunya és de 26,5 el 2013, molt semblant al d'Espanya i al de la Unió Europea, que són de 26,3 i de 27,5 respectivament. Alguns països europeus presenten valors superiors, com ara Itàlia, Alemanya i Grècia.

Font: Dossiers Idescat - Núm. 18 / gener del 2015 - www.idescat.cat

