

LA REVISTA DELS SERVEIS DE SUMAR

SUMEM

Abril 2022

**ELS CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT
RURAL PER A GENT GRAN**



Núm
20



03 EDITORIAL

04 LES ACTIVITATS
POST-COVID

22 ESPAIS D'OPINIÓ
Les directores, les persones grans
i les famílies

38 ACTIVA'T



Riudellots



Fogars de la Selva



Viladrau



Santa Maria d'Oló



Vilanova del Vallès



Les Garrigues



Portbou

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

ABRIL 2022

PRESIDENT:
Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:
Mariona Rustullet

**DIRECCIÓ TÈCNICA I DE
QUALITAT:**
Elisenda Serra

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa (responsable de
comunicació)

REDACCIÓ:
Equip de professionals dels
centres de serveis
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:
Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:
Semestral

www.sumaracciosocial.cat

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

UN ANY DE NOUS REPTES I NOVES ESPERANCES

Iniciem el 2022 amb nous reptes, nous projectes, noves activitats i amb molta esperança de tornar a recuperar la incorporació de les famílies en el dia a dia dels centres de serveis així com les activitats grupals amb l'entorn.

Venim de dos anys molt complexos on poc a poc hem anat recuperant una certa normalitat. S'ha hagut de prioritzar la seguretat i el compliment de la normativa sanitària vigent per fer front a la Covid-19 al desplegament o a la implantació de moltes de les accions previstes en el programa d'atenció centrada en la persona.

Però l'enginy de les nostres professionals i de les persones usuàries ha fet que l'essència del model d'atenció centrada en la persona es mantingués als nostres centres.

Hem començat el 2022 encara amb la mascareta posada i rentant-nos les mans amb regularitat. Per tal de fomentar l'autonomia i treballar amb el model centrat en la persona, tothom disposa de material propi al que hi pot accedir quan vulgui. I, per contrarestar l'impacte de les mesures sanitàries, s'han adaptat activitats o bé, se n'han creat de noves.

Poc a poc, i a mesura que la situació pandèmica ha anat millorant, s'han anat recuperant algunes activitats com, per exemple, el fet de poder desparar la taula després dels àpats, el que a moltes persones grans els agrada fer perquè, entre d'altres coses, els ajuda a sentir-se útils.

El 2020 va ser un any molt complicat i el 2021 tampoc va ser fàcil. Ara sembla que tornem a recuperar gairebé en la seva totalitat la línia de treball del model d'atenció centrada en la persona que fa temps que anem desenvolupant i que, a principis del 2020, donava ja els seus fruits convertits en la millora de la felicitat de les persones usuàries dels nostres centres de serveis.

En aquest número pretenem mostrar-vos un reflex de tot allò que estem fent i de com encarem l'atenció a la gent gran d'aquest any.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

LES ACTIVITATS POST-COVID

Les distàncies socials, les mascaretes i la higiene i desinfecció constant de mans i de tot allò que toquem ha provocat l'adaptació de moltes de les activitats per poder continuar-les oferint. L'enginy i la imaginació tant de professionals com de persones usuàries ha permès donar-los continuïtat.

Tot seguit, n'expliquen una de les més significatives de cada centre.

VILANOVA DEL VALLÈS (Vallès Oriental)

**NOU
CENTRE**
Setembre
2021

LES CELEBRACIONS

Ubicat a la planta baixa de l'antiga masia de Cal Trempat, l'equipament és molt diàfan i disposa de molt espai, fet que ha permès poder realitzar les activitats amb les distàncies i aforaments reglamentaris.

L'espai també inclou un pati gran on s'hi fan activitats de socialització amb l'entorn com el petit concert a l'aire lliure que van fer-hi els alumnes de l'institut de Vilanova durant el passat Nadal.

La celebració de festivitats és de les activitats més significatives que s'han hagut de replantejar. S'han d'organitzar de manera interna, sense poder compartir-les *in situ* amb els familiars. Això no vol dir, però, que s'hagin exclòs. Intentem transmetre l'alegria i la il·lusió de les festes a través de la pantalla, tot enviant fotografies i vídeos on es pugui sentir i palpar l'essència d'aquell dia.

Per Nadal es va organitzar un dinar on no hi va faltar una bona cantada de cançons nadalenques ni tampoc el Quinto nadalenc, un joc típic del Vallès.

Intentem crear ambients diferents durant els dies de festa, amb un aire més distès. Primer va ser la Castanyada, després el Nadal i darrerament el Carnestoltes. I aprofitant cada temàtica, es proposen activitats relacionades. Per exemple per la castanyada es va fer una gimcana de memòria, per Nadal, es van crear centres de taula nadalencs i per Carnestoltes, es va fer una passarel·la de moda amb disfresses.

Són dies on tothom ve amb ganes de quedar-se tot el dia per poder gaudir del que s'ha preparat, predisposat i amb moltes ganes de participar. Es fan fotografies, es miren i s'omplen les cares de rialles i



somriures. I s'intenten capturar totes les imatges per poder transmetre aquests moments als familiars que responen de seguida, contents de veure la il·lusió i l'alegria que es viu al centre.

Tot i la distància que ens separa, persones usuàries i familiars acabem el dia contents d'haver viscut un dia bonic, alegre i diferent, això sí, amb l'esperança de poder gaudir aviat tots plegats de les celebracions.

RIUDELLOTS DE LA SELVA (La Selva)

ELS TALLERS

L'inici d'aquest any 2022 és molt significatiu perquè creiem que podrem recuperar la "normalitat" i per tant tornar agafar el ritme i la diversitat d'activitats que sempre hem ofertat i hem gaudit. Un exemple és l'inici dels següents tres tallers que s'han recuperat després de gairebé dos anys:

El Taller de cuina. És una de les activitats de les quals estem més orgulloses. És una activitat amb molta demanda i que agrada molt a tothom. Durant els primers mesos d'aquest any hem iniciat el taller fent introducció i experimentació d'ingredients diferents, abans de fer el salt a tornar a preparar receptes casolanes.

Hem pogut tornar a tastar ingredients, una activitat que hem trobat molt a faltar! En aquesta ocasió vinagre de Mòdena i suc de llimona perquè parlàvem de les amanides. També hem tastat els canonges, el formatge fresc i les nous picades. I no hi podien faltar els postres i hem fet un primer tast de gelat.

Tenint en compte les mesures de protecció contra la Covid-19, hem començat a introduir ingredients que impliquin molt poca o cap manipulació i esperem que aviat la situació epidemiològica ens permeti introduir la preparació de receptes, encara que sigui amb les mascaretes posades.

El Taller d'estimulació sensorial. Ens permet experimentar amb sensacions i és una altra manera de treballar components cognitius. Ens agrada especialment la dinàmica de treballar l'olfacte; tot i que costa una mica identificar els productes, i també la dinàmica per treballar l'oïda. El que més ens costa és la dinàmica del tacte.

I per acabar, **els Tallers Externs de gimnàstica i entrenament de la memòria**, que es van iniciar al setembre del 2021. Actualment podem dir que tornen a estar consolidats i amb el 100% de les places ocupades.

En aquests tallers, els mateixos participants col·laboren en la desinfecció del material que s'utilitza a cada sessió, així com també a ajudar a ventilar l'espai que s'ocupa. És una manera de responsabilitzar-nos tots de la seguretat de tots i que tothom faci petites aportacions, que juntes sumen una gran contribució.



CAMALLERA (Alt Empordà)

LES TROBADES INTERGENERACIONALS

Les trobades intergeneracionals amb els nens de l'escola del poble són molt enriquidores per tothom i també és una de les activitats que més agrada. Els nens coneixen i viuen de més a prop la vellesa i els més grans gaudeixen de la companyia i la frescor dels infants. Intercanviant jocs, cançons, anècdotes, històries i activitats, tots aprenem coses noves i ens emocionem.

Abans de la Covid els nens i nenes venien al centre i passàvem una bona estona plegats: cantant, jugant, fent tertúlia... I tot passava entre abraçades, somriures i petons.

Ara aquestes trobades han patit un gran canvi i, tot i que rebem la visita dels nens i nenes, els veiem amb una certa distància i no hi ha lloc per a les abraçades i encara menys per als petons. Mantenim els somriures però amagats darrera les mascaretes i els dels nens i

nenes es queden a fora el pati i els nostres dins del centre.

Compartim cançons i ens fem un homenatge mutu en la distància que ens permet la Covid. Ens emocionem molt, fins i tot més que abans i d'una forma molt més intensa per la dificultat de la situació. Però aquestes trobades ens permeten mantenir l'esperança de poder-les tornar a fer com les fèiem abans, amb petons i abraçades.

És veritat que l'activitat no té la potència emocional ni energètica que tenia abans. Però l'activitat continua essent molt enriquidora en tots els sentits, a nivell relacional, social, emocional i mental tant per grans com per petits.

Ara és una activitat molt més senzilla però permet mantenir la seva essència i crear forts vincles entre els participants, tot generant moltes emocions.



MAIALS (Segrià)

BINGO CONVENCIONAL VS BINGO MUSICAL

El bingo és una de les activitats que té més èxit a Maials. Vam començar a jugar-hi cada quinze dies i puntualment en alguna celebració. Però en una assemblea d'usuaris es va acordar de jugar-hi cada setmana i la vam integrar en el calendari setmanal d'activitats.

I juguem divendres a la tarda, per acabar la setmana amb una activitat conjunta i animada. I l'últim divendres de mes s'entrega un obsequi a tothom qui canta la primera línia i el cartró complet.

A la vegada, adaptem els cartrons del bingo a cada persona per tal que tothom hi pugui jugar. En funció de les capacitats de cada persona, facilitem cartrons de tamany molt més gran de l'habitual, d'altres amb els números pintats d'un altre color,...

I també juguem al bingo musical! L'èxit del bingo convencional ens ha portat a plantejar aquesta adaptació que integra la música, una altra activitat que també té molt bona acollida. I podem jugar tant una tarda de divendres com alternativa al bingo convencional o com a substitut d'una sessió de música.

Però no val qualsevol cançó. El bingo musical inclou les cançons que s'han escollit expressament, amb un repertori molt variat que té en compte diferents elements: que agradin a les persones usuàries, que incloguin diferents temàtiques, que siguin de diferents èpoques, estils musicals, etc.

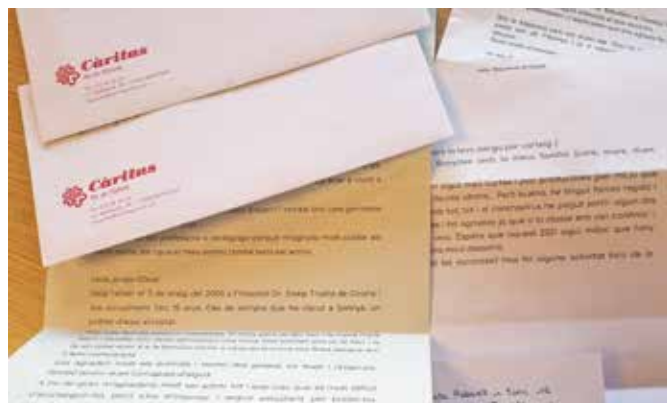
El bingo musical, a més, ens aporta una peculiaritat especial. Les persones amb un deteriorament cognitiu avançat que no poden seguir el bingo numèric de forma autònoma, tenen una participació més activa en el bingo musical perquè reconeixen les cançons i les canten i/o tararejen.

L'epidèmia, en aquest cas, no ens ha impedit de jugar-hi però sí que ens ha obligat a adaptar-nos a les mesures de prevenció i seguretat per reduir el risc de contagi. Ara, tots els cartrons que utilitzem per jugar-hi, estan plastificats de manera que es poden desinfectar fàcilment quan s'acaba de jugar. Les fitxes no es comparteixen i després del joc, les que s'han utilitzat es posen en quarantena.



PORQUERES (Pla de l'Estany)

APADRINA UN AVI



Un dels projectes molt especials que s'ha replantejat de nou amb la pandèmia ha estat el projecte "Apadrina un avi" de Càritas Diocesana, en el que també hi participen joves dels instituts del Pla de l'Estany.

Els inicis d'aquest projecte es remunten a l'any 2017 i durant dos anys es va dur a terme de manera presencial al mateix centre de serveis. Malauradament al 2020 només es va poder dur a terme una setmana, quedant després bloquejat per l'arribada de la Covid i el confinament total de la població.

Per poder donar continuïtat al projecte i mantenir part dels beneficis que el mateix aportava tant a la gent gran com als joves, a l'inici del curs 2020-2021 es va recuperar el contacte amb Càritas i es van replantejar les accions. A totes les persones que hi volguessin participar se'ls buscava una parella i s'escriuri per carta.

El projecte posa en contacte joves estudiants d'uns 15 anys amb persones grans, amb l'objectiu de lluitar contra la solitud i fomentar les relacions intergeneracionals, i sigui per aquest fet o per algun altre, el cas és que la iniciativa va tenir molt bona acollida.

Al gener del 2021 varen començar a arribar les primeres cartes dels joves cap a la gent gran. Eren cartes de presentació que sempre deixaven al final una pregunta oberta per donar continuïtat a la conversa.

De les vuit persones grans que hi varen participar inicialment, tres varen poder escriure la carta a mà, fet que posa en valor la seva voluntat i predisposició. Durant el passat curs escolar vam poder intercanviar tres cartes i aquest curs ja hem fet el primer intercanvi, amb la participació també de vuit persones grans.

A les cartes, els joves expliquen d'on són, quines són les seves aficions i curiositats del seu dia a dia. Alguns fins i tot hi afegeixen fotografies. I les persones grans els hi solen preguntar d'on prové la seva família, quins plans d'estudis de futur tenen o temes més personals com el nombre de germans que tenen, si tenen animals de companyia o quin és el seu signe de l'horòscop.

Tot i que ens agrada molt l'intercanvi de cartes, esperem amb ganes que la pandèmia evolucioni favorablement i que les mesures i restriccions ens permetin aviat tornar al projecte en el seu format presencial.

VILADRAU (Osona)

BENVINGUDA REMINISCÈNCIA!

A Viladrau hem iniciat un nou projecte anomenat REMI, l'abreviatura de "reminiscència", que es refereix a la memòria remota, la del passat. A través d'aquest projecte volem fer un viatge a través de les dècades, recordant fets importants que van marcar la infància, joventut i en alguns casos, la vida adulta de les nostres usuàries.

Un passeig pels records de joventut. Les sessions estimulen de manera visual a través de les imatges que, obren la finestra de la memòria i les experiències pròpies. Una activitat pensada per les persones grans, amb una metodologia que facilita la participació de les persones amb deteriorament cognitiu avançat, un col·lectiu que sovint ens planteja reptes a l'hora de trobar activitats adequades i significatives, i què més significatiu que la pròpia història de vida?

La manera com portem a terme l'activitat és respectant les mesures Covid, disposant les cadires en semicercle davant la televisió, un espai del centre prou ampli que ens permet respectar les distàncies de seguretat. La televisió és el mitjà audiovisual on anem veient les diferents imatges de les quals anirem parlant durant la sessió, recordant què o qui són, alhora que podem compartir records, anècdotes i costums personals.

En algunes sessions fem ús de material. Per exemple, en una de les sessions vam utilitzar un simple cordill, quan parlàvem dels jocs d'infància. Recordàvem el joc del cordill amb el qual, fent uns moviments de mans i dits concrets, apareixien figures com el bressol, la carretera, l'estenedor, entre d'altres. Un joc que totes recordaven i que demanaven amb il·lusió poder realitzar el següent pas del joc. Per fer-ho respectant les mesures d'higiene, primer ens vam desinfectar les mans i llavors una per una, vam anar participant del joc.



SANT VICENÇ DE TORELLÓ (Osona)

GORRETS I PEÛCS PER NADONS PREMATURES

A mitjans del 2021 vam recuperar el projecte de col·laboració amb l'Hospital La Maternitat de Barcelona, My little hero.

És un projecte que es va iniciar l'any 2016 i que consisteix en la confecció de gorrets i peücs de mitja per a nadons prematurs amb unes llanes i unes característiques específiques.



Fer mitja és una activitat que agrada molt a la gent gran i moltes dones a més hi tenen la mà trencada, fet que ajuda a passar bones estones al centre i a millorar el sentiment d'utilitat.

Fa dos anys, i després de diverses entregues de gorrets i peücs, i fins i tot d'una entrega presencial que va suposar la visita a la UCI Neonatal de l'Hospital, i a alguns nadons, la Covid ens va obligar a parar-lo.

La bona comunicació i entesa amb l'Associació Som Prematurs ens va permetre al març del 2021 reprendre el projecte. Amb un increment considerable de les mesures sanitàries i la higiene per part de totes les parts, hem tornat a teixir gorrets i peücs.

La higiene de mans s'ha convertit en constant i continua a l'hora de teixir i també els rentats a altes temperatures de les llanes i teixits. Però això no suposa cap inconvenient. És una activitat molt significativa per a les persones que hi participen i tothom està molt predisposat a fer el que faci falta per mantenir el projecte.

Al centre tenim un racó amb imatges dels conjunts fets i amb les llanes exposades per incentivar i recordar a la gent que en qualsevol moment pot agafar un cabdell de llana i començar a teixir.

També hem trobat una alternativa per a les persones que volen fer mitja i tenen dificultats per fer els gorrets i peücs. En aquest cas proposem la confecció de mantes per regalar a la família o amics en moments especials.

Quan acabem, entreguem els jocs de gorret i peücs i posem una etiqueta amb el nostre nom i algun missatge. I això té un retorn en forma de vídeos que ens envien des de l'Associació, amb els petits herois portant els conjunts i els seus pares donant-nos les gràcies, fet que ens omple d'alegria i d'il·lusió per tornar a començar un nou joc.

Per veure l'abast del projecte i com agrada, cada mes es creen una mitjana de 10 conjunts.

Tant des del nostre centre com dels altres centres de SUMAR que hi participen, les persones implicades hi col·laboren amb moltes ganes i il·lusió.



TORRELAVIT (Alt Penedès)

L'EVA 354, LECTURA EN VEU ALTA

Tot i haver volgut donar la màxima continuïtat possible a les activitats que realitzàvem abans del març del 2020, la realitat ens ha obligat a reinventar-nos i a adaptar les activitats a la nova etapa.

És el cas de l'EVA 354, un projecte de voluntariat cultural de la comarca de l'Alt Penedès que té per objectiu impulsar la lectura en veu alta, arribant al màxim de persones possible, en el que el centre de serveis de Torrelavit hi participem des del 2018.

No vam permetre que la pandèmia ens trenqués els lligams tant bonics que tenim amb els voluntaris que impulsen el projecte i des d'un primer moment, tot i el confinament que ens va arribar de cop el març del 2020, van donar-hi continuïtat, tot aprofitant els avantatges de la tecnologia digital.

I vam passar de lectures en veu alta al centre de serveis a compartir "lectures enllaunades" o lectures en veu alta en format vídeo. Més endavant l'EVA 354 també va editar un llibre digital, un "Llibre per Capítols", que encara avui visionem al centre.

El retorn a les trobades presencials no va poder ser fins al juny del 2021. En el marc del Festival EVA de cada any, aprofitant l'espai exterior del jardí i seguint totes les mesures Covid, vam poder celebrar una lectura presencial en la que ens hi van acompanyar les lectores voluntàries habituals que venien sempre al centre.

Va ser un retrobament molt esperat. Posteriorment, el primer dijous de cada mes hem pogut tornar a gaudir de la visita de les lectores que, des de la porta del jardí, ens llegeixen textos escollits especialment per a nosaltres i, com és tradició, ens refereixen a esdeveniments culturals o de folklore vinculats al moment de l'any. I encara, de forma periòdica, ens fan arribar les lectures enllaunades que podem escoltar qualsevol moment del dia.



FOGARS DE LA SELVA (La Selva)

RECUPERANT ELS REMEIS CASOLANS



Els centres de serveis es caracteritzen per ubicar-se en entorns rurals; i com a tals, les persones que hi assistim estem vinculades a la terra i gaudim de tot el que aquesta ens ofereix.

Des d'aquest principi, i sumant-t'hi que ens agrada posar en valor els coneixements i la història de vida de les persones usuàries, per nosaltres té molt sentit oferir l'activitat d'herbes remeieres. L'activitat consisteix en presentar una planta medicinal, conèixer i exposar entre tots les propietats d'aquesta, compartir quins remeis casolans feien i quin ús en donaven, per després realitzar conjuntament alguna elaboració.



La proposta ens estimula de formes molt diverses, des de despertar molts sentits (la vista al identificar i reconèixer la planta, l'olor, el gust en varis dels remeis realitzats i el tacte en agafar la planta en sí), fins a fer aflorar records del passat (quantes vegades la Fina ens ha parlat de com utilitzava la farigola, o la Rosa que coneix totes les plantes de l'entorn i ens instrueix al respecte... moltes ens expliquen com havien utilitzat moltes de les plantes amb els fills, o fins i tot alguna recorda com la seva mare li havia preparat alguna infusió o ungüent amb les plantes treballades al centre). I finalment ens arremanguem tots a fer el remei casolà del dia, ja sigui una infusió, una crema, una melmelada, un suc, el procés de maceració, els bafs, fer assecar la planta... Sempre hi ha un procés diferent a executar.



Fins a dia d'avui hem preparat bosses per fer olor amb espígol, glaçons d'aloè vera així com també la crema hidratant d'aquesta i cogombre, bafs d'eucaliptus, infusió de farigola, suc de llimona amb menta, alcohol de romaní, oli amb alfàbrega i all, melmelada d'arboç, beguda de mel i canyella, aigua de roses...

Les mesures per fer front a la Covid-19 no han evitat que poguéssim fer l'activitat però ens obliguen a disposar de més material, perquè cadascú tingués la seva pròpia porció de planta per olorar-la, tocar-la, i fer el remei en sí. I a extremar les mesures d'higiene durant tot el procés, sobretot la neteja i desinfecció de les mans.

Tot i així, ens encanta poder descobrir o recordar plegats el poder de les plantes medicinals del nostre entorn.

HOSTALET DE PIEROLA (Anoia)

FISIOGIM

Una de les activitats més afectades amb l'arribada de la Covid-19 ha estat la de fisiogim, una gimnàstica terapèutica que permet prevenir patologies específiques o tractar la seva rehabilitació en persones on la malaltia o la lesió ja s'han instaurat.

L'adaptació a les mesures de seguretat vigents per reduir el risc de contagi, els protocols a seguir en l'atenció a les persones grans, els espais de què disposem, els aforaments permesos,..., han provocat que fins dos anys després del primer impacte de la pandèmia, no s'hagi pogut activar de nou aquesta activitat.

En el servei d'estada, la represa de l'activitat se centra en la prevenció de la dependència i el manteniment de les capacitats de les persones grans que de forma habitual, abans de la Covid-19, es realitzaven al centre.

Però també l'hem posat en marxa com a taller de gimnàstica per a altres persones grans del municipi, dos dies per setmana, a unes hores concretes.

Entre els exercicis que s'hi porten a terme hi ha la realització de diferents moviments corporals a través d'exercicis respiratoris, de relaxació i concentració o de correcció postural.

Tots s'adapten a les persones grans en funció de les necessitats i capacitats de cadascú amb l'objectiu de millorar i conservar el moviment articular, la força muscular, els reflexos, la coordinació i l'equilibri, a la vegada que també s'aprofita per ajudar a reeducar la postura, la marxa i millorar la funció respiratòria.

Utilitzem diferents materials com pilotes, gomes de diferents resistències, cèrcols, escumes de propiоcepció, elements per treballar la musculatura, barres, espatlles,... però la nostra millor eina som nosaltres mateixos, el nostre cos.

Treballem els recursos que tenim cadascú de nosaltres per afrontar amb èxit les dificultats del dia a dia i aprendre a controlar els moviments i les postures. Fent l'activitat de forma regular, s'augmenta el benestar, puja l'autoestima, es descansa millor i a la vegada es fomenta la interrelació entre les persones usuàries.

En general, l'activitat genera molt bons resultats pel que fa a mantenir les capacitats i la mobilitat.



SANTA MARIA D'OLÓ (Moianès)

ESTOIGS PERSONALITZATS

Al juny del 2020, amb la reobertura del centre després de la pandèmia, vam haver de començar a pensar la manera de poder seguir amb el dia a dia garantint la seguretat, minimitzant el risc de contagi i complint amb tots els protocols i normatives vigents per evitar la propagació de la Covid-19.

Això ens va portar a repensar moltes coses, algunes molt senzilles però ben importants. Una d'aquestes va ser l'ús de material d'escriptura: llapis, bolígrafs, retoladors, colors, etc.

Era convenient no compartir-lo. Com ho fariem? Com podríem fer que tothom tingués disponible de tot i a l'abast per poder-ne disposar de manera autònoma?

Vam començar posant-lo en bosses de plàstic però quedava lleig, a banda que diàriament es trencaven generant un residu constant. NO va ser una bona solució. Llavors, se'ns va acudir fer uns estoigs de roba

personalitzats a l'interior dels quals posaríem diversitat de material.

Primer vam mirar de quina roba disposàvem, després entre els diferents retalls, cadascú va escollir el que li agradava. La Neus i la Carme ens els van cosir. La Montserrat ens hi va passar la goma; la Rosalia va retallar les etiquetes amb els noms; la Maria i en Pere van enfilear les etiquetes plastificades amb el nom de cadascú i finalment nosaltres hi vam posar el material.

Totes i tots van estar encantats perquè, a més de ser un element fet i pensat per nosaltres, les bosses de plàstic inicials no eren gens boniques ni sostenibles!

Els estoigs van quedar molt macos i segurament ja es quedaran al centre després de la pandèmia. Tothom hi aposta i ens diuen: "És molt pràctic, mai et falta de res i sempre saps què hi tens".



LES GARRIGUES (al municipi de La Granadella)

LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

El calendari d'activitats inclou una oferta àmplia i diversa que s'adapta a les necessitats i capacitats de les persones usuàries. Cada dia s'ofereixen diverses activitats i a més a més, fomentem i potenciem les activitats de la vida diària, aquelles que sorgeixen de manera natural, per necessitat, i que són tan o més importants que les anteriors.

Són aquelles activitats de la vida diària que s'han fet gairebé cada dia, al llarg de tota una vida, que formen part del que s'ha viscut i que són molt beneficioses tant per l'autonomia de les persones com pel seu benestar emocional.

Abans de la Covid-19, eren activitats que es feien de manera espontània però la pandèmia ens les va paraitzar de cop. Poc a poc, n'hem anat recuperant però encara hi ha restriccions que no ens permeten fer-les totes.

Abans de la vacunació, érem molt curosos a l'hora de moure'ns pels espais comuns i de tocar qualsevol estri que hagués de tocar una altra persona. Amb l'arribada de les vacunes i la relaxació d'algunes restriccions, hem pogut recuperar activitats encara que adaptades a la nova realitat. Però les hem pogut recuperar que és el més important!

Per exemple, col·laborar en desparar la taula, deixar les coses al carro i durlo a la cuina; ja que ho podem fer amb mascareta, de manera segura, quan tothom ha acabat de dinar, i sempre rentar-nos les mans un cop acabada l'activitat. O estendre i plegar la roba. Escombrar després de dinar, ...

Tot i així, tenim moltes ganes de recuperar-ne d'altres que encara no sabem quan podrem. Per exemple l'ajudar a parar la taula abans dels àpats o a preparar l'amanida de cada dia.

Mentre fem totes aquestes tasques estem exercitant el nostre cos i la nostra ment sense adonar-nos-en, com si estiguéssim a casa i en companyia. I també ens ajuden a fomentar la col·laboració i cooperació entre tots, a sentir-nos més actius i útils.

Cada persona pot decidir si hi vol participar i sempre animem a les persones a fer tot el que puguin i els vingui de gust, perquè tots sabem que la manera de mantenir-nos actius és no deixar de fer activitat.



PORTBOU (Alt Empordà)

CONNECTEM AMB LA NATURESA. TALLER D'INCENS

Fa dos estius amb la reobertura del centre després de la primera onada de la pandèmia, vam decidir tornar a engegar l'hort urbà i donar una nova cara a la terrassa del centre, plantant noves plantes, flors i arbres fruiters. Amb la intenció de fer-la més acollidora i convidar així a passejar-hi i fer-hi més vida. Així i tot, la nostra terrassa per sí sola, ubicada gairebé a la punta nord de la Costa Brava, és espectacular.

Com totes les persones, cada persona té els seus gustos i les seves preferències i no a totes les persones els agrada tenir cura de l'hort. Però sí que en general a totes els agraden les plantes i les flors. A més a més, algunes de les persones que venen al centre tenen diferents coneixements sobre remeis naturals fets amb plantes.

Aprofitant totes les plantes que tenim a mà a la terrassa neix el projecte "Connectem amb la naturalesa" que el vam iniciar l'any passat i totes les persones han volgut donar-li continuïtat.

L'any passat vam realitzar diferents tallers relacionats amb aquestes plantes. Un d'olis aromàtics, un sobre l'àloe vera a partir del qual vam fer una crema hidratant, un altre de colònia i un d'infusions i els seus beneficis. I aquest any, el primer ha sigut sobre l'encens. Hem parlat de la seva història, dels seus beneficis i usos i finalment qui ha volgut, s'ha elaborat el seu propi encens.

Una de les coses que més agraden d'aquests tallers és que aprenem coses noves. Passem una bona estona i compartim coneixements entre totes.

La diferència respecte als tallers que fèiem abans de la Covid-19 és que a més de portar la mascareta posada, tothom disposa del seu propi material i es té molta cura de netejar i desinfectar tot aquell material que es comparteix, abans i després del seu ús.



AGULLANA (Alt Empordà)

CUIDEM EL NOSTRE HORT I LA NOSTRA PLANTA

Cuidar l'hort és una activitat que ens agrada molt i que hem reprès després d'haver passat varies onades de la Covid, de la mà de l'Eva Salgado, una de les nostres gerocultores.

És una activitat molt diversa que, si fa bon temps, ens permet sortir al jardí i passar una estona a l'exterior. Tot-hom hi participa d'una manera o altra. Uns planten el planter, d'altres, el reguen. S'han de treure les males herbes, les fulles seques i quan ja hi ha el fruit, recollir-lo.

Com que l'activitat agrada molt, si fa mal temps, també plantem dins del centre. Organitzem l'espai i ens posem tots junts per plantar diferents productes depenent de l'època que estem! Per exemple, entre febrer i març, hem plantat alls i mongetes. I a més, també tenim una

planta per a cada persona usuària, per cuidar-la setmanalment, regant-la o treient les fulles seques si n'hi han.

L'activitat en sí ens ajuda a mantenir les capacitats psicomotrius i l'equilibri, potenciar les relacions interpersonals i amb l'entorn, i potenciar i/o mantenir les capacitats cognitives com l'atenció, la concentració, el reconeixement, la memòria immediata i la memòria a llarg termini.

En tot moment les persones usuàries són les protagonistes de l'activitat. Moltes d'elles s'han dedicat al conreu i a treballar la terra al llarg de la seva vida, i moltes tenien el seu propi hort a casa seva, fet que els permet també explicar i aplicar els seus coneixements i experiències.



COLLAGE D'ACTIVITATS

EL DIA A DIA



Portbou



Torrelavit



Riudellots de la Selva



Camallera



Fogars de la Selva



Sant Vicenç de Torelló



Santa Maria d'Oló



Hostalets de Pierola



Vilanova del Vallès



Riudellots de la Selva



Maials



Porqueres



Hostalets de Pierola



Riudellots de la Selva



Viladrau



Maials



Hostalets de Pierola



Vilanova del Vallès



Santa Maria d'Oló



Les Garrigues



Sant Vicenç de Torelló



Fogars de la Selva



Agullana



Torrelavit



Maials



Camallera



Agullana



Agullana



Porqueres



Riudellots de la Selva



Agullana



Torrelavit



Santa Maria d'Oló



Portbou



Sant Vicenç de Torelló

CELEBRACIONS



Viladrau



St. Vicenç de Torelló



Portbou



Porqueres



Hostalets de Pierola



Maials



Sta. Maria d'Oló



Agullana



Camallera



Santa Maria d'Oló



Torrelavit



Hostalets de Pierola



Agullana



Maials



Fogars de la Selva



Maials



Fogars de la Selva



Camallera



Porqueres



Torrelavit



Santa Maria d'Oló



Fogars de la Selva

SORTIDES A L'EXTERIOR



ESPAIS D'OPINIÓ

LES DIRECTORES

Què hem après amb la pandèmia? Quin és el principal repte o principals als que ens afrontem ara? Les directores dels centres de serveis reflexionen sobre l'atenció post-covid a les persones grans usuàries dels serveis.

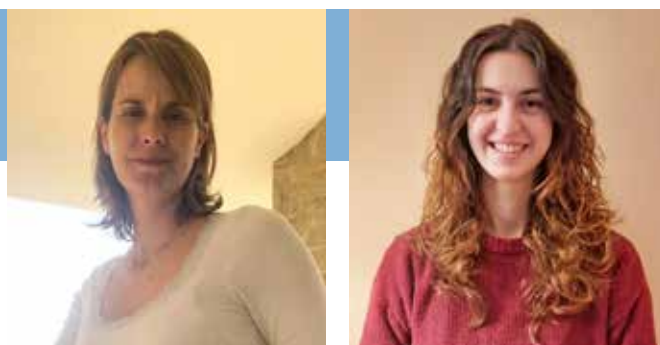
VILADRAU
Cristina Ferragut / Tania Pujada

APRENTATGES

La pandèmia ens va fer canviar totalment la visió i la manera d'actuar en relació al model d'atenció directa, afectant directament a les persones grans. Pensem que la pandèmia ens ha recordat la rellevància dels valors com l'empatia, la solidaritat i l'escalfor humana que sovint en el dia a dia podem oblidar una mica. Sovint una mirada, una paraula o simplement la presència d'una altra persona en un moment important, reconforta.

La pandèmia també ens ha posat en evidència el valor de les persones grans, que sovint són les grans oblidades. Alhora, els professionals del nostre àmbit hem hagut de reaprendre la manera de fer les coses per poder atendre les persones que acompanyem de manera adequada, per exemple a l'hora de dinamitzar activitats, o a l'hora de relacionar-nos amb les famílies o que els usuaris es relacionin amb l'entorn, hem hagut de ser imaginatius i originals sempre respectant les mesures de prevenció i seguretat, però tenint sempre presents les necessitats i demandes de les persones grans.

Així doncs, des de la reobertura dels centres les nostres rutines diàries s'han vist modificades per la prevenció dels contagis però amb la il·lusió de trobar-nos cada dia, aportant alegria i dinamisme als centres, des de la creativitat i l'amor per la nostra feina, adaptant-nos als canvis constants que s'han anat esdevenint al llarg d'aquests dos anys i esperant, mica en mica, anar tornant a la normalitat.



REPTES

De reptes n'hi ha molts. Actualment, i en general, el repte principal és anar recuperant mica en mica, i en la mesura del possible la normalitat que tan es troba a faltar, no només pels usuaris sinó també pels professionals. Poder tornar completament al model d'atenció centrada en la persona és un dels nostres reptes principals. A nivell més concret, es tradueix a recuperar la participació de les persones usuàries a totes les activitats de la vida diària, eliminar la distància social, recuperar les trobades amb les famílies, els projectes intergeneracionals i especialment aquelles petites accions del dia a dia que empoderen la persona i la fan més autònoma al centre.

Evidentment aquest procés de recuperació i de tornada a la normalitat no serà d'avui per demà ni molt menys i hauré de buscar maneres d'anar-nos adaptant a les situacions que vagin sorgint però de ben segur que es podran recuperar moltes coses i que s'aniran superant reptes.

RIUDELLOTS DE LA SELVA

M. del Carmen Amer

APRENTATGES

Que és important cuidar-se sempre. Que estem connectats amb el món, però que la nostra intervenció és a nivell local i que la xarxa familiar i comunitària del nostre entorn proper és molt important. Tant que és la que ens ha ajudat a tirar endavant aquesta pandèmia. Que davant situacions complexes, som capaços d'organitzar-nos i trobar solucions i que totes les persones involucrades en el procés d'acompanyament de les persones grans han demostrat paciència, professionalitat i generositat.

Aquesta experiència de pandèmia ens ha permès fer un aprenentatge de poder fer el que sempre fèiem de diferent manera; però estem molt contents tots que la pandèmia s'estigui acabant i puguem recuperar un ritme com el que teníem abans.

REPTES

Tornar a tenir la confiança que la proximitat física entre les persones és important i necessària i que, tot i el risc dels contagis, no podem viure amb por.

La pandèmia ens ha fet adonar de la importància de la socialització, d'estar en companyia amb els iguals, amb persones amb qui compartir, enraonar, xerrar, argumentar, discutir, avenir-nos,... Perquè som éssers socials i necessitem d'aquesta connexió per seguir endavant.

Els centres de serveis són necessaris i essencials per ofertar espais de socialització, amb acompanyament professional. Hem d'aconseguir que la gent perdi la por i confiï de nou en els centres de serveis com a font d'estimulació física, cognitiva, emocional i social.



CAMALLERA

Anna Martínez

APRENTATGES

La pandèmia ha estat tot un cúmul de coses. N'hi ha hagut moltes de dolentes però també ens ha aportat molt aprenentatge a tots. Hem après a conviure amb una realitat molt diferent de la que teníem, i, en conseqüència a valorar més la llibertat i la tranquil·litat de les que gaudíem abans.

També ha quedat molt clar per a tots que no som éssers individuals, sinó que vivim en comunitat i que les nostres accions no ens afecten només a nosaltres, sinó que tenen conseqüències per al conjunt del grup amb el que convivim. Però sobretot hem après a adaptar-nos a les noves situacions de forma ràpida i eficient.

Des del principi vam haver d'adaptar ràpidament el dia a dia dels centres, incorporant els canvis que han calgut en cada moment per tal de protegir les persones que acudeixen cada dia al centre, ja que tant ells com les seves famílies han dipositat tota la confiança en nosaltres.

REPTES

Ens hem enfrontat amb tot de reptes per tal de poder continuar amb les activitats del dia a dia, i, a la vegada,

continuar oferint un servei de qualitat.

Ara, els reptes principals com a centre són poder continuar evolucionant com a servei, poder continuar creant nous projectes i activitats sense que baixi la qualitat de l'atenció que prestem. Poder crear espais de convivència adequats a la situació actual, mantenint el caliu i l'ambient familiar amb el que solem treballar. Trobar estratègies per continuar oferint un servei en el que les persones se sentin com a casa i puguin continuar treballant aspectes importants per al seu benestar i evolució personal. Trobar més formes de mantenir la comunicació propera i familiar que sempre s'ha tingut amb les famílies.

En resum, el principal repte ara és vetllar pel benestar físic i emocional de les persones amb les que treballem tenint en compte l'entorn actual d'aïllament social, preservant els seus drets i respectant els seus ritmes individuals.

Després de tot, esperem poder tornar a veure'ns els somriures i poder-nos abraçar.



MAIALS

Susanna Eres

APRENTATGES

Tenim clar que la pandèmia ha estat un abans i un després en la vida de tots i totes. Hem hagut d'adaptar el nostre treball, la nostra manera de ser: tan propers els uns als altres, tant de compartir, tant de donar besos,... a portar mascaretes, guardar distàncies, a no poder venir al centre pels diferents confinaments,...

La nostra vida es va veure sacsejada d'un dia per l'altre sense previ avís i admiro com les nostres persones grans ho estan vivint amb resignació i esperança, a la vegada.

Hem après a conviure amb les mesures indicades en cada moment. Hem hagut de normalitzar mascaretes, distàncies entre persones, presa de temperatura,... a la nostra rutina diària, i com s'ha fet es mereix un reconeixement. Em queda claríssim el poder d'adaptació que tenim les persones a tot allò que sigui nou, però amb el desig de poder seguir compartint la nostra vida amb altres persones. Recordo com persones que mai havien tingut a les seves mans un telèfon mòbil han après a fer videotrucades per tal de poder estar més

a prop de les seves persones estimades i poder saber què estava passant fora de les seves cases.

Aquests moments de dificultat i incertesa ens fan més forts com a persones, ens uneixen i, crec, que en aquestes situacions tant complicades sorgeixen les fortalles de cadascun de nosaltres.

REPTES

Les mesures per la contenció de la Covid es van relaxant a mesura que la pandèmia va millorant les seves dades. I així també s'està fent al centre: les distàncies ja no són tan grans i hem recuperat activitats com els jocs de taula. Esperem amb moltes ganes poder recuperar del tot l'eliminació de les distàncies i les mascaretes, poder recuperar les activitats amb les famílies, tornar a engegar els projectes intergeneracionals amb els nens i nenes de l'escola, tornar a fer activitats conjuntes amb les persones dels tallers externs, etc...

En definitiva, poder tornar a la nostra vida d'abans de la Covid.



PORQUERES

Neus Serra

APRENTATGES

Hem après a adaptar-nos a situacions inesperades que han posat de manifest la nostra vulnerabilitat. La incertesa, la por, la solitud, la manca de relació social i les desigualtats socials han generat una pèrdua de confiança amb l'entorn, sobretot de les persones grans.

Hem après a destinar el temps necessari a escoltar i observar les necessitats de les persones grans que atensem cada dia. El suport i acompanyament emocional és imprescindible pel fet d'haver après a viure sense el contacte físic tan necessari per a les relacions humanes.

Hem après que la flexibilitat, la capacitat d'adaptació, l'esperit de superació, el companyerisme i el treball en equip són un pilar fonamental en el dia a dia del centre per seguir avançant en el present.

REPTES

Fer que el centre s'assemblí al màxim a com era abans de la pandèmia, amb mínimes restriccions, un centre obert a la comunitat, amb activitats de participació comunitària que ens apropen a la societat i evitar al màxim els tancaments que fan que les persones grans deixin d'estar actives en el seu dia a dia.

Recuperar les rutines de quotidianitat tan necessàries perquè les persones grans se sentin integrades en un entorn acollidor i familiar.

Aprendre a conviure el dia a dia amb una malaltia de la qual encara hi ha molta desconexió però que no ens ha de privar de llibertats i serveis bàsics per a l'atenció de les persones grans.

Seguir vetllant pel benestar i felicitat de les persones grans que atensem.



VILANOVA DEL VALLÈS

Ada Magrinyà

APRENTATGES

Tot i haver nascut en plena pandèmia, al centre de Vilanova del Vallès hem après a conèixe'ns en la distància i reconèixe'ns amb la mascareta posada la qual ens oculta una part important de la nostra fisonomia i expressions. També hem hagut de saber escollir i adaptar activitats per tal que s'ajustessin a les mesures sanitàries vigents i haver d'esperar a realitzar-ne d'altres.

D'aquests primers mesos el que crec que més hem après ha sigut haver de celebrar les festivitats d'una manera diferent al que segurament haguéssim fet en la pre pandèmia. Més en la intimitat, només amb les persones usuàries del centre i compartint l'alegria i la il·lusió a través de missatges i vídeos als nostres familiars.

REPTES

Creiem que a conseqüència de la pandèmia, les persones grans no surten tant de casa i no tenen el cen-

tre present al municipi. També vam néixer al setembre i, per tant, el fred de l'hivern tampoc ens ha ajudat gaire.

Un dels reptes que afrontem ara és poder arribar a més persones grans del poble i poder fer activitats fora del centre amb altres col·lectius i entitats per tal de fer xarxa i participar en la vida diària de Vilanova del Vallès.

Un dels nostres objectius principals és justament poder mantenir a la persona en el seu entorn personal i familiar en les millors condicions possibles i això també significa poder seguir participant en l'àmbit comunitari.

Esperem poder anar obrint el centre a la població, i poder oferir a les persones usuàries altres espais i activitats per gaudir en comunitat i en espais públics.



TORRELAVIT

Lluïsa Puigcerver

APRENTATGES

Aquesta pandèmia ens ha canviat la vida a tots, tant a nivell personal com professional. Hem après que, fins i tot de les situacions més crítiques, podem treure'n algun coneixement que ens aporta coratge per tirar endavant. La lenta i progressiva tornada a una "nova normalitat" ens fa treballar posant en relleu les coses que hem après, les que estem aprenent i les que podem aprendre.

Hem après que tenim una gran capacitat d'adaptació i, per tant, hem desenvolupat estratègies per dotar de normalitat el moment i donar més valor a les persones i menys a les coses materials.

El paper dels cuidadors i familiars ha sigut molt important per donar suport i continuïtat a les activitats del centre. Hem vist la solidaritat de les persones a l'hora d'ajudar els altres. I la capacitat que tenim per recuperar-nos de situacions complicades i treure forces per continuar cap el futur.

Hem descobert les noves tecnologies com una eina més de suport a les persones grans i hem reflexio-

nat sobre la importància de connectar amb les nostres emocions i sobre la gran importància que té la salut i el benestar a la vida!

REPTES

Els principals reptes als quals ens afrontem són: tornar a una normalitat que ens permeti recuperar el gran valor que donem nosaltres a l'apropament amb les persones i al fet de poder abraçar i manifestar les nostres emocions. Poder obrir les portes, sense restriccions, a tothom que ens vulgui visitar. Engagar nous projectes sense restriccions pel que fa a les mesures de la Covid-19. Tornar a fer les festes de Primavera i Nadal, tot compartint valors i experiències amb familiars i amics. Que els intercanvis generacionals amb l'escola i la llar d'infants deixin de ser virtuals i tornin a ser presencials. Que sentim les rialles dels infants al centre i que ens agafem de la mà per afrontar un futur ple de nous reptes en l'acompanyament a les persones que cuidem.



SANT VICENÇ DE TORELLÓ

Míriam Caro

APRENTATGES

He après que ens hem d'anar adaptant i reinventant constantment. Que per molt que planifiquis, visualitzis i projectis, tot pot canviar d'un moment a l'altre. Vaig marxar del centre per una baixa de maternitat i quan vaig tornar me'l vaig trobar completament diferent. Va ser un esforç per tots tornar a donar "vida al centre". Vam haver d'adaptar totes les activitats. Vam aprendre que tot i que no fèiem les activitats com abans, podíem seguir innovant i podíem seguir tenint il·lusió per fer projectes nous i innovadors. I vam crear projectes que potser sense la Covid mai haguéssim pensat!

També hem après a que d'un dia a l'altre podíem tenir el centre tancat, i això provocava molta frustració a totes les persones implicades. Però d'aquest fet vam aprendre a que tot i les distàncies les persones segueixen estant presents mentre tu vols, i vam aconseguir mantenir aquest contacte amb trucades, donant material per fer a les persones, aprofitant les hores sense usuaris per pensar i seguir construint projectes amb

l'equip... Penso que hem après a ser més flexibles, a adaptar-nos mes als canvis i a mantenir aquest gran companyerisme que hem tingut sempre però que el Covid ha accentuat.

REPTES

Un dels reptes principals es tornar a augmentar l'ocupació del centre, ja que amb la pandèmia moltes persones grans han preferit quedar-se a casa, on per elles és un espai on se senten més segures perquè no estan en contacte amb altres persones.

Penso que els nostres centres han demostrat que prenent les mesures adequades són espais segurs per les persones que atensem. També penso que un altre repte és tornar a reprendre les trobades amb la comunitat, així com trobades intergeneracionals, festes, participació dins els actes del poble, excursions... progressivament i si els protocols ens ho permeten anirem activant aquestes trobades ja que en tenim tots moltes ganes!



FOGARS DE LA SELVA

Lídia Molist

APRENTATGES

La pandèmia va esdevenir un punt d'inflexió en les vides de tots, generant canvis i moviments de tot tipus, funcionals, emocionals... Aquests moviments varen venir acompanyats de moments complicats, moments de tensió i estrès i també d'aprenentatges. Sabem que hem de conviure amb aquesta situació, però no hem deixat que prenguéssim el protagonisme del dia a dia, en tot moment, hem tingut ben present que la principal missió del centre és el benestar i felicitat de la gent gran.

Sens dubte, hem après a gestionar millor la incertesa; a desestructurar-nos per organitzar-nos contínuament amb flexibilitat segons els protocols canviants, l'estat del grup i de cada individu. Ha estat un repte en quan a la gestió del temps, de l'estrès i l'ansietat, cobrint les necessitats individuals, grupals i sumant-hi els protocols de neteja i mesures de prevenció.

Les persones grans del centre també han après a conviure amb la por que va generar inicialment la pandè-

mia, han tingut paciència per sostenir les mesures al llarg de tant de temps i de poder acollir els canvis que han anat sorgint (recordem que per una persona gran i/o vulnerable cognitivament, la rutina és igual a seguretat). No ha estat fàcil compartir des de la distància.

REPTES

Pensem que ja és temps de deixar enrere la pandèmia, ja sabem què hem de fer i les mesures a prendre al respecte, i que això sigui només una circumstància.

El repte/s sempre és com poder oferir el màxim de benestar i atenció personalitzada, la forma és la que canvia segons les persones que formen part del centre i les seves necessitats. Actualment, estem buscant fórmules per tal de poder obrir-nos més a l'exterior, fer activitats i propostes fora del centre, tenint en compte la fragilitat de mobilitat i cognitiva que presenten una part important de les persones que assisteixen al centre.



HOSTALET DE PIEROLA

Antònia López

APRENTATGES

Les crisis sempre són ocasions per aprendre i en aquesta hem après, sobretot, que les nostres decisions no només ens afecten a nosaltres. Moltes decisions que fins ara podien ser d'interès individual, com era abraçar algú o la decisió de vacunar-te, han passat a ser decisions orientades al bé comú. De responsabilitat social ja que poden tenir impacte a les persones que atensem.

La situació que hem viscut ens ha fet més humils en fer-nos conscients de la nostra fragilitat. Ha estat una oportunitat per apreciar la vida. Hem reflexionat sobre coses que potser donàvem per fet. Hem après a valorar molt més la salut i a viure el present de manera més conscient. A gaudir de les coses quotidianes.

La pandèmia també ens han mostrat el gran poder d'adaptació a l'adversitat, el de superació, i la resiliència que té la gent gran. També hem après que les persones usuàries són una part molt activa de l'equip.

Que els límits són a la ment i quan la vida ens ho exigeix ens adonem que, sobretot com a equip, som capaços d'aprendre junts i cooperar per adaptar-nos amb agilitat a les condicions que s'han presentat. Ells han estat participants de la planificació i resolució de les situacions que han sorgit en aquest temps.

REPTES

Superar l'impacte psicològic que ha suposat la pandèmia. Hem sentit temor i incertesa. Aquests sentiments han fet que ens mantinguem en alerta molt de temps. Necessitem pair-ho emocionalment i relaxar-nos, assumir que es pot gaudir de la vida malgrat la Covid. Ara el repte és no oblidar i aprofitar allò que s'ha après per trobar l'equilibri. Atrevir-nos a fer vida normal, relacionar-nos, socialitzar-nos; i alhora assumir que hem de conviure amb el virus. Per tant, planificar les nostres accions i activitats partint de la seguretat.



OLÓ

Vanesa Pallàs

APRENTATGES

Hem après moltes coses i ens n'hem adonat d'altres. Combinar la protecció de la salut de les persones més vulnerables amb els drets més fonamentals, la convivència i protecció de la salut, no ha estat ni és fàcil. Mantenir l'acompanyament des de la mirada d'atenció centrada en la persona, tampoc ho ha estat. Però vull pensar que, en situacions similars, la tindrem més present. De fet, al centre, passats els primers mesos de caos i desconeixement general, ja vam intentar (amb la reobertura) cuidar molt més tots aquests aspectes, sent el màxim fidels a la nostra manera d'acompanyar les persones grans, fent-los sentir el millor possible, preservant al màxim la seva autonomia, independència i benestar emocional sense deixar de vetllar per la protecció de la seva salut, transmetent seguretat sanitària i complint els protocols i normatives vigents.

Hem après a normalitzar i conviure el millor possible amb les normatives. I hem intentat explicar sempre el que fèiem i el perquè. Agrair a totes les persones usuàries i famílies la seva capacitat d'adaptació. Això ens

ha facilitat molt les coses.

REPTES

Potser penso que el més difícil serà vèncer la por i tornar a la total "normalitat". El coronavirus no ha desaparegut però hi hem de conviure igual que convivim amb la grip. Ara bé, deixar de prendre certes precaucions, ens costarà. Com per exemple, totes les accions de cuina i menjar tal i com les teníem plantejades (parar i desparar taula, servir-se el menjar, recollir i feinejar per la cuina, eixugar els plats i gots nets, etc.). Serà difícil per ells i elles perquè s'han acostumat a una altra manera de fer i per nosaltres que ens fa por que el relaxar mesures pugui suposar un contagi que afecti molt la salut de la persona. Hem viscut durant pràcticament dos anys una situació desconeguda, una pandèmia mundial, amb patiment i mort i això ha fet un pòsit que caldrà anar vencent per poder tornar a la situació pre-pandèmia que ens agradava tant i que ara ens mirem amb recel per la por latent.



LES GARRIGUES

Cristina Teixidó

APRENTATGES

Sens dubte ha estat un repte fins aleshores inimaginable. Aquesta experiència ens ha obligat a superar la por i la incertesa, i ha posat en relleu a moltes habilitats i valors de les persones grans i les seves famílies, i també de l'equip que els acompanyem.

M'agradaria destacar que aquesta pandèmia ha trencat estigmes i estereotips respecte a la flexibilitat i l'adaptabilitat de les persones grans als canvis.

La pandèmia també ha posat en relleu la importància de socialitzar i poder interactuar entre nosaltres. Ha fet més evident la soledat no desitjada. S'ha vist com la falta de contacte i de relació pot afectar a la salut física i mental de les persones. Lligat amb això, també hem vist com d'importants són els nostres centres pel al benestar de les persones que hi venen i que tenen aquí un suport, una segona casa on mantenir l'activitat en bona companyia.

Durant aquest període, les persones usuàries del centre han estat sempre exemple de tolerància i solidari-

tat. Tots teníem molt clar que si fèiem bé les mesures les conseqüències d'un brot de Covid al centre serien mínimes o lleus, i de moment, gràcies també a la vacuna, així ha estat, i ens en sentim molt orgullosos.

REPTES

Ens afrontem als reptes de continuar fent i desfent segons la Covid evoluciona, d'estar atentes a totes les coses que podem anar canviant, sense pressa, però sense pausa. Tenim moltes ganes de poder tornar a la normalitat, a veure als usuaris entrar i sortir de la cuina, compartir converses entre cafès veient-nos les cares, poder dinar uns a prop dels altres i ajudar-nos entre tots com fèiem abans, i en la mesura que es pugui ho anirem fent sempre seguint les indicacions del Departament de Salut. Tenim moltes ganes de treure'ns les mascaretes, poder tornar a veure'ns els somriures i abraçar-nos sense por... i quan arribi el moment, aquest també serà un repte: treure'ns la por que ens ha acompanyat tot aquest temps i relaxar-nos.



PORTBOU

Cíntia Hernández

APRENTATGES

Hem après a ser flexibles i a adaptar-nos a les noves situacions, a innovar. Hem vist que les persones, independentment de la seva edat, som capaces d'adaptar-nos els canvis més del que ens pensàvem, trencant amb la idea que les persones grans són poc flexibles.

Hem vist la importància de la salut mental i l'impacte que aquesta té en la nostra salut i vida.

Hem hagut de modificar i adaptar moltes activitats, però sense perdre la nostra essència. Tot i les mesures de seguretat que hem mantingut i mantenim, les persones usuàries s'han continuat sentint com a casa. Tot l'equip de professionals ens hem implicat perquè el dia a dia el centre s'assembla el màxim possible amb el nostre dia a dia d'abans de la covid-19. Hem treballat per fer del centre un lloc segur i agradable i poder continuar oferint les activitats que fèiem i que fomentaven l'autonomia de les persones com per exemple que poguessin seguir fent tasques de la vida quotidiana al centre, els tallers de cuina, etc.

REPTES

Continuar treballant per poder recuperar la nostra manera de treballar i el dia a dia d'abans de la pandèmia, sense distàncies, sense mascaretes, ...

Treballar per recuperar moltes accions del model d'atenció centrada en la persona que hem hagut de deixar de fer o fer de diferent manera, com per exemple que les persones usuàries que dinen al centre es puguin servir ells mateixos, si ho volen, el dinar. Que puguem dinar en una mateixa taula més de dues persones i compartir aquest àpat del dia com faríem a casa. Que puguem compartir com abans, amb més proximitat, obrint al centre a les famílies, a la comunitat. Poder oferir tots els serveis que oferim des del centre a les persones grans del municipi o municipis veïns en el mateix centre sense haver de fer-ho en espais alternatius.

I també seguir treballant per estar més preparades per les noves adversitats amb les que ens podem trobar.



AGULLANA

Ariadna Tornel

APRENTATGES

D'un dia per l'altre se'ns va canviar totalment la normalitat en el Centre i en la nostra vida personal, des de tancar les portes del Centre durant uns mesos, no poder sortir al carrer, fins a arribar a tornar a obrir amb unes mesures preventives molt xocants per a tots, on no ens podíem asseure junts, ni compartir res, sense abans desinfectar-ho correctament, mantenir un distanciament entre nosaltres i no poder fer la majoria de coses i activitats compartides amb la família i entre nosaltres.

D'aquesta pandèmia hem après que el contacte humà és vital per ser feliç, que una abraçada i/o un petó ens reconforta en els mals moments, i ens els bons, ens alegra i ens sentim estimats. Hem après que tota persona humana, els canvis constants ens xoquen, però que tenim la capacitat d'adaptar-nos ràpidament a

les diferents circumstàncies que se'ns presenten diàriament.

REPTES

El repte principal i clau en aquests moments en el Centre de Serveis d'Agullana és augmentar l'ocupació en aquest, fer-nos conèixer en tot el territori i crear i/o potenciar activitats atractives per tal de crear interès a la resta de la població i així incentivar-les.

A més, un segon repte, és poder tornar a la normalitat a poc a poc dins del Centre, sempre que les mesures ens ho permetin, i així poder millorar les relacions socials entre les persones usuàries i altres persones com: (voluntaris, familiars, infants, altres professionals, etc.), com també poder tornar a gaudir d'activitats en la comunitat.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES PERSONES GRANS

En aquest espai, persones grans usuàries dels diferents centres de serveis ens parlen de què és el que més els hi agrada del seu centre, així com, d'allò que els hi agradaria que millorés.

VILANOVA DEL VALLÈS

Dolores Lombera Arias. 81 anys

Assisteix al centre des de la seva obertura, el 6 de setembre de 2021



Què m'agrada

M'agrada tot del centre: les instal·lacions són grans, lluminoses i molt boniques, mengem de tot i bo i sobretot les persones que ens cuiden, són meravelloses, carinyoses i sempre estan atentes. Les activitats també m'agraden molt sobretot quan pintem ja que em relaxa. La veritat es que quan vaig començar estava una mica espantada, no sabia ben bé què m'hi trobaria ni que fariem, però ara estic encantada i feliç de poder

venir cada dia!

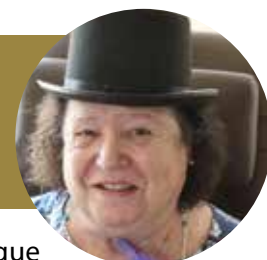
Millores

M'agradaria que més persones poguessin gaudir del centre i dels Serveis, que el centre s'omplís de persones. També m'agradaria que hi pogués haver servei de perruqueria igual que n'hi ha de podologia i ara que ve la primavera m'agradaria que poguéssim plantar més flors perquè el jardí tingués més colors i, així, poder-les regar.

RIUDELLOTS DE LA SELVA

Fina Puig Vidal. 72 anys

Assisteix al centre des de l'1 d'agost del 2019



Què m'agrada

El companyerisme que hi ha entre les persones que assisteixen al centre de serveis. Quan vaig arribar-hi, ja sentia parlar dels companys i companyes del Lliri Blau i la veritat és que una vegada a dintre, és l'ambient que es respira.

El tracte que rebo per part de les professionals. La manera que tenen d'oferir-nos les activitats, els serveis

que s'ofereixen i les activitats que fem en el nostre dia a dia. Les que més m'agraden són la gimnàstica i els jocs de taula.

Millores

Tot i que estic contenta amb el menjar, en ocasions crec que es pot millorar. A mi el salmó no m'agrada i no sempre he tingut una segona opció per triar.

CAMALLERA

Jose López González. 72 anys

Assisteix al centre des del 16 de maig del 2011



Què m'agrada

El que més m'agrada és trobar-me amb les noies que treballen aquí. També m'agrada l'horari que faig i el menjar està força bo.

L'activitat que més m'agrada és el cinema i anar d'excursió. Ara fa molt temps que no hem pogut fer

cap sortida i ho trobo molt a faltar.

Ara he estat un parell de dies sense venir i he trobat molt a faltar a la gent del centre. M'hi trobo com a casa.

Millores

Trobo a faltar les excursions. I no m'agrada el fet de canviar de sala per fer les activitats.

MAIALS

Maria Martínez Tamayo. 91 anys

Assisteix al centre des del 24 de setembre de 2021



Què m'agrada

Es podria dir que la meva incorporació al centre va ser una mica a contracor meu. Va ser la meva filla qui va insistir que havia de venir. En aquells moments no tenia cap mena d'activitat i tot el dia m'estava a casa llegint el diari o mirant el programa Pasapalabra.

I he de reconèixer que ha estat un encert la seva insistència. Estic supercontenta de venir i participar de les activitats que s'hi fan. Moltes vegades comento que estic millor aquí que a casa perquè aquí no es para de fer activitats i a casa no faig res. Molts caps de setmana no em bellugo del sofà i m'avorreixo molt.

Sóc una persona molt activa i m'agrada tenir sempre alguna cosa que fer i aquí, al centre, és un no parar de

poder fer activitats, això m'agrada molt.

De les activitats que ens ofereixen, m'agraden totes en general, no podria dir que una m'agrada més que una altra. I si algun dia no tens ganes de fer l'activitat que es proposa pel grup, puc continuar fent el que em ve de gust i això és molt important perquè no s'obliga a ningú a fer res que no li vingui de gust fer.

Millors

Estic molt a gust aquí, amb les professionals, els companys i companyes,... M'agrada com és el centre, com està decorat, el menjar també el trobo molt bo,... No sé que dir-te, per mi en aquests moments tot està molt bé.

PORQUERES

Magdalena Fàbrega Noguera. 71 anys

Assisteix al centre des del 19 d'abril del 2021



Què m'agrada

M'agrada tot en general, la part d'activitats, el menjar... però sobretot relacionar-me i comunicar-me amb altres persones, no em sento tant sola i quan arribo a casa em sento millor. També el fet de fer gimnàs m'ajuda molt a nivell físic i la part de pintura i manualitats perquè m'agrada estar entretinguda.

Millors

Posar música o fer alguna activitat relacionada amb la música més sovint. Ho fem de tant en tant i veig que en general agrada i ens permet passar una bona estona agradable.

SANT VICENÇ DE TORELLÓ

Miquel Danés Font. 88 anys

Usuari del centre des del 8 de juliol del 2019



Què m'agrada

Sempre m'ha agradat venir al centre, des de el primer dia m'hi he sentit molt a gust. Amb els companys i tots els professionals sempre hem tingut molt bona relació, hi ha molt bon ambient i això és molt maco en un centre com aquest. Totes les activitats que faig les faig molt a gust, ja que sempre convé fer memòria, gimnàs....i m'agrada saber fer-ho i m'ajuda a estar bé. Estic molt content sempre de venir aquí! I el cap

de setmana ho trobo molt a faltar, sobretot aquest ambient!

Millors

No hi trobo a faltar res, hi estic molt bé i molt a gust. El que m'agradaria es mantenir el que hi ha fins ara i que tot i que entrin persones noves ens seguim trobant igual de gust i ens ajudeu a adaptar-nos al canvis. Fa força temps que vinc i aquest ambient agradable que es respira no s'ha perdut mai!

VILADRAU

Concepció Casas Pujol. 70 anys

Usuària del servei de Tallers des de fa més de 4 anys i del menjador social

**Què m'agrada**

A mi m'agrada la vida social que hi faig aquí. Vinc a fer el taller de memòria i el taller de gimnàs, que són dues coses que em convenen i les necessito. La memòria em va bé per tenir la ment activa, per mi és com una obligació ja que a casa no ho faig. I el gimnàs em va bé ja que tinc artrosi als genolls i venir aquí em va bé per moure tot el cos.

També valoro molt quan hem fet les trobades amb els nens ja que jo treballava amb nens petits i m'agrada.

I venir al menjador els dimecres em va molt bé ja que després marxo a fer Chi Kung i també vinc un dia més al centre, que és un pas per quan hagi de venir, si és

que hi arribo (referint-se com a usuària del servei d'estada).

Millores

A mi m'agrada molt com ho porteu, es respira molta tranquil·litat. L'únic que m'agradaria és que es poguessin fer sortides a caminar amb el taller de gimnàs, ja que a mi em convé i sola em fa mandra, en canvi en grup m'agradaria.

A mi m'agrada molt com ho porteu, es respira molta tranquil·litat. L'únic que m'agradaria és que es poguessin fer sortides a caminar amb el taller de gimnàs, ja que a mi em convé i sola em fa mandra, en canvi en grup m'agradaria.

TORRELAVIT

Juana Gómez Marin. 90 anys

Usuària del centre des del juliol del 2019

**Què m'agrada**

Quan vaig quedar vídua, vaig entrar en una forta depressió i no volia sortir de casa, vaig començar a venir, una mica obligada per part de la meva filla.

Venir al centre m'ha canviat la vida en tots els aspectes, estic contenta i agraïda. Ara tinc ganes d'aixecar-me del llit i arreglar-me perquè sé que en el centre em trobaré amb els meus amics i els professionals que els considero com de la meva família. Em coneixen i m'escolten i saben les meves preferències i faig les coses que m'agraden. He descobert que encara soc jove per aprendre coses noves com pintar o jocs de memòria amb l'ordinador. En resum en sento útil!

Millores

La gimnàstica és l'activitat que em costa de fer perquè pateixo de dolor general, però entenc que és necessari i em va bé moure'm.

M'agradaria que acabés aquesta pandèmia i tornar a estar com abans. Que tornem a tocar-nos les mans, abraçar-nos, parlar sense mascareta, poder compartir material i altres coses (perquè a mi m'agrada molt donar caramels als companys), que no tinguem que estar a distància.

Ens sentim lluny uns dels altres encara que estiguem junts, i vull que acabi aquesta sensació.

Estic molt agraïda pel que fan dia a dia per mi. Puc dir que he pogut sortir gràcies a tots vosaltres!

FOGARS DE LA SELVA

Buenaventura Pérez Fernández. 79 anys

Usuari del centre des del 28 d'octubre del 2021



Què m'agrada

M'ho passo bé en tot moment, no sabia dir què és el que més m'agrada. Jo vinc molt a gust i el dia el passo diferent que si estigués a casa sense fer res, passa més ràpid i de forma més divertida, el dia se'm passa volant. La prova està en que no fallo ni un dia, a no ser que sigui per causes de salut. Valoro molt que em donin activitats per estar despert i per treballar les meves capacitats. Em sento molt ben atès pel perso-

nal del centre, les noies estan molt pendents de nosaltres i també sento molt acompanyament i vigilància en quan a la meva salut.

Millores

Estaria bé poder tenir un lavabo més; som forces ara al centre i a vegades el número de lavabos és just. Les noies del centre pobres no sempre donen a l'abast, perquè tots necessitem coses, i més personal podria ajudar.

SANTA MARIA D'OLÓ

Jaume Tria. 82 anys

Usuari del centre de serveis des de l'1 d'octubre del 2014



Què m'agrada

A mi el que més m'agrada és que puc fer molt la meva. Jo sóc "veterano" aquí, sé com va tot i ajudo amb tot el que puc. Em sento útil i això m'agrada. Em trobo bé i ho puc fer. Així us ajudo. M'agrada molt ajudar. Em fa sentir bé: baixo les escombraries, escombro a fora, cuido el jardí, vaig a buscar el diari al quiosc i estic pendent de tot. Jo m'adapto a tot i tothom. M'agrada molt també tenir aquella estona diària per anar a fer la volta tot caminant.

Millores

Millorar no diria res però m'agradaria que tot tornés a ser com abans de la Covid: poder menjar més junts, amb més gent a la taula; entrar a la cuina i remenar; agafar-nos nosaltres el berenar (aquell bufet que posàvem), etc. Anàvem més bé tots. A mi m'agradava molt.

La resta tot bé, no sé que dir-te. A mi el centre m'agrada com està i el que fem. Mantenint coses i alhora també anar canviant.

LES GARRIGUES

Roser Olivé Martí. 95 anys

Usuària del centre des del 12 de maig de 2021



Què m'agrada

L'amistat i la manera que l'equip treballa amb les persones que venim cada dia. Hi ha molt bon ambient, i molta harmonia. Aquí estic ideal, agraïda i contenta. La gent quan ve al centre i ho prova s'hi queda, crec que no en venen més perquè ho desconeixen.

Tenim llibertat de fer les coses al nostre gust i tenim la sort que tenim el centre a prop de casa, és un avantatge molt gran.

Crec que l'atenció especial que fan a les persones, tan

delicades de salut com no, és important.

Saben el que els agrada de menjar, com els hi agrada, saben els gustos de cada persona i ho personalitzen tot, es nota que l'equip és servicial i té vocació.

Millores

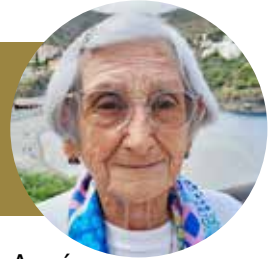
Crec que és una pena que no vingui més gent a aprofitar el centre, no sé si es podria fer alguna cosa més per difondre els avantatges que té.

També crec que es podria millorar l'estalvi energètic, i potser tancar algunes llums sobretot a l'estiu.

PORTBOU

Maria Alemany Coll. 87 anys

Usuària del centre des del 10 de maig de 2021

**Què m'agrada**

El que més m'agrada és poder decidir en tot moment el que vull fer i continuar sent jo, amb la meua personalitat i essència. M'agrada que m'escoltin i tinguin en compte el que jo dic i aquí això ho tenen molt en compte. Em sento lliure i feliç.

En el centre m'hi sento com a casa, sempre he sigut una dona molt activa i amb iniciativa, aquí puc continuar sent jo, estic ocupada tot el dia i sempre tinc coses a fer, m'encarrego d'algunes coses del centre, com ara cuido de les plantes del centre i de

regar-les i això em fa sentir molt bé. Aquí al centre, no només estic entretinguda, sinó que faig coses que m'omplen.

M'agrada molt la confiança que tinc amb totes les treballadores i amb les persones que venen al centre.

Millores

Per mi està molt bé com està en tots els sentits. Mai hauria pensat que hi estaria tan bé. Quan me'l van recomanar ja em van dir que aquest centre estava molt i molt bé i no es van equivocar.

AGULLANA

Vicenta Triviño Alcázar. 90 anys

Usuària del centre des del 4 d'octubre del 2021

**Què m'agrada**

M'agrada tot el que hi ha i el que es fa en el Centre, però sobretot la gent que el forma i que hi treballa. Les activitats que m'ho passo d'allò més bé, són les activitats grupals, com gimnàs i la memòria oral, ens ho passem súper bé i riem moltíssim amb tot el grup. També, m'agrada molt pintar i fer laborterapia!!

Una de les activitats recents que vam realitzar, va ser fer-nos la disfressa de monja per carnestoltes i poder celebrar la festa tradicional aquest mes de març. Ens ho vam passar molt bé i les disfresses van quedar estupendes!!

Pel que fa el centre, comentar que té un ambient molt càlid, una calefacció que va de meravella, tot i que, a vegades els hi dic a les noies a mitja tarda si la poden tancar, ja que fa molta calor.

M'agrada molt estar en el Centre i poder compartir experiències viscudes amb tothom, passo moltes estones dialogant amb la Raimunda i la Maria.

Poder col·laborar i ajudar en les activitats de la vida diària del centre, em fa sentir viva, i que encara puc fer aquestes tasques, com escombrar el menjador,

estendre la rentadora, com plegar la roba de les treballadores, però he de dir, que faltaria passar-li la planxa a depèn de quina peça de roba, ja que surt bastant arrugada!

Totes les noies que treballen en el centre, són molt bones amb mi, no tinc cap queixa, les aprecio molt, sempre m'escolten i estan atentes al que faig i es preocupen per mi dia sí i dia també. També comentar, que l'home que es porta amb la Creu Roja, en Salvador, és el millor conductor que hem tingut fins ara, és molt bo!

Millores

Jo que vols que et digui?? M'agrada tot (s'emociona). El menjar està bé, quan no m'agrada algun aliment tant, menjo menys i ja està. Estic molt a gust en el Centre, on també hi puc realitzar regals pels meus familiars fent cistells, pels meus nets i fills, tan estimats, em sento molt bé podent fer aquests detalls tan bonics.

Em sap greu, però no puc dir re dolent del centre, i si ho fes, seria mentida.

ESPAIS D'OPINIÓ

LES FAMÍLIES

En aquest espai, són els familiars de les persones grans usuàries dels diferents centres de serveis els que ens parlen de què és el que més els hi agrada de cada centre i d'allò que els hi agradaria que millorés.

VILANOVA DEL VALLÈS

Maribel, filla de Purificación Iborra Huertas

La Purificación té 76 anys i assisteix al centre des de la seva obertura, el 6 de setembre de 2021

Què ens agrada

Es un edificio reformado recientemente y tiene unas modernas y actualizadas instalaciones que hacen del centro un espacio acogedor y adaptado a las necesidades de su personal y usuarios, pero, sin duda, lo que más se puede valorar es el trato humano. Puede que suene a algo retórico, políticamente correcto u obvio, pero es así, son personas que acompañan a personas, y lo hacen desde la empatía, el respeto, la profesionalidad, la información continua, la simpatía y el cariño, todo ello necesario para que la estancia de nuestros mayores sea de alta calidad, proporcionando con ello la tranquilidad

de todos los familiares que depositamos en ellos nuestra más valiosa confianza.

Millores

En estos momentos, quizás echo en falta que se hagan talleres para los familiares (cuidadores) en cuestión de información y formación o actividades de los mismos con sus familiares usuarios tanto dentro como fuera del centro, pero entiendo que es algo que ya se tiene en cuenta pero que, por razones del protocolo covid 19 tendremos que esperar para poder disfrutar de ello.



FOGARS DE LA SELVA

Mercè, filla de Francisca Català Muntané

La Francisca té 84 anys i assisteix al centre des del 10 d'octubre del 2020

Què ens agrada

A la mare li agrada molt, s'ho passa molt bé, es troba molt a gust. Totes les persones que treballen aquí són unes persones molt afectuoses, molt professionals. Això fa que totes les persones que assisteixen al centre, se sentin a gust de ser-hi. A la mare li agrada molt els dies que fan cant i ball o jugar al bingo.

Millores

Penso que s'haurien de fer més jocs en grup com el parxís, cartes, dominó, etcètera.

Les persones amb Alzheimer necessiten més controls, que s'estigui més per a elles. Es per això que considero que es necessitaria estar més pendent d'elles. Moltes de les propostes que he esmentat ja es tenen en compte actualment i per tant, finalitzar agraït a tots els professionals del centre la nostra gratitud amb el servei prestat.



VILADRAU**Inès, filla de Montserrat Blancafort**

La Montserrat té 86 anys i assisteix al centre des del febrer del 2019

**Què ens agrada**

Nosaltres estem molt contents del servei, la mare ja fa anys que assisteix al centre i hi ve molt contenta, ens ho diu i se li llegeix a l'expressió que es troba a gust i ve amb ganes. Cada dia ens diu "Aquí sí que hi estic bé", i nosaltres ens quedem tranquil·les i confiades de portar-la al centre.

I tot i que la seva demència ha anat avançant i potser ara no ho verbalitza tant, el sol fet d'estar aquí acompanyada, ja és molt. A casa ja ens té molt vistes i potser no tenim el temps suficient per atendre-la de la mateixa manera que ho feu aquí.

I el que més valoro sobretot és la relació amb l'equip de professionals, de bon feeling entre tots. I en segon lloc, l'espai que és molt agradable i la gran finestra

que dona al carrer, cap a l'exterior, que li aporta nous estímuls podent veure la gent que passa pel carrer, per mi és com una finestra a la vida, seria molt diferent que estar en un espai tancat o sense finestres. A més, aquesta finestra ha permès que els nens de l'escola els vinguessin a veure des de fora, que a la meua mare li encanten les criatures i la Covid de moment no ho permet.

Millors

És una cosa ja parlada en reunions anteriors però que sembla que no s'ha pogut implantar de moment que és que poguéssim tenir un servei de podologia un cop al mes o cada dos mesos.

TORRELAVIT**Montserrat, filla de Lola Cid Soler**

La Lola té 72 anys i assisteix al centre des de l'agost del 2021

**Què ens agrada**

El centre és molt acollidor i et dona la tranquil·litat que els teus familiars estan en les millors mans i fent tasques molt diverses segons les seves preferències. Els caps de setmana ho troben a faltar. Una eina que ajuda molt és el grup de WhatsApp que ens aporta als familiars el seu dia a dia.

També cal destacar el fet de poder relacionar-se amb altres persones i compartir moments amb activitats físiques com les sessions de fisioteràpia, les lúdiques amb celebracions d'aniversaris i les activitats cognitives amb tallers de memòria.

Millors

M'agradaria que millorés la participació de les famílies. Estem desitjant que acabin les restriccions, per

continuar col·laborant de forma presencial en les activitats.

Que és reconeix-hi al centre no com un lloc per passar el dia, sinó com un recurs important, perquè quan ens trobem amb una necessitat per una pèrdua d'autonomia física o cognitiva, sempre trobareu uns grans professionals i un espai per donar resposta als teus problemes.

Res més, ja que el centre compleix totes les expectatives.

PORQUERES

Lourdes, filla de l'Antonio Ramírez Morales

L'Antonio té 83 anys i assisteix al centre des del 27 de setembre del 2021

Què ens agrada

Quan l'Alzheimer toca la porta de casa, hi ha un abans i un després. El somriure desapareix, l'estrès aflora, la situació et supera... I quan et sembla que ja no pots més, s'obren les portes del Centre de Serveis de Porqueres.

L'acollida, el tracte, l'atenció, l'amabilitat i el descans que suposa per les famílies poder comptar amb el

vostre ajut, és d'un valor immens.

Només puc dir-vos, gràcies, gràcies i moltes gràcies per ser-hi.

Millores

Ampliar el Centre per acollir a les persones quan arriben a un estat de més dependència.



HOSTALET DE PIEROLA

Maria Benita, filla de Felipa Camacho Pérez

La Felipa té 93 anys i assisteix al centre des del 22 de setembre del 2021

Què ens agrada

El que més m'agrada, sens dubte, és com de contenta la meva mare arriba a casa. Tot i que, per la seva malaltia, no és una persona que et pugui explicar gairebé res però jo li veig i ho noto. Sempre arriba del centre amb un somriure i cantant. Feia molt de temps que la meva mare no cantava, ara sempre canta. A la meva mare li ha canviat la vida. Li ha millorat l'humor i la mobilitat. Jo als meus familiars, quan em pregunten, els dic que jo veig la meva mare que se'n va al centre com qui se'n va de festa. Veu arribar la furgoneta i somriu.

Millores

Doncs no ho sé, de debò que no sabria dir-te. Potser que amb la pandèmia no hem pogut gaudir d'estar amb ella al centre i participar més en les activitats com ens agradaria, fins i tot anar-hi a dinar amb ella algun dia. Però malgrat això, jo sento que la relació que tenim amb les professionals no pot ser més propera. Per mi el centre és superior i no canviaria res. Abans de venir al centre jo no volia que la meva mare es mogués, per por que caigués, i ara m'adono de l'error perquè el canvi ha estat espectacular. De debò que li ha canviat la vida.



SANT VICENÇ DE TORELLÓ

M^a Teresa, dona d'en Jaume Soler Basas

En Jaume té 56 anys i assisteix al centre des del 13 de març del 2018

Què ens agrada

Un dels aspectes que més m'agrada és l'atenció a la gent gran que es dona i la bona disponibilitat que tenen sempre les professionals del centre. També el fet que quan no puc venir a portar o a buscar el meu home, és una gran ajuda que pugui venir fins el domicili el transport adaptat. Les professionals del transport adaptat són molt atentes també.

Millores

M'agradaria que hi hagués servei de perruqueria per no haver de desplaçar el meu home a un altre lloc quan necessita tallar-se el cabell. Esperem que en el nou equipament i hagi aquest servei per millorar aquest aspecte. Per la resta d'aspectes estic satisfeta amb la resta de serveis que es donen al centre.



RIUDELLOTS DE LA SELVA**Helena, filla de Consol Planella Roqueta**

La Consol té 95 anys i assisteix al centre des del 29 de juny del 2017

Què ens agrada

El que més ens agrada del centre és l'amabilitat, el bon tracte, la paciència i l'amor que desprenen cada una de les professionals vers a les persones usuàries del centre.

Al llarg dels 5 anys que la meva mare fa ús del centre, en cap moment ha dit que no li agradés anar-hi; tot el contrari, durant els mesos de confinament ho va trobar a faltar.

És en aquest sentit, que els familiars ens adonem que ella al centre de serveis és feliç. També hem observat que hi ha hagut una millora cognitiva amb el pas del temps, poder comunicar-se amb els companys i companyes del Lliri Blau és un estímul; és més autònoma i se sent realitzada quan li demanen si vol plegar roba.

El millor senyal del seu benestar és quan ens explica (del que recorda) el que ha fet durant el dia, amb qui ha tingut conversa, l'àpat que ha fet, entre d'altres.

Creiem fermament que va ser una bona decisió, que la mare pogués incorporar-se al centre de Riudellots de la Selva. Per acabar, volem agrair el compromís de la Carme, l'Anna P., la Maria, la Gladis, l'Ana E. i la Marta, tant professional com vocacional.

Millores

Com a totes les feines, sempre hi ha coses que es poden millorar. A nosaltres ens agradaria que s'oferís el servei de perruqueria, recollida a domicili o tenir un marge de 30 minuts al matí; és a dir, obrir el centre a les 8:30 h. D'aquesta manera les famílies treballadores tindríem un marge per fer els desplaçaments abans de començar la feina. També ens agradaria que algun dissabte al matí s'oferís activitat i per acabar; tot i que n'estem contents, ens agradaria alguna millora en el servei de càtering.

**SANTA MARIA D'OLÓ****Núria, filla de Pere Puig**

En Pere té 75 anys i assisteix al centre des del 26 de febrer del 2018

Què ens agrada

Tant jo com la meva mare, estem molt contentes de poder tenir un centre on el pare pugui venir cada dia.

El que més ens agrada és la confiança que ens doneu i saber que l'ateneu bé. Estem encantades amb l'ampli ventall d'activitats que els oferiu, el millor, que pugui estar acompanyat i compartir estones i converses amb els companys i companyes. Una cosa que valorem molt és com us heu anat adaptant a les diferents necessitats del pare al llarg d'aquests 4 anys, sempre ajustant-vos a les seves capacitats i situació. Realment això és molt important i n'estem molt agraïdes.

Millores

No sabia que dir-vos perquè el centre està molt bé: les instal·lacions estan bé i les activitats i el que s'hi fa també. I vosaltres, els ateneu molt bé. Per nosaltres tot està perfecte. Que puguem seguir així.



CAMALLERA

Dolors, parella de Martí Farreró Pi

En Martí té 76 anys i assisteix al centre des del 8 de març del 2021



Què ens agrada

En Martí va al centre unes hores a la tarda. Tot i que a l'hora de sortir de casa a vegades sembla que li costi i li faci mandra, un cop hi arriba i rep la benvinguda d'algun company que ja l'espera, ja fa una altra cara.

Durant la tarda participa en les diferents activitats que li proposen i es relaciona bé amb els altres usuaris del centre de serveis. Rep un tracte agradable i dolç de part de les cuidadores. S'hi sent molt a gust i en surt content.

Per tot això, el que podem destacar més positivament és la bona atenció que rep.

Millores

Ara per ara no podem demanar res més com a família. Està ben atès i estimulat, que és el que ell necessita. Satisfà plenament les seves necessitats en aquest moment.

LES GARRIGUES

Montserrat, filla de Mercè Guiu

La Mercè té 83 anys i assisteix al centre des del 4 de novembre del 2019



Què ens agrada

Al centre, la mare rep l'assistència i supervisió que necessita, que cada vegada és més, al seu dia a dia. També és important saber que està acompanyada, fent o mirant les activitats que es realitzen al centre. Sabem l'esforç que fan per adaptar-se contínuament a les seves necessitats.

La comunicació amb el personal del centre s'agraeix molt, ja que la mare no ens pot explicar les activitats que fan, el que mengen, les festes, etc.

Millores

Doncs no sé dir el que es pot millorar en l'àmbit de centre. El que ens preocupa més a nosaltres és tenir informació del dia a dia de la mare mentre està al centre, i que estigui ben atesa, ja que ella no sempre pot expressar les seves necessitats, però sabem que això són coses que es fan perfectament per part del personal del centre, i ho agraïm perquè som conscients que amb tots els usuaris que hi ha és difícil personalitzar tan individualment.

PORTBOU

José Antonio i M. del Mar, néts de Catalina Martín Heras

La Catalina té 87 anys i assisteix al centre des de l'11 d'agost del 2020



Què ens agrada

El que més ens agrada del centre de Serveis és l'atenció i dedicació que teniu amb les persones grans, l'àvia sempre parla molt bé del centre i de totes vosaltres, ve al centre contenta i això per nosaltres és molt important. Creiem que el fet de venir al centre l'hi ha donat vida.

La Catalina diu que el que més li agrada del centre és poder fer tot el que li agrada... escriu, cuso, canto

i aprenc coses noves, com per exemple he après a utilitzar l'ordinador. Diu que d'ençà que ve al centre els dies li passen d'una altra manera. També li agrada haver-se trobat amb amigues de tota la vida, com la seva amiga Jesusa.

Millores

Per nosaltres no hi ha res a millorar, estem molt contents.

MAIALS

Maria del Mar, filla de la M. Carme Jové Jové

La M. del Carme té 81 anys i assisteix al centre des de l'abril del 2021



Abans de respondre a les preguntes de l'entrevista, la M. del Mar, ens fa arribar aquesta petició, la qual li agraïm moltíssim: *-m'agradaria agrair l'excel·lent tasca que s'està fent des del centre per atendre als nostres familiars. Per a nosaltres és una gran tranquil·litat saber que estan molt ben atesos durant tota la jornada. -*

Què ens agrada

El que més m'agrada del centre de serveis és la humanitat, el tracte i la paciència que manifesten les persones encarregades d'atendre les nostres persones estimades, ja sigui per part de les monitores, la cuinera, o bé el conductor del transport.

El seu tarannà relaxat i pacífic fa que els nostres familiars vagin al centre molt contents, amb alegria i amb moltes ganes de tornar-hi l'endemà.

També destacaria el gran treball que s'està fent envers la seva estimulació, ja sigui a nivell físic com mental a través de totes les activitats que es proposen: gimnàstica, estimulació cognitiva, pintura, costura, manualitats, hort, música...i no cal dir, la celebració de les

festes més assenyalsades i tradicionals.

Ressaltaria com a eina de comunicació amb les famílies les fotografies i els vídeos que ens fan arribar d'algunes de les activitats que es porten a terme al centre.

Millores

Tot i que estic molt contenta del treball que s'està realitzant al centre, trobo a faltar una planificació general del que es va treballant el dia a dia. No és cap retret, al contrari, és una eina per poder reforçar a casa el treball que s'està fent des del centre a través del diàleg. Per exemple: el mes de febrer treballarem el carnaval, o bé, aquests dies treballarem l'alimentació i així poder parlar amb ells o elles de les activitats que han fet al centre.

A causa de la pandèmia, i com a mesura preventiva, la participació de les famílies en alguns esdeveniments ha estat nul·la. Desitgem que la situació torni a la normalitat i es pugui obrir el centre a les famílies.

AGULLANA

Mari Carmen , filla de Juana Pérez Lozano

La Juana té 89 anys i assisteix al centre des de l'11 de gener de 2016

**Què ens agrada**

El que més m'agrada del Centre és l'atenció que ofereix a les persones usuàries i a les famílies, no em refereixo només l'atenció professional, sinó l'atenció especial i humana i la preocupació envers els demés que demostreu dia rere dia. Aquest punt va ser clau en decidir-me quin centre portar a la meua mare i que ella volgués venir, per la qualitat i calidesa que hi teniu, a més del funcionament i la manera que teniu de treballar, com la personalització de les activitats que realitzeu.

Millores

No hi ha res a millorar, ja que és un centre que m'agrada molt l'edifici, com el que es fa a dins. Tot i que, vull remarcar que les vies d'accés al centre no són gaire adequades per un centre d'aquestes característiques.

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres

Estiraments de Colze, Canell i Mà

Els colzes fan possible que l'avantbraç giri sobre el seu eix permetent que els braços es flexionin i estirin. A més a més la complexitat dels canells facilita a les mans posicionar-se de diferents maneres permetent així multitud de tasques.

Els estiraments dinàmics de colze, canell i mà relaxen, tonifiquen, enforteixen i flexibilitzen diferents zones del braç, des del colze fins als dits de la mà, facilitant així les seves funcions i ajudant a reduir possibles inflamacions i a prevenir lesions.

EXERCICI 1:

Extensió i flexió del braç.

Eleva el braç dret per davant del cos fins que la mà quedi a l'altura de l'espatlla amb la palma de la mà mirant cap amunt. La mà esquerra pressiona suaument sobre la mà dreta portant els dits cap avall. Mantenir uns segons. A continuació recollir la mà dreta amb la mà esquerra i portar-la cap a l'espatlla dreta flexionant el canell i el colze. Mantenir la flexió uns segons i portar de nou el braç a la posició inicial. Repetir el procés de 6 a 10 vegades i fer el mateix amb l'altre braç.



Molt important: les persones amb síndrome del túnel carpià no realitzaran el moviment al màxim si apareix dolor. Si els exercicis resulten massa intensos es pot abaixar la posició del braç.

EXERCICI 2:

Circumducció

Col·locar les mans tancades en forma de puny amb la palma de la mà mirant cap avall. Suaument amb un moviment de rotació girar els canells cap avall. A continuació amb un moviment suau desplaçar els canells endavant fent un moviment d'extensió. Lentament girar les mans cap endins i cap amunt i tornar a la posició inicial.



Molt important: les persones que pateixen dolor o lesions de canell poden realitzar aquest exercici sense portar els moviments a un punt màxim d'estirament.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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



1 TREBALLEN L'ATENCIÓ

Observa detingudament la imatge durant un minut.



Tapa la imatge i intenta respondre:

Quantes fruites hi havia?
Quins colors trobem a la foto?

.....

Hi havia taronges?
Escriu el nom de les fruites que recordis.

.....

.....

.....

2 Enllaça cada frase feta amb el seu significat

Afartar-se com un lladre

Beure's el seny

Anar de vint-i-un botó

Perdre l'esma

En un tres i no res

Aixecar la camisa

Fer cara de pomes agres

Posar fil a l'agulla

Desanimar-se

Posar-se a fer una tasca

Enganyar

Estar enfadat

Menjar molt

En molt poc temps

Perdre la raó

Anar molt ben vestit

3 Troba les sumes amagades el resultat de les quals sigui 10

6	4	8	5	5	9	2	5	7	3	8
4	7	4	5	3	2	6	3	5	2	2
1	9	6	3	2	8	3	7	1	5	5
2	3	5	6	3	7	2	2	6	4	3

4 Pinta les caselles buides de vermell, groc, blau o verd. Sense repetir el color a una mateixa fila o columna.

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació de Girona



1822-2022



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà



Consell Comarcal
de les Garrigues



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló



Ajuntament
de Portbou



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló



Ajuntament de
Fogars de la Selva



Ajuntament
de Porqueres



Ajuntament
d'Agulana



Ajuntament de
Riudellots de la Selva



Ajuntament de
Saus, Camallera
i Llampià



Ajuntament de
Torrelavit



Ajuntament
de Viladrau



Ajuntament
de Maials



Ajuntament
d'Hostalets de Pierola



Ajuntament de
Vilanova del Vallès

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

www.sumaracciosocial.cat

@sumaracciosocial



@Sumar_asc



Alzheimer, demències i deteriorament cognitiu lleu. Similituds i diferències.

ALZHEIMER

L'Alzheimer és una malaltia que provoca un tipus de demència.

Síntomes principals	Primers símptomes: Incapacitat o dificultat de retenir informació recent
	A mesura que la malaltia avança: Desorientació temporal, espacial i personal. Canvis d'humor i de comportament. Alteracions del llenguatge
	Fases avançades: Dificultats per caminar, parlar i empassar.

DEMÈNCIES

La demència no és una malaltia específica sinó una categoria on s'inclouen totes les malalties neurodegeneratives que afecten les capacitats cognitives (memòria, llenguatge, ...) de la persona, de manera que dificulten la seva activitat diària.

Tipus de demències més conegudes	Demència vascular (sovint provocada per infarts cerebrals o ictus)
	Demència per Parkinson
	Demència per Alzheimer

DETERIORAMENT COGNITIU LLEU

Afectació del cervell que pot afectar a la memòria, a la comunicació i el llenguatge, al comportament, ...

La principal diferència amb la demència és que no suposa una ruptura en la vida quotidiana de la persona afectada. Té més dificultats en la realització d'algunes tasques però pot seguir desenvolupant el seu dia a dia.

Pot derivar en una demència, però no sempre és així. Existeix també la possibilitat de millorar o de quedar-se estancat. I existeix la mateixa probabilitat que passi qualsevol d'aquestes possibilitats.

En qualsevol d'aquestes situacions, teràpies com l'estimulació cognitiva i la reminiscència ajuden a alleujar els símptomes i incentiven el benestar i la qualitat de vida de les persones que ho pateixen i les seves famílies.

Font: alzheimercatalunya.org. Píndola de Coneixement: Alzheimer, demències i deteriorament cognitiu lleu. Similituds i diferències.