

sumem

NÚMERO 25

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE SERVEIS I
RESIDÈNCIA ASSISTIDA

La Vinya de Begues

Juliol 2024

Núm. 1



Ajuntament
de Begues



Editorial
PÀG. 02

Una vida
activa
PÀG. 04

Fotos collage
Un centre actiu
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE SERVEIS I
RESIDÈNCIA ASSISTIDA

La Vinya de Begues



Ajuntament
de Begues



EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Emili Grahit, 91, Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc
@sumaracciosocial

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE

Patricia Escobar

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Patricia Escobar, directora del centre
José Luis Oreiro, cap de servei
de residències de gent gran
Esther Rodríguez i Delmàs,
responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Tres edicions a l'any

www.sumaracciosocial.cat

editorial

QUALITAT, LA NOSTRA IDENTITAT

A SUMAR ens defineix el nostre compromís amb el servei de qualitat en la cura de les persones grans. Això va més enllà de complir normatives o estàndards, es fonamenta en **una atenció centrada en la persona: oferim serveis personalitzats, escoltem activament i atenem les necessitats i particularitats individuals.**

Els centres que gestionem són centres vius on es gaudeixen d'activitats en què les persones usuàries participen activament i es poden sentir així **escoltades, valorades i respectades** en tot moment. Els centres són molt més que edificis, són llars on ens esforcem per cuidar cada detall, **són espais de convivència on cada dia es creen experiències noves que se sumen a les ja viscudes.**

I la revista que tens a les teves mans és un reflex d'aquesta filosofia. Aquí trobaràs una recopilació de les activitats que donen vida els nostres centres, així com les opinions de les persones usuàries i dels seus familiars. Tot plegat fa que els nostres centres siguin espais interessants, actius.

La qualitat en el servei que ens defineix és la nostra identitat i treballem per aprendre i millorar constantment. Per això avancem en l'òrgan d'inspecció de qualitat de la norma ACP de SUMAR que ens permet revisar la implantació en els equipaments, certificar el seu compliment i identificar oportunitats de millora.

A SUMAR creiem en allò que fem i avancem en aquest camí. Posar les persones al centre és la nostra manera de ser i d'actuar, i el que trobareu en aquestes pàgines així ho demostra.

Gràcies per la confiança i per ser part de SUMAR.

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

UN MODEL INNOVADOR QUE ENORGULLEIX BEGUES

Cuidar qui ens ha cuidat és una obligació de qualsevol comunitat. Oferir a les nostres persones grans **tots els recursos possibles perquè envelleixin dignament, amb la màxima autonomia possible i sense abandonar el seu poble** és un dels objectius que ens hem marcat a Begues. Es tracta d'una fita que hem aconseguit amb escreix amb la posada en funcionament del centre de serveis i residència La Vinya.

Aquest equipament és un dels orgulls del poble i un exemple per a la resta del país, gràcies a la **innovadora manera d'entendre i atendre la gent gran**. A La Vinya s'ofereix un model de servei que s'allunya de l'antiga concepció de residència geriàtrica i es busca la compatibilitat de la privacitat de les persones usuàries i la seva socialització i vida en comunitat.

Perquè, a La Vinya, les persones grans estan al centre de tot. L'equipament desenvolupa **un model de servei que permet a les persones usuàries independència personal, mantenir el control de la seva vida i, alhora, garantir la seva atenció i benestar**, a més d'oferir **proposades lúdiques, culturals i de salut** que enriqueixen la vida en comunitat.

Després d'un any i mig d'inaugurar les unitats de convivència i gairebé mig any de l'obertura del centre d'atenció diürna, podem dir amb el cap ben alt que La Vinya satisfà les expectatives tant de les persones usuàries com de les seves famílies. Així ho asseguren els resultats de l'enquesta de satisfacció feta aquests darrers mesos, en la qual l'equipament assoleix una nota mitjana de notable alt, amb l'equip de professionals i les instal·lacions com el més ben valorat.

A banda de cuidar la nostra gent gran, **La Vinya també ha esdevingut una font de creació de llocs de feina**. A l'equipament hi treballen més d'una vintena de persones entre personal de servei i cuina, treballadors socials, fisioterapeutes, psicòlogues i gericultores (o auxiliars de geriatria).

A més dels llocs de treball directes, La Vinya també té un impacte directe en el teixit econòmic local, ja que possibilita la contractació de professionals autònoms i empreses de Begues per a prestar serveis com el de perruqueria o podologia.

En resum, el centre de serveis i residència La Vinya s'ha convertit en poc temps en un espai acollidor i de confiança per a les persones grans del municipi i les seves famílies, en un equipament de referència per al sector de l'atenció social a Catalunya i en **un orgull per a tot el poble de Begues**.

Mercè Esteve i Pi
Alcaldeessa de Begues



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Mercè Esteve i Pi
Alcaldeessa de Begues



Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i de 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 revista es pot descarregar gratuïtament a: www.sumaracciosocial.cat.

Una vida activa

PATRÍCIA ESCOBAR, DIRECTORA DEL CENTRE LA VINYA DE BEGUES



Des del centre de serveis i residència assistida La Vinya apostem per dur una vida activa i acompanyar les persones en el seu projecte vital. En el nostre centre, hi trobaran una gran oferta d'activitats.

Cada matí i cada tarda les persones poden assistir a diferents activitats grupals que s'organitzen: **activitats de moviments, activitats de la ment, activitats lúdiques.**

Les activitats de moviment són totes aquelles que **ajuden a treballar el cos i la mobilitat per potenciar l'autonomia de la persona gran**, i ho fem de diferents maneres: gimnàstica, ioga, jocs de pilota, ball, passejos, petanca.

Cada dia també fem **activitats de la ment per mantenir activa la memòria** i altres aspectes cognitius a través de la reminiscència, el taller de memòria, el treball de lectoescriptura, etc.

A banda de les activitats dirigides grupals **sempre hi ha un espai per fer la xerrada amb els companys i una bona partida de dòmino** o fer aquella activitat significativa per a la persona, que es pot fer individualment i li aporta benestar.

Aquelles persones que ho volen, poden participar en un programa personalitzat d'entrenament cognitiu a través d'un programa informàtic especialitzat.

A part, també participen de la vida diària i organitzativa del centre fent **les activitats domèstiques** que els han agradat i que sempre han fet

a casa: parar i desparar taula, plegar les estovalles, ajudar en alguna elaboració del menú diari, etc., ja que això **ens permet mantenir-nos actius i sentir que som a casa nostra.**

En aquest temps de funcionament hem creat una gran família i hi compartim molts moments com celebracions, sortides, tallers i activitats conjuntes, àpats, etc. **Totes les activitats que farem ens agrada poder decidir-les conjuntament en l'assemblea mensual** perquè tothom pugui dir la seva. En aquestes reunions també decidim el menú i acordem entre tots si hem de fer algun canvi.

Durant el 2024 hem realitzat diverses **activitats amb la comunitat**, com la visita dels alumnes de l'escola Sant Lluís quan vam passar un matí molt divertit realitzant diferents jocs intergeneracionals. Hem participat en unes sessions de musicoteràpia i artteràpia a la biblioteca Ginesta de Begues que van ser molt divertides.

Per a aquest trimestre tenim programada l'excursió amb visita guiada a la Cripta Gaudí de la Colònia Güell.

Un dels avantatges que té el centre de serveis és que **està situa al centre de la població, per tant ens permet mantenir el vincle amb el poble i sortir a fer les gestions i passejos sempre que ho necessitem.**

Tot l'equip humà del centre de serveis i residència assistida La Vinya treballa diàriament per acompanyar des del caliu i la proximitat amb totes les persones que fan ús del servei.

“
Totes les activitats que farem ens agrada poder decidir-les conjuntament en l'assemblea mensual.
”

UNA VIDA ACTIVA AL CENTRE





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

.....

El centre de serveis i residència assistida La Vinya de Begues és un centre actiu!

Sortides a la natura, activitats artesanals i culturals, festivitats, tasques de jardineria, jocs de taula, tallers de pintura i cuina, entre altres activitats, omplen els nostres dies per convertir el centre en un refugi actiu per a la gent gran.

Acompanyem les persones en el seu dia a dia en **un marc distès i acollidor, sempre tenint en compte i respectant els seus interessos i preferències personals**, i alhora fomentant la creació de llaços, cohesió i comunitat entre totes les persones que hi participen.

Les imatges següents capturen moments de les diverses activitats desenvolupades en el centre.

Esperem que aquesta selecció us ofereixi una visió del dinamisme i atenció al detall que caracteritzen el nostre centre.





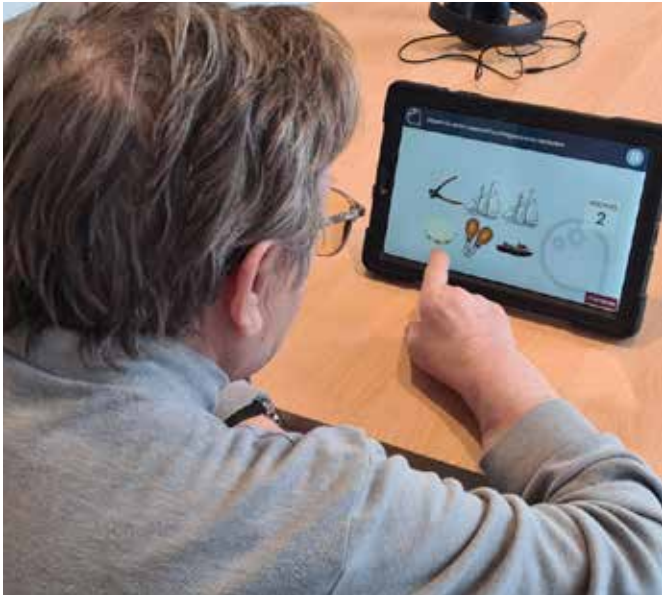




UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



OPINIÓ USUARIS

AMPARO DE PABLO LÓPEZ



Creus que es respecta la teva manera de viure?

Estoy muy contenta porque desde que he llegado a la residencia, no sólo han respetado mi manera de vivir, si no que he mejorado en cuanto a calidad de vida, tanto a nivel de salud como a nivel de realización personal, ya que puedo realizar actividades que hacía tiempo que no podía hacer: gimnasia, paseos y otras actividades como hacer punto, pintar...

A quines activitats decideixes participar? Se't facilita fer-les com a tu t'agrada? Quina és l'activitat que més t'agrada? Las celebraciones me encantan y participo siempre que me lo piden.

Me gusta cómo me plantean las actividades. Prefiero realizar juegos de cartas, pintar, hacer punto junto a mis compañeros y compañeras de la planta. Sobre todo lo que más me gusta son los paseos por el pueblo y la gimnasia.

On seus a l'hora dels àpats? Pots escollir amb qui vols seure? Soy muy sociable, me parece bien decidir donde puedo sentarme en las comidas. No tengo compañera/o fija/o, me dejo guiar por las cuidadoras que procuran que todo el mundo sociabilice con todos los compañeros y compañeras. Esto me parece bien porque al final, somos todos y todas como familia.

ARGENTEA MOLINER SALVADOR



Creus que es respecta la teva manera de viure?

Sí, ja que la faig jo. El que no em convé, no ho faig. Es respecta la meva opinió perquè també soc una persona que si diu que sí, ho faig. Jo estic a la meva habitació i faig el que em ve de gust.

A quines activitats decideixes participar? Jo faig el que puc de tot. Per exemple, avui vinc del gimnàs, he baixat i ara estic plegant la roba. Si puc ajudar ho faig. Jo voldria ajudar sempre.

Se't facilita fer-les com a tu t'agrada? Quina és l'activitat que més t'agrada? Sí, sí, el que jo puc fer ho faig. Em donen les opcions de fer una altra cosa si no puc. Per exemple, ahir vam fer les estrelles i jo amb el braç com que no podia, posava el dit i les enganxava. No faig gaire activitats per allò que tinc del tremolor del Parkinson, però el que més m'agrada és ajudar.

On seus a l'hora dels àpats? Pots escollir amb qui vols seure? Sempre puc escollir on seure i amb qui, m'aixeco i em canvio de lloc.

Decidir sobre el que vull

MARIA CRISTINA MANZANO



Pots prendre les decisions al centre? Sobre què?

Sí, per descomptat. Faig el que vull o tinc ganes. Decideixo amb qui m'assec a l'hora de menjar. Vaig canviant de companys, a vegades amb la Luisa i l'Àngeles, o amb l'Antonia i el Joaquim.

Quines activitats del dia a dia són en les que decideixes participar? M'agrada participar en totes les

activitats que es proposen al centre, hi solc assistir a totes. Només alguns dies no hi participo perquè no em trobo bé (estic refredada) o la família em ve a buscar i marxo fora. De les activitats del dia a dia que més m'agraden són: dibuixar, petanca, dòmino (si em ve de gust i als companys també) i, sobretot, la que més m'agrada és pintar, estic molt distreta.

Pots prendre decisions en celebracions? Sí, ens pregunten sempre què és el que volem fer. Per exemple, per carnaval, vam decidir que no volíem disfressar-nos, però sí que volíem portar accessoris i jo hi vaig estar d'acord.

Què decideixes pel que fa al teu dia a dia? Cada dia em llevo molt aviat, al voltant de les 7:30 h perquè hi estic acostumada de quan treballava; altres companys ho fan més tard. Al migdia no tinc costum de fer migdiada i em quedo al menjador veient una mica la televisió. I a la nit, sí que tinc l'hàbit d'acabat de sopar, anar a descansar al llit directament.

ROSA TOMÀS VALMAÑA



Què penses del SAIAR? És un lloc «estupendo»! A mi m'encanta estar aquí perquè a casa m'avorreixo. A casa em quedo asseguda veient la televisió i no puc fer gaire cosa. Puc decidir les activitats que puc fer i les que m'agraden, tot i que m'encanten totes, però malauradament tot el que és manual no ho puc fer amb les meves mans.

Aquí no m'obliguen a fer res, faig tot el que puc i vull. Són molt respectuosos amb tots nosaltres i ens deixen fer el que volem durant les activitats.

El que més m'agrada és fer treballar la memòria, que em donin un paper amb preguntes i jo contestar-les, perquè així el meu cap es desenvolupa més i no es queda adormit, i el meu marit prefereix pintar.

OPINIÓ FAMILIARS

ANTONIA, FILLA DE FRANCISCA GONZÁLEZ GUTIÉRREZ

.....



Què et sembla el centre, ha complert les expectatives del que et van explicar? Ha complert les expectatives. Sobretot el que més m'agrada és, no tant les activitats, sinó com es porten a terme, ja que respecten la individualitat de cada persona segons el moment que es troba. Ens conviden a les famílies, hi ha una gran participació familiar, i penso que això crea un ambient de comunitat. Em sento molt integra-

da amb els avis i àvies que hi viuen i també amb tot el personal de la residència.

Pots participar en les activitats que es fan al centre? Sempre m'han convidat. Ara estem fent un taller sobre la primavera i té molt bona acollida. Farem un mandala de flors seques, amb una premsa de flors. Hi participen gairebé totes les persones de la planta.

Què penses sobre que els avis i àvies puguin decidir per davant del que pensa el seu familiar? Em sembla molt bé respectar la voluntat de les persones, encara que m'agradaria poder decidir sobre coses de la meua mare, però entenc que s'ha de respectar l'opinió i sempre decidir mitjançant el diàleg entre mare-filla.

Et sents acompanyada en la cura de la teua mare? Em sento molt ajudada i acompanyada perquè a casa era impossible mantenir el nivell de cura que ha de tenir.

SANTOS, FILL DE L'USUARI SANTOS

.....



Què penses del SAIAR?

Estic molt satisfet amb el servei del SAIAR perquè veig que el meu pare està molt còmode i content. Participa en activitats que probablement no faria a casa i interactua de manera activa amb tothom. A més, li agrada molt el menjar i sent que té la llibertat de decidir què vol fer, amb la qual cosa manté una gran autonomia dins del centre. Tot plegat em dona molta confiança en el SAIAR i em deixa tranquil saber que el meu pare està ben cuidat i feliç.

Decidir sobre el que vull

MARIA VALVANERA, FILLA D'AMPARO DE PABLO LÓPEZ



Què et sembla el centre, ha complert les expectatives que tenies pel que t'explicaven? Sí, de fet la residència no ens sembla una residència a l'ús. El sistema de convivència creiem que té molts més avantatges que no una residència en la qual tots els residents van a un altre ritme de convivència. Compleix per sobre de les expectatives que teníem. Desconeixíem el sistema i realment ens agrada més que una residència a corrent.

Pots participar en les activitats que es fan al centre?

Sí, de fet, he vingut a totes les activitats: Nadal, carnes-toltes, etc. I participem en tot, és molt graciós.

Què penses sobre que els avis i àvies puguin decidir per davant del que pensa el seu familiar?

A mi em sembla perfecte, entre altres coses, perquè tenim una tendència natural a infantilitzar les persones grans i no són nens petits. Són coses que no suportem, el fet que els familiars no ho acceptin. Per exemple, a la meua mare li agrada sortir al carrer, doncs nosaltres hem d'assumir el risc, perquè li agrada sortir i tota la resta no té sentit per ella. Si diem que no o busquem altres coses, ella no vol, només vol sortir. Si cau, doncs ja la recollirem.

Et sents acompanyada en la cura de la teua mare?

Totalment, acompanyada i tranquil·la. A nosaltres ens ha canviat absolutament la vida i l'estat d'ànim respecte a la vida de la nostra mare. Se sent integrada i estimada. Té una relació amb la seva companya d'habitació que no l'ha tingut ni amb nosaltres. La nostra mare no ens fa petons, en canvi, aquí es fa petons amb tothom i dius: això què és? Però bé, perquè ella ha trobat una forma de vida aquí i per a nosaltres ha estat una solució absoluta.

LAURI, JOVE DE TOMÀS I MARIA MACIAS



Què en penses sobre que els avis i àvies puguin prendre decisions per davant del que en pensin els seus familiars?

Hi estan completament d'acord. Per exemple, en Tomàs té risc de caiguda i tot i això ho accepta. Tot i que els familiars tenen por que comporti alguna conseqüència pitjor, entenen que és ell qui té l'última paraula i nosaltres ho respectem.

Et sents acompanyat en la cura dels teus familiars?

Sí, tot el personal és molt atent amb tots dos. Per exemple, en el cas de la Maria sempre ens informen de canvis en la medicació.

Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU PASCAL FISIOTERAPEUTA (núm. col. 3126)
I DIRECTORA DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Allibera't de tensions

Exercicis per aprendre a destensar-nos fàcilment

Les espatlles i la zona de les cervicals (el coll) són zones que habitualment ens sentim carregades i/o rígides.

Aquí us proposem una taula d'exercicis suaus per alleugerir aquestes molèsties.

Exercici 1

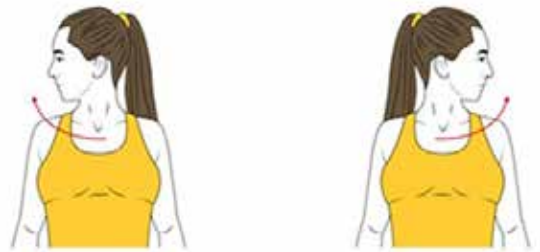
3 REPETICIONS

Cal repetir 3 vegades

- Moure el cap en diferents direccions per notar el moviment. Veure si hi ha tibantor, fins on arriba la mirada, si hi ha "sorollets" (com si hi hagués sorreta).
- Baixar la mirada a terra i tornar-la al davant, tres vegades.
- Alternar girs del cap cap a la dreta i cap a l'esquerra, tres vegades.



1 BAIXAR I PUJAR LA MIRADA



2 GIRAR EL CAP A LA DRETA I A L'ESQUERRA

A tenir en compte!

- Cal realitzar els exercicis al matí quan us aixequiu, per escalfar la zona, o després d'una posició mantinguda que us ha carregat, per exemple, després d'estar davant de l'ordinador o amb el mòbil, cosint, pintant, llegint...
- Cal realitzar els exercicis drets o asseguts en una cadira sense reposabraços i sense recolzar l'esquena al respall. Els braços preferiblement s'han de deixar caiguts al costat del cos.
- No s'ha d'arribar mai a notar dolor, per tant, seran moviments lents i suaus.

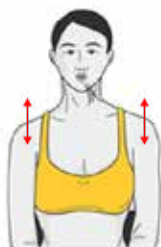


Exercici 2

5 REPETICIONS

Cal repetir 5 vegades.

- Elevació i descens de les espatlles: pujar-les en direcció a les orelles i baixar-les cap a terra les espatlles. Cinc vegades
- Fer cercles amb les dues espatlles alhora. totes dues alhora. Cinc cercles enrere i cinc cercles endavant.
- Repetir l'exercici 1 i fer una comparativa de sensacions (tibantor, fins on arriba el moviment, "sorollets"...).



1

PUJAR I BAIXAR ESPATLLES



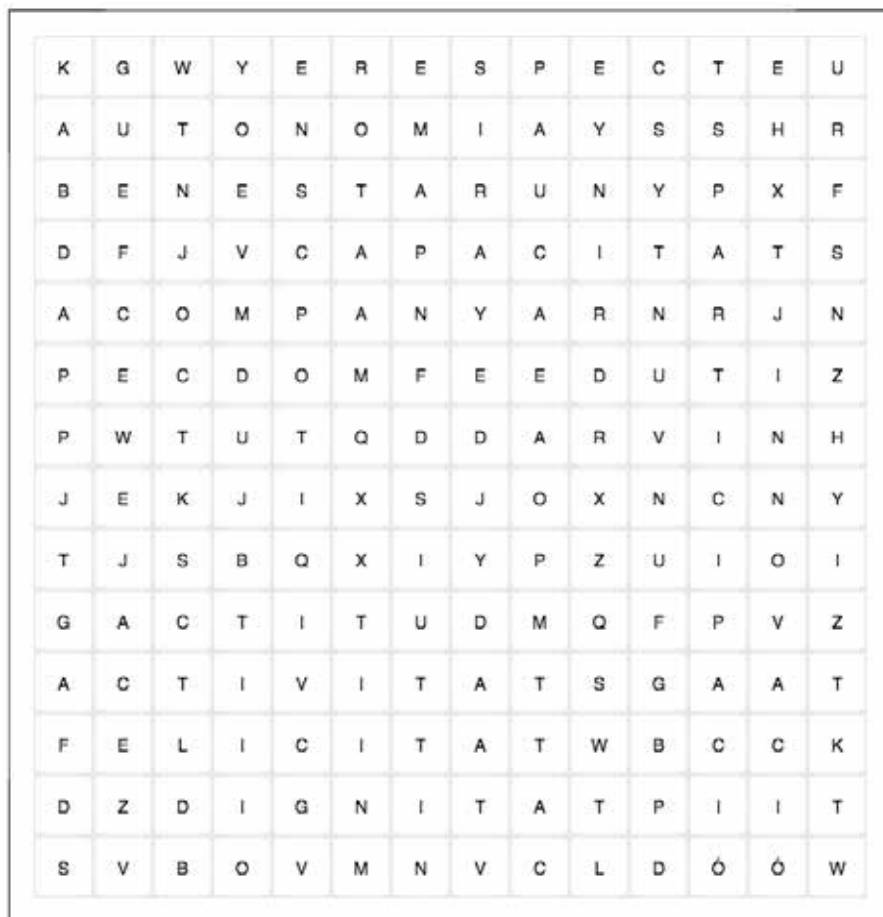
2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOSTALET DE PIEROLA

Troba 11 principis del programa “TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR”



ACOMPANYAR

DIGNITAT

ACTIVITATS

AUTONOMIA

PARTICIPACIÓ

CAPACITATS

ACTITUD

FELICITAT

INNOVACIÓ

BENESTAR

RESPECTE

Completa el poema de Joana Raspall amb les vocals que hi falten:

UN RAGET DE SOL

Un r_g_t de s_l m'h_dit

Qu_si el v_ll per c_mp_nyia

a pr_p del m_u llit v_ndria

a f_r-me llum c_da n_t.

Jo li d_c qu_vull d_rmir

i el s_l em desv_tllaria.

De n_t, la llun_v, voldria;

_l sol, qu_vingui al m_tí.

ESCRITURA CREATIVA: escriu una frase en la qual aparegui

UN MITJÀ DE TRANSPORT: En l'excursió prevista a Montserrat utilitzarem l'autocar i el funicular.

UN JARDÍ:

UN ARMARI:

UNES SABATES:

UNA BICICLETA:

COMPLETA AQUESTA SÈRIE NUMÈRICA:

5

10

15

Sabies que...

la creativitat no és un domini exclusiu de la joventut?

Encara més, l'experiència i el coneixement que acumulem al llarg dels anys poden **enriquir la capacitat de generar solucions innovadores** i veure connexions on d'altres no les veuen.

De fet, trobem casos de persones que han començat la seva carrera en arts, literatura i altres àrees creatives en edats avançades.

És el cas d'Anna Mary Robertson Moses, coneguda com a Grandma Moses (àvia Moses), que va començar a pintar als **70 anys**. La seva artritis no la deixava seguir brodant així que va canviar les agulles per pinzells, i va començar a pintar escenes familiars, costumistes i rurals del folklore americà.

O el de Penélope Fitzgerald, que va iniciar la seva carrera literària als **58 anys**. És autora d'obres com *La llibreria*, finalista del Premi Booker, que Isabel Coixet va adaptar al cinema i va guanyar un premi Goya a la millor pel·lícula i a la millor direcció.

O el també escriptor Frank McCourt, que va publicar el seu aclamat primer llibre, *Les cendres d'Àngela*, als **66 anys**.

Aquests són tan sols uns exemples que desafien els estereotips sobre l'envelliment i destaquen **la importància de valorar i fomentar la creativitat en totes les etapes de la vida**.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



**CENTRE DE SERVEIS I
RESIDÈNCIA ASSISTIDA
LA VINYA DE BEGUES**

Carrer Ferran Muñoz, 3
08859 Begues, Barcelona
Tel. 930 13 08 95
info@residenciabegues.cat

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

-  @sumar_asc
-  @sumaracciosocial
-  @sumaracciosocial
-  Sumar Acció Social
-  Sumar, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:

