

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Viladrau (Osona)



Núm
01



04 La vacunació
contra la COVID-19

07 El calendari
d'activitats

18 El racó de la
nostra gent gran

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

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

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

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

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

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

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

Bones festes!

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2021

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora
tècnica)

Gabriel Llagostera (director de
gestió de persones i organització)
Salvador Peña (director
administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Cristina Ferragut

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de
comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Arriben les Festes de Nadal i, amb elles, el desig d'encetar un any més que volem i que ha de ser, molt millor que el que tanquem. Qui ens havia de dir quan vam tancar el 2019 que el 2020 ens marcaria per sempre? I quan vam tancar el 2020... amb aquella esperança boja en què la maleïda pandèmia desapareixeria amb el nou any... i arribem al final del 2021 i, tot i que de forma més diluïda, aquí continua estant, marcant territori i marcant vides. Ara més que mai, no ens podem rendir. Aquest 2022 ha de ser el definitiu. La pandèmia ens ha marcat aquests darrers dos anys i pels usuaris i usuàries del centre de serveis va ser una bona patacada quan es va haver de tancar fent seguiment a les normatives i imposant la seguretat i la salut per davant de tot. Però gràcies al gran equip de professionals que tenim al centre, al voluntariat i a les ganes d'estar al costat dels usuaris i usuàries, mai es van deixar sols i sempre, encara que fos des de la distància, se'ls va poder acompanyar. Cal agrair immensament aquesta tasca a tothom qui la va fer possible.

Un centre que aquest mes de febrer celebrarà el seu 3r aniversari i que, tot i la davallada d'usuaris, no renunciem a mantenir-lo i lluitem tots plegats per anar-lo millorant i oferir cada vegada un servei més complet. Aquest any, l'Oficina d'Atenció a la Gent Gran ha començat les seves tasques des del mateix centre, els tallers han engegat de nou, el servei de bon dia i altres serveis que fan que, de mica en mica, aquest centre agafi més força i més sentit entre aquest col·lectiu més vulnerable.

Aquest Nadal que tenim a tocar ha de ser el punt de partida d'un nou cicle que ens porti més llum i vida al centre i ens permeti anar consolidant-nos encara més com a servei punter al municipi. Des de l'ajuntament volem convidar a tothom qui vulgui a provar el centre de serveis. Sereu tothom molt benvinguts!

Molt Bones Festes de Nadal i un molt millor 2022 per a tothom!

L'Alcadessa i regidors de l'Ajuntament de Viladrau.



LA VACUNACIÓ CONTRA LA COVID-19

Objectiu

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

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



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

Les vacunes administrades

Pfizer/BioNTech

Moderna/Lonza

Oxford/AstraZeneca

Johnson&Johnson/Janssen

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

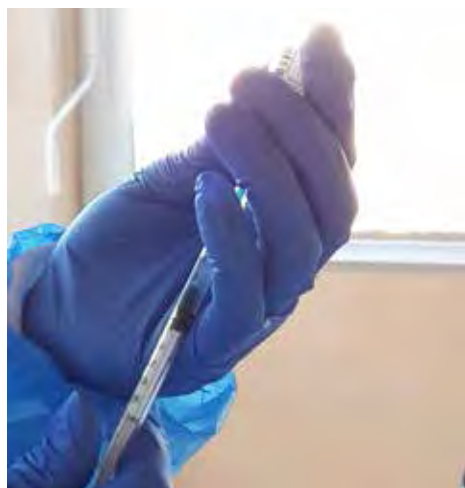


Les pautes de vacunació i la seva finalització

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

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

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



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

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

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

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

La dosi adicional

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

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

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

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

Mascareta – Higiene de mans – Ventilació – Neteja i desinfecció

L'activitat diària

Activitat grupal

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

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

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

Control i gestió de casos sospitosos de COVID-19

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

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



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

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

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



Novetats a partir d'octubre 2021

Participació de voluntariat

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

Servei de transport adaptat

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

Cribatges a professionals

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

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

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

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

Fonts:

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

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

EL CALENDARI D'ACTIVITATS

MÉS D'UN ANY DESAFIANT LA COVID-19



Després del confinament total de la població, el centre de serveis de Viladrau va tornar a obrir les seves portes el juny del 2020. A partir d'aleshores ens hem hagut d'adaptar a una nova realitat que inevitablement ens ha canviat la manera d'interactuar i relacionar-nos entre nosaltres.

Vam tornar amb moltes ganes, molta alegria i molta il·lusió de retrobar-nos, però també amb molta incertesa. Al començament tot era estrany. Costa d'entendre com, de cop i volta, coses que abans fèiem, ara no es puguin fer.

Tots i totes estàvem molt il·lusionats, però també teníem un sentiment de temor per com afrontariem aquesta nova realitat al centre. Al principi va ser complicat adaptar-nos, buscar noves maneres de fer les coses, de relacionar-nos i comunicar-nos. I en certs moments, també va resultar una mica frustrant de veure que les coses ja no eren com abans. Però de mica en mica ens hem anat adaptant i hem anat millorant tornant algunes coses al seu lloc.

El llarg d'aquest temps tots hem après a adaptar-nos, a fer les coses d'una altra manera. Per exemple, ens hem adaptat a portar sempre la mascareta, a fer les activitats amb distància, a no a compartir material i, en cas de compartir-lo, desinfectar-nos bé les mans abans i després, així com desinfectar el material que compartim. Hem adaptat les trobades amb els familiars o amb els nens i nenes que tot sovint ens venien a veure. Ara ens veiem des de la distància, nosaltres a dins del centre i ells a fora, amb la finestra oberta i amb la mascareta posada. De mica en mica anem recuperant activitats que abans fèiem i cada petita cosa que incorporem la vivim com una petita victòria que ens omple d'optimisme i esperança.

Al centre de serveis de Viladrau hem tingut la sort de no patir cap cas de COVID-19 al llarg d'aquest temps. La majoria de persones usuàries van passar al confinament amb el suport i acompanyament de les seves famílies i totes es van reincorporar al servei en la seva reobertura al juny del 2020.



EL DIA A DIA

Gimnàstica



Activitats manipulatives



Intercanvi intergeneracional



Labors



Macramé



Xarxa



Cosir



Ganxet

Noves tecnologies



Karaoke



Hort





Manualitats





Bosses d'olor

LES CELEBRACIONS

Aniversari del centre



Aniversaris



Reis 2021



Dia de la Dona



Pasqua



Sant Jordi



Sant Joan



LES SORTIDES

Pel municipi



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEXEM A...

FINA OTS CAMPOS



Data de naixement: **15/05/1949**

Lloc de naixement: **Barcelona**

Data d'arribada a Viladrau: **Quan es va casar**

Nom del pare i de la mare: **José i Emilia**

Germanes: **3**

Fills: **2, Alexis i David**

Ofici: **Botiguera**

Data d'arribada al centre de serveis: **28 de febrer del 2019**

La Fina és una usuària del centre que ve tres cops per setmana i que va viure les dues cares del confinament domiciliari: primer, va estar unes setmanes al seu pis de Barcelona, i després, des de les últimes setmanes de confinament, fins ara a Viladrau.

Fina, explica'ns una mica qui ets? D'on vens?

Jo vaig néixer a Barcelona al 1949. Els meus pares eren l'Emília i en José i tinc tres germanes més. De petita vaig anar a les monges, a l'escola de les Franciscanes. Recordo que anàvem amb uniforme però no estava interna. I quan vaig deixar l'escola em vaig posar a treballar. Primer a un laboratori i, més tard, de botiguera. Vaig obrir una botiga a Barcelona.

Com vas conèixer al teu marit?

Al Josep Maria el vaig conèixer per un amic en comú durant un Cap d'Any. Ens vam casar al cap d'un temps i tenim dos fills, l'Alexis i el David, que viuen a Barcelona.

Com vas venir a Viladrau?

Doncs mira, els pares del Josep Maria ja venien a Viladrau i al Josep Maria li agradava venir. Tenim una casa aquí i ara estem més aquí que a Barcelona, sobretot des de la COVID.



Com et trobes al centre?

M'agrada molt venir perquè em distrec. Faig moltes coses i m'estic amb gent. M'agrada molt fer sopes de lletres i sudokus, en soc molt aficionada. Abans només venia dos dies per setmana perquè la resta de dies estava a Barcelona, però des de la COVID, visc aquí i vinc 3 dies.

Quins canvis has notat al centre amb l'arribada de la COVID?

Ara no fem algunes activitats com, per exemple, els tallers de cuina o les activitats amb nens. Les trobo a faltar. També és difícil no estar tots junts, vull dir en una mateixa taula, i la mascareta també es fa pesada, sobretot a l'estiu.

Recordes quan ens van confinar per la COVID? Com ho vas viure?

Sí. Va ser molt dur sobretot quan estàvem a Barcelona perquè no podíem sortir, saps? A Barcelona vivim en un pis i estar a casa tot el dia era molt difícil. Ho vaig passar una mica malament perquè són molt nerviosa jo. Sortíem molt poc al carrer o bé anàvem al pàrquing a caminar o a donar voltes amb el cotxe. Però al cap d'unes setmanes vam decidir pujar a Viladrau i instal·lar-nos aquí.





Aquí va ser més fàcil perquè, al no haver-hi tanta gent i tenir jardí, podies sortir més. Des de que vam venir pel confinament, ja no hem tornat a viure a Barcelona. Aquí s'hi està més bé.

Com t'ha afectat la COVID en el teu dia a dia?

Trobo a faltar el contacte social. Soc una persona molt sociable i abans sempre estava amb gent o bé voltàvem amb el meu marit. Ara també anem a passeig, però no és com abans. Tenim la sort de poder estar aquí perquè podem fer vida més normal.

L'opinió de la família. Parlem amb en Josep Maria, el marit de la Fina.

En Josep Maria també és originari de Barcelona però tota la vida ha vingut a Viladrau i d'això ja en fa 72 anys quan va començar a venir de petit amb els pares.

Josep Maria, com veus a la Fina des de que ve al centre de serveis?

Aviat farà tres anys que ve al centre i crec que el canvi respecte abans de venir ha estat molt positiu. Abans, a Barcelona, anava a un altre centre i no acabava de sentir-se còmoda. Aquí en canvi, s'hi troba bé. Ve amb ganes, està amb gent que coneix, sou poquets i podeu estar molt per ells. Té llibertat per decidir què vol fer i què no i fa activitats que li agraden.

La veig feliç i per tant amb això ja en tinc prou. I a mi, a més, el fet que vingui em dona tranquil·litat.

Ens pots proposar alguna cosa o aspecte a millorar?

Sincerament, crec que tot el que feu està bé. És cert que arran de la COVID heu hagut de canviar el funcionament però en general crec que no

hi ha hagut grans canvis. Potser una de les coses que m'agradaria que es tornés a fer és poder mantenir més el contacte amb totes les persones usuàries i els seus familiars. Vull dir poder fer les celebracions tots junts. Esperem que d'aquí no gaire ho puguem tornar a fer.

Com viviu des de casa la nova realitat que ha portat la COVID?

Ens hem adaptat bé a la nova realitat. Alguns dies sobretot al principi va costar més adaptar-se, però el fet de venir a viure a Viladrau ens ha ajudat a adaptar-nos millor a la nova realitat.

Quines diferències heu trobat entre Barcelona i Viladrau?

Vam estar gairebé dos mesos confinats a Barcelona i després, gràcies a un permís mèdic, vam poder instal·lar-nos a Viladrau. A Barcelona era dur, pràcticament no sortíem al carrer i estar-se en un pis és molt diferent a estar a una casa amb jardí. A Viladrau vam tenir més llibertat. Podíem sortir al jardí o bé anar al poble a fer encàrrecs. Ara estem molt adaptats a viure a Viladrau i serà difícil que tornem a viure a Barcelona.

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

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

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

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

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



Estiraments de tronc i cap

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

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

EXERCICI 1:

Flexió i extensió de coll.

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



EXERCICI 2:

Flexió i extensió de tronc.

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

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



Molt important: Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'Antònia López, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 A la graella envolta amb un cercle:

La lletra anterior a la **R**

La lletra posterior a la **C**

La lletra que està sota de la **P**

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

Contesta la preguntes:

Quantes lletres **L** has trobat? _____

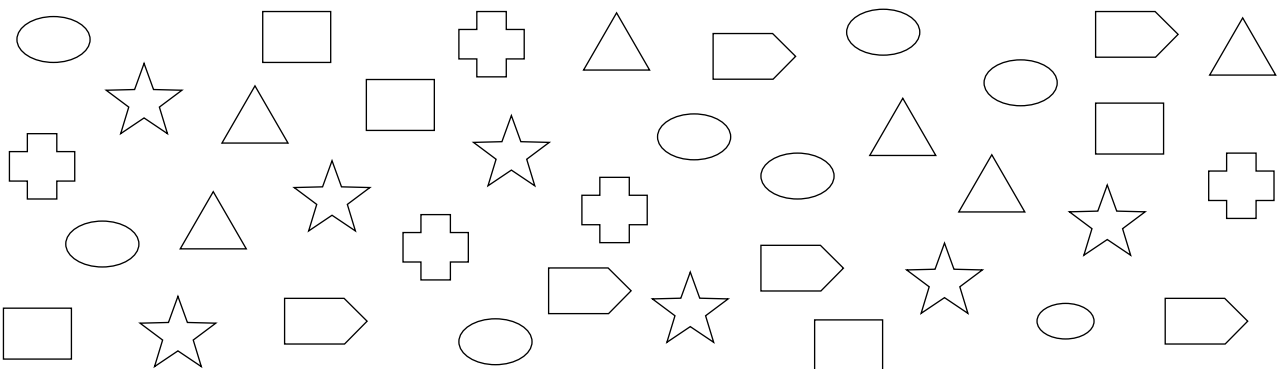
Quantes lletres **I** has trobat? _____

Quantes lletres **V** has trobat? _____

Quantes lletres **A** has trobat? _____

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

2 Pinta les figures del color de la mostra



3 Tapa la imatge i intenta respondre les preguntes següents:

Hi havia estrelles? _____

De quin color és el triangle? _____

Quins colors hi trobem? _____

SABIES QUE...?

TOT I LA COVID, NO HEM DEIXAT DE FOMENTAR L'AUTONOMIA. COM HO FEM?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Viladrau

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació
de Girona

SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS

Carrer Balcells i Morató, 3 (43,13 km)
17406 Viladrau
667 079 091
csviladrau@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

csviladrau.home.blog

@csviladrau

@csviladrau

+ **Motivem les persones a continuar amb les seves aficions com, per exemple, fer ganxet o donar menjar als ocells.**

+ **Sortim sempre que el temps ho permet a caminar pel jardí.**

+ **Animem les persones a col·laborar en les tasques de la vida diària com, per exemple, plegar les estovalles o escombrar.**

+ **Fem gimnàstica cada dia per mantenir el cos actiu i en forma.**

+ **Anem al poble a fer el cafè per mantenir les relacions amb l'entorn.**

+ **Animem a les persones a fer les coses per sí mateixes.**

+ **Hem buscat noves activitats per fer a nivell individual fent ús de les noves tecnologies.**