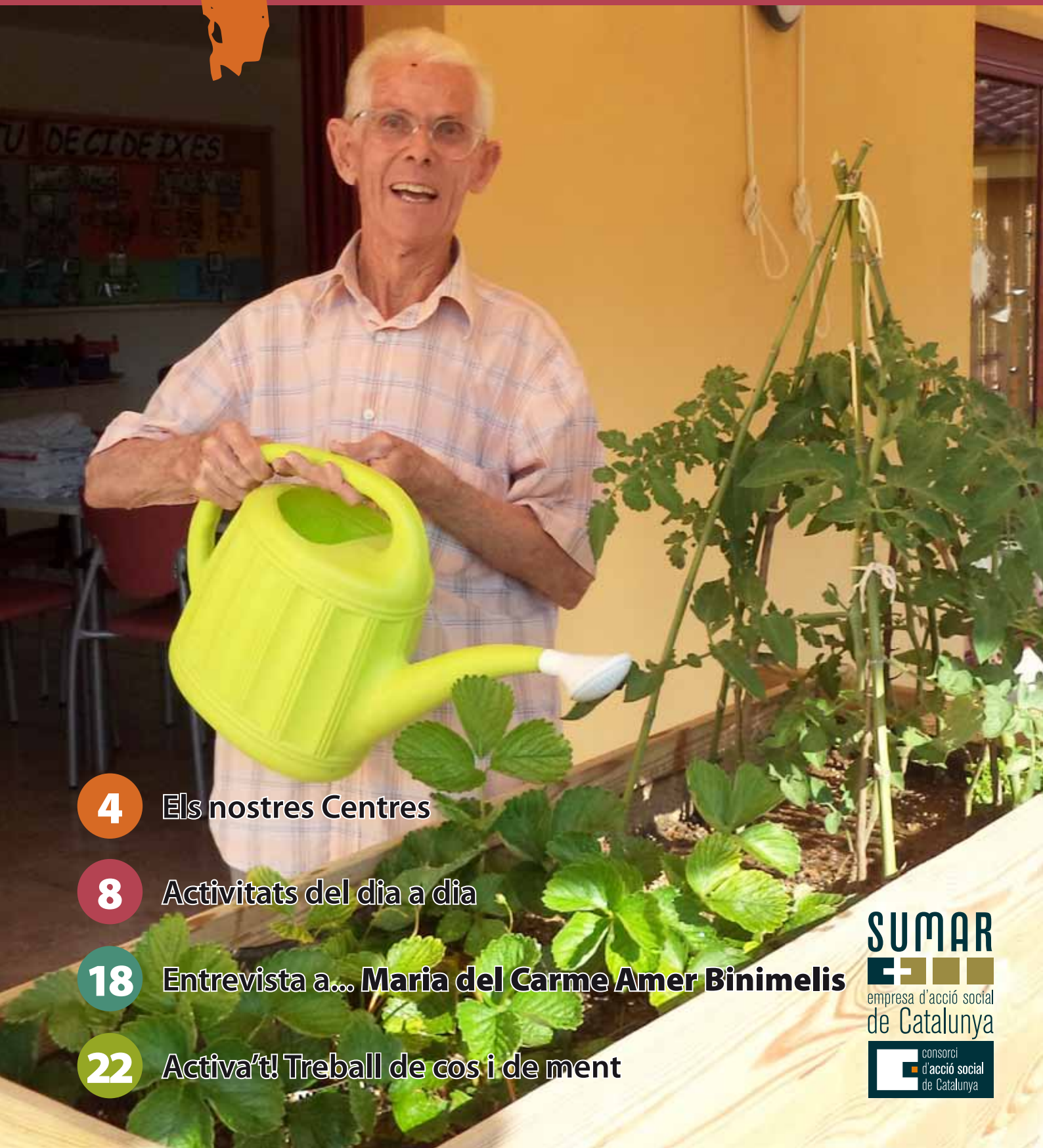


la revista dels serveis de SUMAR

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



4

Els nostres Centres

8

Activitats del dia a dia

18

Entrevista a... Maria del Carme Amer Binimelis

22

Activa't! Treball de cos i de ment

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

DESEMBRE 2014

DIRECCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Mariona Rustullet, Elisenda Serra,
Anna Tarafa

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
Gemma Mondelo – Agullana
Carme Amer – Riudellots de la Selva
Olga Soler – Camallera
Natàlia Giménez – La Granadella

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

DISSENY GRÀFIC

Estudi Oliver Gràfic

PERIODICITAT

Semestral

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

UN SISTEMA PIONER QUE FOMENTA L'AUTONOMIA I LA PRESA DE DECISIONS DE LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

Ja fa gairebé dos anys que vam iniciar el procés d'implantació del model d'atenció centrada en la persona en la majoria dels centres que gestionem i els primers resultats ja es comencen a reflectir, en positiu, sobretot en les persones ateses, però també en els seus familiars i els professionals dels equipaments.

Això és el que reflexa l'estudi que hem realitzat en els darrers mesos per analitzar l'opinió de les persones ateses en els nostres centres i dels seus familiars. El mateix destaca, entre d'altres, que **“totes les persones grans enquestades han millorat el seu estat d'ànim”** que, **“més del 95% pensa que és més feliç”** i **“més del 90 % considera que decideix molt més el seu dia a dia al centre”**. I en percentatges similars, així ho pensen també els seus familiars.

Aquestes i d'altres conclusions, que trobareu ampliades a l'interior de la revista, les vam donar a conèixer als mitjans de comunicació i la societat en general, el passat 1 d'octubre, en motiu del Dia Internacional de la Gent Gran.

L'estudi dona a conèixer a la ciutadania les conseqüències, totalment satisfactòries, que suposa la implantació del nou model d'atenció gerontològica centrada en la persona, a través del programa “Tu decideixes com vols envellir”. Una atenció que gaudeix del consens dels professionals del sector en definir-la com l'atenció de la gent gran del futur.

Es tracta del primer estudi a Catalunya que analitza l'impacte que suposa per a les persones grans en situació de dependència, i també per a les seves famílies o el seu entorn més directe, la implantació del nou model d'atenció centrada en la persona a través del programa “Tu decideixes com vols envellir”.

Com a entitat pública que som, un dels nostres objectius és el d'adquirir i aglutinar coneixement per poder anar definint les polítiques socials actuals i futures de la nostra societat, i això és el que pretenem portar a terme amb accions com aquesta.

I en aquesta línia d'actuació, s'emmarquen les diferents accions dins l'àmbit dels serveis socials que portem a terme, dia rere dia, arreu de Catalunya.

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

“SÓC MÉS FELIÇ PERQUÈ PUC ESCOLLIR”

ÉS UNA DE LES CONCLUSIONS QUE S’OBTENEN DE L’ESTUDI SOBRE LA IMPLANTACIÓ DEL PROGRAMA “TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR”

“Sóc més feliç perquè puc escollir” és la frase que millor defineix una de les principals conclusions que s’obtenen de l’estudi que hem realitzat sobre l’impacte que suposa la implantació de l’atenció centrada en la persona en les persones grans que viuen a la Residència de Sant Hilari o assisteixen a un dels centres de serveis d’atenció diürna que gestionem arreu de Catalunya.



El president, Miquel Noguera, el gerent, Estanis Vayreda i la coordinadora del programa Tu Decideixes com vols envellir, Elisenda Serra, durant la roda de premsa que es va fer el 30 de setembre a la Diputació de Girona per presentar l’estudi.

Els resultats obtinguts avalen aquest fet:

	Així ho pensen les persones grans ateses	Així ho pensen els familiars de les persones grans ateses
Percepció d’una millora del dia a dia al centre	76 %	65,8 %
Percepció que és força o molt més feliç	95,9 %	90,4 %
Sentir-se més autònom	87,8 %	--
La família ha notat un canvi positiu en el comportament de la persona atesa (per exemple, riu o parla més, està més sociable, menys làbil, ..)		65,8 %
Considera que ha millorat el seu estat d’ànim (*)	100 %	75 %
Considera que es tenen més en compte les preferències i desitjos	100 %	100 %
Considera que decideix molt més el seu dia a dia al centre	90 %	80 %

(*) - De la millora de l’estat d’ànim també se’n deriva la millora en un 93,8 % de les relacions familiars. Un 58,5 % de les famílies pensa que aquesta millora és molt considerable. L’estudi també reflexa que el 85 % de les famílies considera que ha millorat molt la seva relació amb el centre.

En definitiva, l’estudi constata una millora del benestar i de l’estat d’ànim de les persones grans que participen en la implantació d’aquest programa. Una millora que ens dona força i encoratja per continuar treballant i potenciant la seva implantació arreu de Catalunya.

“Puc escollir què menjar, em llevo qual vull, ... Puc fer el que vull, ... i, ... em creuen”; “Tinc més motivació per viure des de queestic al centre”; “El centre m’ha donat vida i alegria en el meu dia a dia”.

No ens calen més paraules de les que ens arriben de la nostra gent gran per seguir avançant en aquest projecte.

Podeu veure l’estudi a: www.consorciasec.cat

EL PLA D'ATENCIÓ I VIDA



Facilita als professionals la informació necessària per oferir a cada persona allò que desitja i evitar allò que no li agrada.

Cap persona és igual a una altra i cadascuna mereix un tracte especial. Per això i per poder donar una atenció individualitzada i personalitzada a cada una de les persones que atenem als nostres centres, necessitem un instrument que es permeti conèixer tot allò que és important i essencial de cada una d'elles.

I aquest instrument és el Pla d'Atenció i Vida, una nova eina de treball que té una gran influència en la vida present i futura de cada persona atesa:

- un element clau per a poder treballar amb el model d'atenció centrada en la persona,
- un full de ruta consensuat per atendre les necessitats i donar suport al projecte de vida de cada persona, prioritzant la seva autonomia per sobre la dependència, de manera que aquesta adquireixi un grau més elevat d'autonomia sobre el seu dia a dia al centre,
- un document on es recullen totes les informacions personals, gustos, preferències, objectius, valoracions, idees, propostes d'intervenció, suports personalitzats, recomanacions, etc, i que ens permet conèixer moltíssim a cada usuari amb l'objectiu de poder satisfer totes les seves necessitats.

Instrument dinàmic que propicia el diàleg entre la persona atesa, la seva família i els professionals del centre.

Quan una persona entra a formar part d'un centre, independentment de les hores que hi romandrà, tot el que hi ha en el centre entra a formar part de la seva vida: els professionals, les atencions i activitats que allà s'hi porten a terme, etc.

Els models d'atenció convencionals treballen perquè la persona s'adapti al centre en la mesura del possible. El nou model d'atenció centrada en la persona fa just el contrari. És el centre qui s'ha d'adaptar a la nova persona que entra a formar-ne part i en aquesta línia el Pla d'Atenció i Vida pren una especial rellevància.

Es realitza amb la màxima col·laboració de la persona atesa i si no és possible, de la seva família.



QUÈ PASSA AMB EL PLA D'ATENCIÓ I VIDA QUAN LA PERSONA TÉ UN DETERIORAMENT COGNITIU IMPORTANT?

Les persones que presenten un deteriorament cognitiu sever, trastorns mentals, etc., necessiten del suport de la família o de l'entorn més proper per poder elaborar el seu Pla d'Atenció i Vida.

Substituir a una altre persona per prendre les seves decisions i donar a conèixer tots aquells aspectes de la seva vida que han de permetre satisfer les seves necessitats actuals, no és una tasca fàcil.

Decidir segons el seu criteri, el seu estil de vida, les seves preferències, etc., pot arribar a ser complicat. No obstant, hi ha algunes estratègies que ajuden a prendre aquestes decisions sobre d'altres persones i que els professionals dels centres tenen molt en compte, per ajudar a elaborar els Plans d'Atenció i Vida en aquests casos. En destaquem algunes:

- Conèixer i tenir en compte la biografia de la persona.
- Saber si existeixen i respectar les voluntats expressades prèviament.
- Interessar-nos i informar-nos dels hàbits i les rutines que li generen benestar.
- Observar les seves preferències actuals i estar atents a qualsevol canvi que es pugui produir.



L'autonomia però no és una qüestió de tot o res. Depèn de cada tasca o situació, i de cada persona. Cal tenir en compte que no totes les decisions requereixen el mateix grau de competència i que no és el mateix decidir on passar la tarda (a l'habitació, a la sala d'estar, al menjador, ...) que renunciar a un tractament prescrit i important per la pròpia salut.

És important tenir en compte que la majoria de les persones que presenten deteriorament cognitiu, amb els suports precisos, poden i han de seguir decidint sobre moltes de les qüestions quotidianes que els afecten. I que aquest fet no ens eximeix de decidir per elles en aquells assumptes més complexes.

SANT VICENÇ DE TORELLÓ (OSONA)

“Per mi venir al centre significa molt. M’encanta venir, hi ha molt bon ambient i companyarisme. Tot el personal ens ajuda moltíssim. Candela, 81 anys”

“Cada dia que vinc al centre és un relax. Fa 8 anys que vinc. Menjo aquí, bereno aquí i faig moltes activitats com si fos a casa meva. Estic molt agraïda. Josefa, 88 anys”

“Quan vaig venir al centre no sabia ben bé com seria el meu dia a dia en aquest. Gràcies al personal i a la meva família m’he anat adaptant. Al principi venia junt amb el meu home, que es va morir. Gràcies a continuar venint el centre m’ha ajudat a viure i seguir endavant. Antonia, 87 anys”

“Aquí al centre hi estic molt bé, el menjar és molt bo. Hi estic tan bé com a casa meva, per mi això significa moltíssim. Loreto, 83 anys”

“Aquest centre és molt humà, jo era el metge del poble i penso que el personal és el més adient que hi ha per aquests tipus de feina. Ho dic perquè ho sento així. Josep, 86 anys”



EL MUNICIPI

Sant Vicenç de Torelló és un municipi de la comarca d'Osona format per tres nuclis de població, Sant Vicenç de Torelló, Borgonyà i Vila-seca. Fins a l'any 1630 formava un sol terme civil amb Torelló i Sant Pere de Torelló, però a partir d'aquesta data i fins al 1806 estigué només unit al terme de Sant Pere. En aquest any, i per carta del Rei Carles IV, obtingué la total independència municipal.

L'augment més important de la població va tenir lloc al segle XIX, fruit de la industrialització que es va produir a les zones en les quals concorria el riu Ter. L'any 1700 el municipi tenia 160 habitants, el 1900 es va arribar als 1534 i actualment n'hi ha 2036. Com a curiositat, durant la guerra civil (1936-1939), no hi podien haver noms de sants i el poble s'anomenava Lloriana de Ter.

També tenim una tradició destacada, la dansa El Divino, una dansa que es celebra el Dissabte de Rams i que

té un valor singular reconegut per la Generalitat de Catalunya com una de les coreografies més antigues de l'arc mediterrani i l'única mostra del ball que es considera avantpassat de la sardana. D'aquesta dansa se n'ha recuperat cant i ball i es representa des del 1991 a la plaça de l'església de Sant Vicenç de Torelló.





EL NOSTRE CENTRE "BON ESTAR"

El centre de serveis també ha experimentat grans canvis des de la seva creació. La primera pedra de l'edifici es va posar l'any 2001, però no es va inaugurar fins a l'any 2004. Tot i això no va entrar en funcionament, com a centre de dia fins l'1 de gener del 2006, amb la gestió a càrrec de l'Ajuntament de Sant Vicenç.



El nom del centre "Bon Estar" va ser escollit abans de la seva obertura, a partir de varies propostes que es van demanar a la gent gran del poble. Curiosament, la persona que va proposar el nom de "Bon Estar", la Marta Pey és actualment una usuària del centre i ens comenta que està molt orgullosa d'assistir-hi, "que realment, tal i com diu el nom del centre s'hi està molt bé".

El 4 d'octubre de 2010, SUMAR passa a gestionar el centre. Des de llavors s'han incrementat els serveis i les atencions a les persones grans del municipi.

Al llarg d'aquest temps també s'ha augmentat el nombre de persones ateses, arribant a la seva capacitat màxima, 25 places. Des del punt de vista de tots el que hi vivim "el centre fa temps que se'ns ha fet petit" i ens manca espai per la realització d'activitats. Tot i així, hem après a amortitzar cada racó d'aquest per treure'n el màxim profit i perquè tothom i trobi en ell el seu propi espai. El centre és molt lluminós, està envoltat de finestres per on sempre entra el sol, i a més tenim unes vistes precioses a les muntanyes que ens envolten i també al Castell de Torelló.

Tenim l'avantatge que sempre que ho desitgem i si el temps ens ho permet, anem al pati del casal de la gent gran situat a la planta de baix de l'edifici. Per nosaltres és una zona on podem sortir a passejar, prendre el sol o fer tertúlia mentre observem el paisatge. Estem ben ubicats ja que a sota nostre tenim el CAP de salut, i veiem l'ajuntament des del centre. I aquest estiu també ens han posat un parc de salut davant nostre, espai que aprofitem per anar a fer exercicis o simplement per sortir-hi a prendre l'aire.

LA IMATGE DEL CENTRE, EL NOSTRE SÍMBOL

El símbol del nostre centre és una flor, la Vinca major o herba donzella, de la qual en tenim un exemplar al centre i l'hem escollit perquè en el llenguatge de les flors significa "el plaer de la memòria".



ACTIVITATS DELS CENTRES DE SERVEIS

Agullana (Alt Empordà)

PASSEJANT AMB COTXES ANTICS

A càrrec de **Gemma Mondelo**. Directora del centre

El matí del passat 27 de juny, el Centre de Serveis d'Agullana vam fer una visita a Clàssics d'Agullana, una entitat del municipi formada per un grup d'amics apassionats pel món del motor, que té per objectiu la preservació i restauració de vehicles antics i que disposa d'una àmplia exposició d'aquest tipus de vehicles.

Amb la col·laboració del servei de transport adaptat de Creu Roja vam anar fins al recinte de Clàssics Agullana i allà ens van convidar a un passeig en diferents vehicles de l'exposició i a un gran esmorzar.

La Paquita no va tenir gens de vergonya en apujar-se la faldilla i fer un salt, ben decidida, a una Harley-Davidson, que havia estat propietat del Màgic Andreu. La Margarita va donar una volta pel recinte en un Ferrari vermell i l'Alfons, va voler fer-se una foto amb un camió Chevrolet Model LQ 130 Pickup de l'any 1929, amb la



cabina i la caixa de fusta. A la Lina li va encantar donar una volta en un Jaguar verd descapotable de l'any 56 i, en Casimiro, semblava un rei sentat al davant d'un Auburn blanc descapotable de l'any 1938.

L'experiència va ser inoblidable i ens va portar molts records de la nostra joventut. A la majoria ens va semblar com si participéssim a una pel·lícula dels anys vint, i vam riure molt imaginant-nos lluint vestits de l'època i anant a festes de la burgesia.

L'activitat es va proposar pensant en aprofitar el bon temps per gaudir de l'entorn d'Agullana i disfrutar d'una sortida a l'aire lliure, a prop del centre.



Fogars de la Selva (La Selva)

DINAR DE FESTA MAJOR AL CENTRE

A càrrec de **Lídia Molist**. Directora del centre

El passat 18 de setembre vam reunir-nos unes 70 persones al Centre de Serveis de Fogars de la Selva. Persones ateses al servei d'estada, de tallers, familiars i amics del poble i personal del centre vam compartir un dinar de germanor en motiu de la celebració de la Festa Major del poble.

Els nostres centres, emplaçats en nuclis petits, afavoreixen el vincle estret amb el poble, les festes i esdeveniments que es donen i per això ens agrada viure'ls de prop i ens fa il·lusió ser-hi participants. A més, aquests actes contribueixen a reforçar el paper del centre com a referent en el sector de la Gent Gran en el municipi.

Aquest any doncs, en una assemblea va sorgir la proposta per part d'un usuari, que va evidenciar per a la majoria d'ells té un valor molt significatiu celebrar un esdeveniment compartint menjar en una taula, i que l'àpat no pot faltar mai en una festivitat. I a partir d'aquesta reflexió vam començar a preparar el dinar de Festa Major. Vam convidar a totes les persones properes i vinculades al centre, incloent l'alcalde i el regidor de serveis socials de Fogars, i vam aplegar fins a 70 comensals. Tot un èxit per a nosaltres!

El dinar de Festa Major va consistir en uns canalons per llepar-se'n els dits i vedella amb salsa d'allò més gustosa, amb gelat de postres, cafè i infusions per la sobretaula. Els assistents van quedar satisfets amb el menjar servit i molt contents de poder compartir un esdeveniment que ha possibilitat estrènyer una mica més els vincles entre tots. El dinar va començar a la 1 del migdia i la sobretaula es va allargar fins a les 7 de la tarda en un ambient distès i relaxat que va permetre intercanviar moltes experiències, anècdotes i fins i tot telèfons entre les famílies, així com reforçar una mica més el sentiment de pertinença al centre.

També vam aprofitar per organitzar un gran "bingo", on el premi per la línia i el cartró complet van ser objectes realitzats al centre. L'obsequi per la línia va ser un punt de llibre juntament amb una agulla de pit, mentre que els guanyadors del "bingo" es varen endur un cabàs confeccionat pels usuaris, ple de tomàquets del nostre hort.

La diada va finalitzar amb una estona de ball per fer baixar totes les calories ingerides, movent el cos a ritme de passos dobles, valsos,...

El desig de tots al finalitzar la jornada va ser de poder-ho repetir en la pròxima Festa Major.



La Granadella (Les Garrigues)

L'HORT TERAPÈUTIC

A càrrec de **Natàlia Gimenez**. Directora del centre.

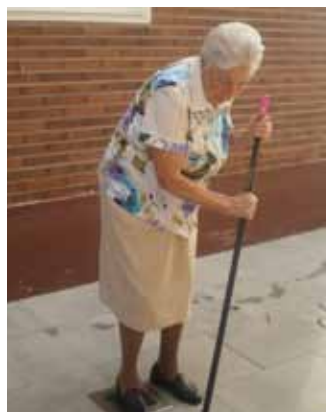
Aquests darrers mesos al Centre de Serveis Les Garrigues hem impulsat diverses activitats a l'hort que tenim al centre per millorar les funcions socials, psicològiques i físiques de les persones.

Per als usuaris i usuàries de Les Garrigues el món rural ha estat l'element principal de la seva economia i per molts, aquesta activitat ha suposat reemprendre una activitat que ha format part de la seva vida durant molts anys. Així mateix, les diferents tasques que se'n poden derivar del treball amb flors i plantes els aporta varis beneficis socials, ocupacionals i terapèutics, i els ajuda a preservar les relacions personals i l'estimulació sensorial, unes activitats diàries per atendre molt importants.

Cada dia, si el temps hi acompanya, sortim a caminar per fora del centre, reguem les plantes, traiem les males herbes, les fulles seques, si convé trasplanten plantes, i al final de l'activitat també escombrem. Ens és molt gratificant perquè veiem recompensat l'esforç amb plantes molt maques. I fins i tot hem collit maduixes.

La Teresa Martorell moltes vegades ens porta esqueixos de flors del seu balcó per després trasplantar-los al centre, en Ramón Martí gaudeix arrancant les herbes o fulles seques, l'Assumpció Díaz demana sempre per escombrar la terra que cau i la Providència Tamarit separa les flors seques que han recollit al sortir a caminar per després fer bosses d'olors.

Amb l'hort, els usuaris i usuàries han trobat una nova forma de sentir-se útils. A més, els permet fer exercici i millorar la seva autoestima i estat d'ànim.



Aquesta activitat d'horticultura és molt completa. A més d'un treball cognitiu i de motricitat, que requereix d'un esforç d'atenció, concentració i memòria, permet a la nostre gent continuar fent al centre, una activitat que sempre ha format part de la seva vida.



Portbou (Alt Empordà)

LA CORAL D'EL BALCÓ

A càrrec de **Pilar Ros**. Directora del centre.



Enguany al Centre El Balcó de Portbou ens hem engrescat amb una nova activitat artística.

Tal i com es planteja en el nou model d'atenció a la gent gran que estem implementant i d'acord al seu nom, "Tu decideixes com vols envellir", són els nostres usuaris els que decideixen, en la mesura del possible, que desitgen fer i com ho prefereixen fer, tant a nivell individual com pel que fa a les activitats conjuntes.

És així com en una de les nostres assemblees mensuals, que realitzem des de fa uns mesos i a on ens reunim l'equip de treball i els avis i

àvies del centre, va sorgir la idea de crear una coral i la majoria va aprovar aquesta nova activitat.

Per fer-ho el millor possible vam demanar assessorament a la Maria Àngels Macias, membre de la Coral Mixta de Portbou qui va acceptar de molt bon grat a ajudar-nos. Tant, que des d'aleshores ve cada setmana al centre i treballa amb nosaltres l'activitat.

Una de les cançons que hem assajat és "El vell pescador", una cançó que parla de Portbou i ha estat composta i escrita per Joan Gubert, director de la Coral Mixta de la Vila. També en els darrers mesos hem

estat preparant diverses nades per celebrar el Nadal al centre i a l'escola Sant Jaume de Portbou.

L'èxit està assegurat ja que comprovem dia a dia, en les celebracions d'aniversaris i altres festes del nostre dia a dia, que ens agrada molt cantar.



Santa Maria d'Oló (Bages)



MÉS ACTIUS, IMPOSSIBLE!

A càrrec de **Vanesa Pallàs**. Directora del centre.

Al centre de serveis d'Oló estem molt acostumats a estar actius, sempre fem treballar la ment i el cos. I des de fa poques setmanes tenim, a més, un nou estímul per mantenir aquesta activitat. Ens han instal·lat un parc de salut just davant del centre i estem molt i molt contents!

Tenir aquest parc ens permet fer exercici d'una altra manera i tenir-lo tan a prop, sense pràcticament haver-nos de desplaçar, fa que hi anem amb molta freqüència.

Com diuen els nostres "avis", ara "ja tenim una manera diferent de fer la gimnasia". Estan encantats, i tant és així que hem acordat anar-hi cada setmana mentre el temps ens ho permeti.

Tal i com ens va explicar la fisioterapeuta de la Diputació, en una sessió exclusiva per a nosaltres, podem

treballar diferents parts del cos en cada aparell del parc de salut i de diferent manera segons el ritme i possibilitats de cadascú. Les seves indicacions ens han estat molt útils per poder treure el màxim profit de cada aparell. És molt gratificant veure com cadascú troba una manera de fer diferent per treballar el seu cos. "No em pensava pas que ho pogués fer servir això, jo", comentava la Maria.

A totes les sessions que fem, no parem. Respectant el nostre ritme, això sí.

I quan algú necessita fer una paradeta, aprofitem per fer algun joc que ens permeti treballar la ment o, simplement ens seiem en un dels bancs que hi ha, tot prenent el sol o la fresca, segons el dia. Realment ens és un espai molt agradable i gratificant!

Més actius, impossible!



Porqueres (Pla de l'Estany)

ELS JOCS DE TAULA

A càrrec de **Neus Serra**. Directora del centre.

Des de l'obertura del centre, els jocs de cartes han tingut un especial protagonisme a Porqueres i moltes estones que, o bé el temps no ha acompanyat per sortir a passeig o el dia s'ha complicat, una bona partida de cartes sempre ens ha ajudat a calmar els ànims i a tranquilitzar-nos.

Actualment jugar a cartes s'ha convertit en una activitat quasi diària. En l'assemblea del mes de setembre els usuaris van comentar que els agradaria fer més sovint partides de cartes i això doncs, és el que fem.

La brisca sempre és la gran protagonista, tot i que algú també ha demanat per jugar al canari. Malauradament, la inexperiència en alguns casos o l'oblit en d'altres, no ens ha permès poder-ho portar a terme.

Però jugar a cartes no és l'únic joc de taula que duem a terme. El dòmino, tot i que menys demandat, també és un gran protagonista. Sobretot per aquelles persones amb dificultats visuals, doncs en tenim un d'adaptat per elles.

A vegades també juguem al parxís o als escacs, però en aquests casos no hi ha tanta participació.

Enguany també hem començat a fer "quines", les quals feia temps que es demanaven. Vam començar amb una sessió al mes i amb dos torns, un pel grup de matins i l'altre pel de tarda, però en l'assemblea del mes de maig es va decidir de fer dues sessions al mes, i així ha estat com a partir del juny vam començar a fer dues



sessions setmanals, que fem tant pel matí com per la tarda.

Hem adaptat els cartrons i els números perquè hi puguin participar les persones amb dificultats visuals, hem ampliat la mida del cartrons perquè tothom hi pugui participar i, la Carme, que té una gran dificultat visual, s'encarrega de repetir els números cantats perquè així ningú es despisti.

I com a qualsevol quina, no hi poden faltar els premis a la línia i al cartró complet. Tenen molt d'èxit els caramels a les línies, doncs tenim uns avis molt i molt llaminers i pel cartró complet, els lots de productes cultivats al nostre hort urbà com tomates o albergínies.

També hem entregat lots de galetes o bombons que ens han sobrat d'alguna celebració. En qualsevol cas, entreguem un petit lot de productes que s'adapta a la singularitat de cada una de les persones que treu premi.





Com a casa



Portbou



Camallera



Riudellots de la Selva



Santa Maria d'Oló



Granadella



Olors i sabors



Agullana



Santa Maria d'Oló



Visita escoles



Camallera

Cuina



Santa Maria d'Oló



Fogars de la Selva

Panallets



Fogars de la Selva



Granadella

Assemblees familiars



Camallera



Santa Maria d'Oló



Portbou



Porqueres



Camallera

Missa al centre



Camallera

Visita escoles



Porqueres



Música



Santa Maria d'Oló



Fogars de la Selva



Camallera



Manualitats



Agullana



Santa Maria d'Oló



Camallera



Porqueres



Granadella



Riudellots de la Selva



Castanyada



Camallera



Fogars de la Selva



Portbou

Activitats físiques



Santa Maria d'Oló



Activant la ment



Santa Maria d'Oló



Santa Maria d'Oló



Camallera



Porqueres

Excursions



Santa Maria d'Oló





ENTREVISTA A...

MARIA DEL CARMÉ AMER BINIMELIS

Directora del centre de serveis de Riudellots de la Selva



La Carmé és diplomada en teràpia ocupacional i té un màster de rehabilitació psicosocial en salut mental. També és monitora certificada en teràpies eqüestres i fa 7 anys que treballa coordinant serveis i projectes adreçats a persones grans.

Carmé, quines són les tasques que fas com a directora en el centre de Riudellots?

La més important i principal per mi, és vetllar pel benestar i la felicitat de la persona gran usuària. I això passa per tenir un bon equip de treballadors/es, una bona comunicació cap els diferents professionals i persones usuàries, procurar que els recursos, eines i material estiguin a l'abast de les persones que ho necessiten; oferir una atenció directa de qualitat i complir amb la normativa que afecta al centre de serveis.

Coordinar, comunicar, avançar, prevenir, planificar, sintetitzar, demostrar respecte, saber escoltar, vocació, entre d'altres, són característiques que poden ajudar a definir la meva tasca de directora.

Quan fa que treballes en el centre? Quins varen ser els teus inicis?

Treballo en el Lliri Blau des del primer dia, primera hora i primer minut que es

varen obrir les portes. Me'n recordo que vam començar 10 persones usuàries i dues treballadores; que dinàvem tots junts a la mateixa taula; que allà on anava un, anàvem tots, ... A poc a poc, així com ha anat passant el temps, començà a venir més gent i varem anar adaptant les sinèrgies fins a formar un equip de 24 persones usuàries i 6 treballadors (1 directora, 3 auxiliars, 1 conductor i 1 infermera).

Poder haver vist tot el procés que tot just estem iniciant; només farà 4 anys que varem obrir les portes; m'ha enriquit molt com a professional; em permet tenir l'experiència d'un procés des de l'inici i créixer juntament amb aquest.

Què és el que més t'agrada de la teva feina? Què és el que més t'agrada de treballar amb i per a gent gran? Que t'aporta aquesta feina?

Les experiències de vida que expliquen! Poder escoltar les seves històries de vi-

da, el que feien i el com son enriquidores de per si. T'ajuden a ser conscient del que hi havia abans, tant allò bo com allò dolent. És història narrada en primera persona.

Ens pots dir 5 aspectes positius de la feina amb els usuaris del centre de serveis

- El companyerisme entre tots nosaltres.
- La possibilitat de poder formar part d'un acompanyament en un període de la vida de cada persona.
- Poder vetllar pel benestar, qualitat de vida i felicitat de cada un d'ells.
- Tenir molt bona relació amb les famílies.
- Formar part d'un bon equip de professionals.



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

Fou cosa del destí. Vaig tenir una experiència de feina amb gent gran abans de començar a treballar a El Lliri Blau i la gratificació fou tan gran que no vaig dubtar ni un moment en seguir treballant amb i per a ells.

Coordinar, comunicar, avançar, prevenir, planificar, sintetitzar, demostrar respecte, saber escoltar, vocació, entre d'altres, són característiques que poden ajudar a definir la meua tasca de directora.

Ens pots explicar alguna vivència viscuda al centre?

En realitat totes les vivències que hi he tingut són positives, de fet no en tinc cap de registrada al cap que sigui negativa. El dia a dia en El Lliri Blau flueix amb normalitat, amb harmonia, amb tranquil·litat i amb molt de companyerisme. Cada dia és una vivència positiva.

Tinc entès que també portes el Servei de Teràpia Ocupacional a Domicili?

Sí, així és! Només mitja jornada la dedico al Lliri Blau per que l'altre la dedico a fer visites a domicili a partir de les sol·licituds que arriben des de serveis socials. L'objectiu del servei és el de promoció de l'autonomia de la persona i millorar la seva qualitat de vida en la unitat familiar mitjançant l'assessorament sobre productes de suport, ajuts tècnics, supressió de barreres arquitectòniques o adaptacions de l'entorn per prevenir caigudes.

EL RACÓ DE...

MIQUEL CONTRA ÁLVAREZ



En Miquel assisteix al centre de Camallera des del primer dia que va obrir, el 16 de maig de 2011. Viu a Camallera des de l'any 1964 i des de llavors, ha estat sempre una persona molt activa al municipi. Ell mateix ens ho explica.

Miquel, quins són els teus orígens?

Doncs jo vaig néixer el 29 de setembre de 1929 a Barcelona i al cap de poc la família es va traslladar a viure a Girona.

Al 1936, amb l'esclat de la guerra, vam emigrar cap a França. La mare i jo vam passar uns dies al camp de refugiats de Bram i el pare al d'Argelers. Després, vam anar a viure a Vilamagna, a prop de Carcassonne.

A l'edat dels 21 anys vaig tornar a Espanya a fer la "mili", i un cop acabada vaig començar a treballar a una indústria metal·lúrgica a Girona.

De jove vaig ser un gran aficionat a la bicicleta i vaig participar en moltes curses per la província. Un dia vaig conèixer a la Rosaura i després de festejar-hi més de deu anys ens vam casar. I vam venir a viure a Camallera, on vam tenir quatre fills.

A Camallera he participat en moltes activitats. Juntament amb altres pares, vam fundar l'Associació de Pares de l'escola municipal i vaig participar en la creació de l'Associació Sardanista de Camallera. Vaig formar part d'una candidatura per a entrar a l'Ajuntament, com a independent, i vaig ser regidor de cultura i esports durant uns anys. També he participat en la creació de la Fira de les Aus, que encara es manté avui en dia.

Actualment visc sol a Camallera però a prop dels fills. Passo el dia al centre de serveis, per a mi la meva segona casa, i els vespres estic una bona estona acompanyat d'alguns dels fills i d'alguns dels néts o nétes. També tinc un gos de companyia molt dòcil, en Roni.



Què fas quan ven al centre?

Assisteixo cada dia al centre. Fem un munt d'activitats i compartim un espai. Em sento afortunat de tenir això a prop de casa i de tenir aquestes noies que sempre estan disposades a ajudar-me i donar-me suport.

Al centre m'agrada treballar l'hort que tenim tot i que jo estava acostumat a treballar la terra amb un hort que tenia i aquest és petit. També aquestes noies em fan treballar amb l'ordinador, jo abans poc l'havia fet servir, i ara cada setmana m'hi fan anar una estona. També "disfruto" pintant mandales.

M'agrada molt la música i formo part de la coral del centre, la "Coral Terraprim". Aquests dies estem assajant una cançó tradicional catalana perquè em sembla que aviat vindran els nens de l'escola de Camallera i la cantarem junts. A la coral ens ho passem molt bé perquè cantem tot tipus de cançons.

A mi m'agrada molt col·laborar i ajudar. Ajudo a les noies a parar i desparar la taula, i en tot allò que necessiten. Fins i tot ajudo a les dones del centre a estendre roba! També m'agrada molt pintar i un dia em van demanar de pintar una taula que tenien per posar-la al centre, i així ho vaig fer. També les ajudo quan cal moure taules,...

(A en Miquel li agrada molt pintar i fer manualitats. Tant, que fins i tot els caps de setmana, a casa i amb l'ajuda de la família, també fa manualitats. Per Sant Jordi i Nadal, sempre porta un detall per a tots els companys i companyes).

Actualment com estàs, què desitges?

Jo només desitjo, que el temps que em queda, poder passar-lo com fins ara, amb la meva família i amb aquestes noies del centre que són part de la meva família, de fet són com les meves filles. No tinc com donar les gràcies de tot el que m'ajuden.

Què faria jo sense vosaltres!



ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

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

Estiraments per relaxar la musculatura durant l'hivern

A l'hivern i sobretot quan el fred ja s'ha instaurat, tendim a encongir la postura corporal, ens posem més tensos i ens sentim més contracturats. Per això us proposem una sèrie d'exercicis físics en què l'objectiu és l'estirament de la musculatura.

Amb els estiraments el que volem aconseguir és que el múscul es relaxi i pugui fer la seva funció sense tensions. Així ens podrem sentir més lleugers i elàstics. T'animes a provar-los? Són els següents:

Estirem les cames

Ens posarem asseguts a la vora del llit o del sofà. Deixarem una cama doblegada i l'altra ben estirada al damunt. Es pot augmentar l'estirament inclinant el cos endavant, com si volguéssiu anar a tocar el peu. Mantindrem l'estirament uns 15 segons.



Estirem els braços

Aquest exercici ens permet estirar tot el braç; i també el canell, colze, ombro i inclús el pit. Drets i amb l'esquena recta portarem tot el braç endarrere, amb el colze estirat i el palmell de la mà amunt forçant el moviment per tal de sentir bé l'estirament. El mantindrem així uns 15 segons.



Estirem el coll

Per estirar tota la zona de les cervicals ens posarem asseguts deixant els braços relaxats al llarg del cos. Amb el cap mirant endavant l'inclinarem a la dreta. Quan notem l'estirament aguantarem la postura uns 15 segons. Repetirem l'exercici cap a l'esquerra.



Estirem l'esquena

Ens assentarem en una cadira no gaire alta perquè els peus quedin ben recolzats al terra. Abaixarem el cap i després anirem baixant tot el cos amb la intenció de tocar a terra. Es un exercici que s'ha de fer lent per no marejar-nos.



MOLT IMPORTANT: Al fer els exercicis hem d'evitar sentir-nos fatigats. Hem de procurar descansar entremig i si ens sentim molt cansats, simplement parem.

Es recomenable repetir cada estirament 5 vegades. Si algun exercici provoca dolor cal parar.

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.

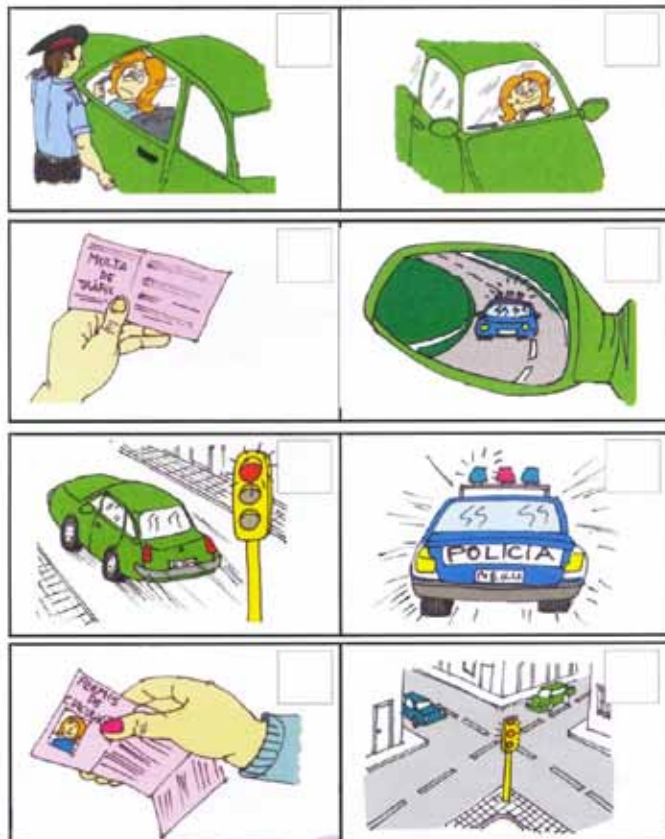
Orderna els números de més petit a més gran, de la graella de sota:

3	48	21	87	58
39	81	66	44	23
64	71	7	114	17
15	52	31	90	75

Si t'hi fixes bé, les dues imatges aparentment semblen iguals, però si hi poses atenció hi trobaràs 10 diferències.



Fixa't en les imatges. Orderna-les posant un número al quadrat perquè tinguin una seqüència lògica.



Escriu paraules en singular que comencin i acabin amb la mateixa síl·laba.

P	I	L	O	T	A
T	A	R	I	M	A
M	A				

SABIES QUE...?

Les persones experimentem i gestionem les emocions d'una manera particular. Per això, no és sorprenent que apareguin conflictes a les famílies quan, a algun dels seus membres, s'uneix la longevitat amb una situació de dependència.

Els conflictes, a més, es poden agreujar si la dependència és presenta a través d'un problema de salut mental com ara l'Alzheimer.

En qualsevol cas, mantenir una bona convivència és fonamental.

10 CONSELLS PER MANTENIR UNA BONA CONVIVÈNCIA AMB UNA PERSONA DIAGNOSTICADA D'ALZHEIMER:

1. Ser flexibles i pacients
2. Promoure la seva autonomia en las activitats diàries .
3. Evitar corregir la persona.
4. Ajudar a la persona a ser tan independent com sigui possible.
5. Facilitar-li les tasques oferint-li diferents opcions.
6. Simplificar les instruccions.
7. Establir una rutina familiar.
8. Estar atent a les reaccions emocionals.
9. Simplificar, estructurar i supervisar.
10. Proveir-se d'ajudes i suports quan es requereixi.

Font: <http://knowalzheimer.com>

