

la revista dels serveis de SUMAR

LES BERNARDES - Centre de Dia de Salt



6

El nostre centre

7

Activitats del centre

14

Entrevista a la família de BELÉN PÉREZ

16

El Racó d'ARACELI SÁNCHEZ

18

Activa't! Treball del cos i de la ment

SUMAR
E+LL

EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

UN MODEL PERSONALITZAT D'ATENCIÓ I CURA DE LES PERSONES

Cada persona és única i singular, i cada persona té la seva pròpia història de vida.

Aquest fet el tenim molt present a Sumar i treballem perquè les persones que atenem, fins i tot aquelles que presenten un deteriorament cognitiu sever, mantinguin, en la mesura que sigui possible, la seva personalitat. Encara que la persona requereixi del suport d'altres per dur a terme les activitats bàsiques de la seva vida diària, té una història i un projecte de vida, i això no ho podem oblidar.

Conèixer la història de vida és un dels eixos fonamentals de l'atenció centrada en la persona i és la base per aconseguir un vincle significatiu que ajudi a iniciar el camí de la relació necessària i, d'aquesta manera, donar una bona atenció a la persona atesa.

Conèixer les vivències, preferències i gustos de cada persona ajuda a contextualitzar la seva situació, a comprendre-la millor i a plantejar millor el treball a realitzar amb ella.

Això ho tenim molt present en els centres per a gent gran que gestionem, i treballem dia rere dia per oferir una bona atenció a la persona en el sentit més ampli. Una atenció i cura personalitzada al màxim que cobreixi tant les necessitats físiques (higiene, alimentació, seguretat, control del dolor...) com les necessitats psicosocials (estat anímic, manteniment i potenciació de la comunicació, la socialització...), en un entorn adequat i d'acord als gustos i les preferències de cada persona.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general - SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

M'adreço a vosaltres per primera vegada. Fa cosa d'un any vaig entrar com a regidora a l'Ajuntament de Salt per fer-me càrrec de l'àrea de Salut i de la gent gran. Aquesta regidoria m'està donant moltes satisfaccions i m'acosta dia a dia a les problemàtiques de la gent d'aquest àmbit. És per aquest motiu que em plau fer-vos arribar unes ratlles a tall de reflexió.

Quan la gent es fa gran, en molts casos passen a tenir una vida amb menys autonomia i amb un seguit de dificultats i entrebancs lògics de l'edat, la qual cosa fa que els avis tendeixin a tenir l'autoestima baixa. Sentir-se a gust amb un mateix i amb les persones que ens envolten permet tenir millors relacions, i acceptar amb més confiança i serenor els possibles fracassos que es puguin tenir.

Voldria plantejar-vos un seguit d'habilitats a treballar: potenciar fins quan sigui possible l'autonomia dels nostres avis. És important observar, conèixer i impulsar per saber què poden fer per ells mateixos. Sovint posem més èmfasi en les dificultats que té un avi que no pas en el seu possible

potencial. Tot i que tingui problemes per completar una activitat és possible que alguna cosa pugui fer encara. Si sabem que és capaç de realitzar una tasca en concret és important fer-li saber i animar-lo a fer-la. Algunes tendències dependents, en ocasions, són fomentades per l'actuació del cuidador o la cuidadora; un excés de zel i estima fa que minvin el seu potencial i això retalla l'autonomia desitjada.

La gent gran ha de saber acceptar les seves limitacions. De ben segur que sovint noten certes dificultats i/o mancances, però quan aconseguim que tinguin comportaments independents es generen conseqüències positives que tendiran a repetir-les. Per tant, és positiu proposar petits reptes que siguin capaços d'aconseguir.

Intentar tenir un cercle d'amistats, coneguts, companys... Aquestes relacions els fan sentir millor, ja que qualsevol experiència viscuda en companyia crea vincles.

Podem trobar molts petits detalls que ens ajuden a trobar esclatxes de millora, aquell potencial amagat... Només cal intentar mirar-ho tot amb uns altres ulls: amb els del cor.

Isabel Alberch i Fugueras

Regidora de Salut i gent gran

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR empresa d'acció social, S.L.

Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt
www.sumaracciosocial.cat

ABRIL 2016

Direcció:

Mariona Rustullet, Susanna Torrà
i Anna Tarafa

Coordinació i edició:

Anna Tarafa - Àrea de Comunicació

Redacció:

Anna Tarafa - Àrea de Comunicació
Susanna Torrà - Directora del Centre de dia Les Bernardes

Fotografies

Arxiu fotogràfic de SUMAR

Disseny gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Semestral

Aquesta publicació de l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social SL està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu territori i a

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

www.sumaracciosocial.cat.

LA GESTIÓ HORÀRIA DELS PROFESSIONALS D'ATENCIÓ DIRECTA

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de gestió de persones i organització de SUMAR.

En els nostres centres, la jornada i l'horari de treball dels professionals d'atenció directa s'ajusten al que estableix el VI conveni col·lectiu de serveis d'atenció a les persones en situació de dependència i desenvolupament de la promoció de l'autonomia personal, i s'adapten a les necessitats específiques i puntuals de les persones que atenem.

Amb l'objectiu de promoure el benestar de les persones ateses, i per tal de garantir el funcionament adequat dels centres, en la determinació dels horaris es tenen en compte tant l'optimització de la disponibilitat del temps

del personal com la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir'.

El nombre de professionals de cada centre depèn de la quantitat d'usuaris, dels seus graus de dependència i de les hores d'obertura del servei, d'acord a la normativa vigent fixada pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya.

En règim de jornada completa, la jornada laboral més habitual és de vuit hores diàries, intensiva i/o partida i d'acord amb la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir', s'han ajustat als diferents serveis que s'ofereixen en els centres.

Exemples d'adaptació d'horaris laborals:

A l'obertura i tancament dels centres

Les hores d'obertura i tancament de cada centre s'ajusten a les necessitats de cada territori i les jornades laborals s'adapten a aquests horaris.

Així mateix, l'entrada i sortida dels professionals s'efectua de manera escalonada i d'acord amb el nombre de persones grans que s'atenen a les diferents franges horàries d'obertura del centre.

Durant els àpats de les persones ateses

Els i les professionals d'atenció directa s'asseuen a menjar amb les persones usuàries.

El descans dels professionals durant la jornada laboral es realitza l'estona que no coincideix amb els àpats.



Borsa d'hores i flexibilitat horària

Si per necessitats puntuals el/la professional ha d'allargar la jornada laboral, les hores que es realitzen de més es comptabilitzen en una borsa d'hores i es compensen amb hores de descans (vacances).

Exemples de necessitats puntuals:

- Situació d'emergència d'una de les persones ateses.
- Un/a company/a no pot cobrir el seu lloc de treball per un imprevist, per trobar-se malament.



ELS ÀPATS



Una adequada alimentació pot ajudar a millorar la qualitat de vida. L'alimentació i l'estat nutricional condicionen de manera significativa la salut de les persones, i mantenir el seu equilibri és essencial per minimitzar algunes patologies cròniques en les persones grans. Una bona alimentació és la base per mantenir el benestar general. No obstant això, modificar una educació alimentària en algunes etapes de la vida pot resultar difícil. Les persones grans solen tenir costums molt arrelats i, en general, no estan disposades a canviar-los.

El programa 'Tu decideixes com vols envellir' es centra en el benestar i en la singularitat i la identitat de cada persona, i això requereix un seguit d'esforços organitzatius que anem incorporant als centres. Un d'aquests esforços és el de tenir en compte les necessitats i gustos alimentaris de les persones ateses. I en aquest sentit, ens centrem a conèixer les preferències de cada persona sobre com i què prefereix menjar a través de diferents registres.

ON I COM MENGEM?

"Escollim el lloc on menjar i amb qui menjar"



Donada la importància d'una bona alimentació és important que mengem en un espai on ens trobem a gust.

Si la persona vol menjar sola, té aquesta opció i es valoren diferents alternatives. Si, al contrari, prefereix menjar acompanyada d'altres persones del centre, pot escollir amb qui li agradaria menjar i on seure. En qualsevol cas, es valoren les diferents possibilitats que hi ha al centre i es tria el lloc que més agrada segons les possibilitats existents.





Per altra banda, si la persona no vol o té dificultats per expressar amb qui vol menjar, els responsables del centre li assignen un lloc d'acord amb els seus gustos i preferències.

També valorem les capacitats de la persona per menjar. Si és necessari, es prioritza l'ajuda tècnica i es faciliten els elements indispensables

perquè pugui menjar de forma autònoma. Si no és suficient, un professional del centre s'asseu al seu costat i l'ajuda. I si és possible, també l'acompanya i menja amb ell.

En qualsevol cas, sempre que sigui possible, els i les professionals del centre s'asseuen a menjar amb les persones usuàries.

QUÈ MENGEM?

"Podem escollir entre diferents productes"



El Pla d'Atenció i Vida de cada persona recull un registre de les seves necessitats, preferències i gustos alimentaris que ens permet oferir menús ajustats al que es vol.

En aquest sentit, es pot escollir entre diferents productes. Les persones que poden, si volen, se serveixen elles mateixes. Al mig de la taula es col·loquen les setrilleres, el pa, la fruita... Es poden preparar elles mateixes el cafè, el té o una infusió.

Es porta a terme un seguiment acurat dels canvis puntuals que van sorgint amb cada persona per motius de salut o bé per preferències que es van ajustant als menús que s'ofereixen.

En definitiva, atenem les necessitats canviants de les persones que atenem i procurem que gaudeixin d'una bona alimentació d'acord a les seves necessitats, gustos i preferències.



LA PRESÈNCIA DEL CENTRE A LA COMUNITAT



Temps enrere vam prendre la decisió que, a part de ser receptors de serveis i focus d'atenció d'altres col·lectius que volen col·laborar amb nosaltres amb activitats o amb altres propostes, també volíem tenir un paper més actiu en la comunitat tant pel que fa a la participació d'esdeveniments com en el suport d'accions en pro i ajuda a la mateixa.

En aquest sentit, l'octubre del 2014 vam realitzar la primera acció i vam organitzar, juntament amb el Centre de Recursos de la Gent Gran i la Residència Les Vetes, la celebració del Dia Mundial de la Gent Gran i Internacional de l'Alzheimer. La celebració es va fer extensiva a tots els equipaments destinats a les persones grans i va consistir en tota una jornada d'activitats.

Seguint la mateixa línia i intenció, al llarg del 2015 hem dut a terme altres accions que ens han fet més visibles a la comunitat que tot seguit us detallem:

Participació en la Fira del Cistell

Dies abans de la Fira, vam elaborar diferents objectes de cistelleria que es van exposar durant els dos dies que va durar la mateixa. El lloc d'exposició de les nostres creacions va ser l'espai municipal del Centre de Recursos de la Gent Gran i tot el poble va poder visitar-la. Els cistells es van elaborar amb paper de diari pintat.



Iniciativa "Ajudem a la Sofia".

La Sofia havia de rebre un tractament molt específic que no està a l'abast al nostre país i va ser derivada per la sanitat catalana a Alemanya.

L'àvia de la Sofia havia estat usuària del Centre de Dia fins feia molt poc temps i vam decidir sumar-nos a la iniciativa de recollir diners per ajudar a la família tenint en compte la seva dificultat per afrontar les despeses de l'estada a Alemanya. Mitjançant una urna ubicada al centre, vam recollir un total de 415 euros que vam entregar a la Sofia i als seus pares.



Col·laboració amb la Marató de TV3.

Vam realitzar un braçalec com a treball manual que es va oferir a totes les persones que el volguessin comprar. D'aquesta manera vam recollir un total de 520 euros, que vam ingressar al compte de la Marató.

Comissió aprenentatge servei-servei comunitari. Pla educatiu d'entorn.

Participem en la comissió aprenentatge servei-servei comunitari, i dins el Pla Educatiu d'Entorn, en el projecte de la recuperació de la memòria històrica a través de les vivències personals dels/les antics/gues treballadors/res de les fàbriques tèxtils de Salt.

Aquesta participació es va iniciar el 2015 i continua durant el 2016, amb noves iniciatives i accions.

Participació en la Setmana de l'activitat física i de la salut de l'Ajuntament.

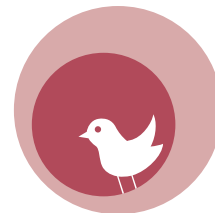
El divendres 15 d'abril al matí i amb motiu de la Setmana de l'activitat física i de la salut que l'Ajuntament de Salt organitza anualment per commemorar el Dia Mundial de l'Activitat Física (6 d'abril), els centres d'atenció a les persones grans de Salt ens vam unir de nou per participar en una Masterclass d'activitat física per a persones grans.

La unió dels diferents centres permet generar bones sinèrgies entre els diferents equips que atenen les persones grans, promou i facilita la relació entre aquestes persones grans i afavoreix que puguin mantenir vincles amb persones que formen part de la seva història de vida.

L'acte, coorganitzat per la Fundació Les Vetes, el Centre de Recursos de Gent Gran de Salt i el nostre Centre de Dia, amb la col·laboració del Casal de Gent Gran Les Bernardes i la Residència Nostra Llar, va consistir en un circuit adaptat d'activitat física al Passeig Ciutat de Girona. Els participants van gaudir d'una sessió d'activitat física de manteniment a càrrec de dues fisioterapeutes expertes en atenció a les persones grans, la Júlia Vilà (fisioterapeuta del nostre Centre de Dia) i la Rosa Muñoz (fisioterapeuta de la Fundació Les Vetes). També ens va acompanyar la Isabel Alberch, regidora de la Gent Gran de l'Ajuntament de Salt.



ACTIVITATS DEL CENTRE



LA CASTANYADA, AMB CASTANYES I MONIATOS

Pels volts de Sant Narcís vam fer la castanyada i vam menjar moniatos, acompanyats de diferents familiars. Com que va fer molt bon dia vam sortir al pati a coure i a menjar les castanyes. Els moniatos ja els havíem portat cuits.

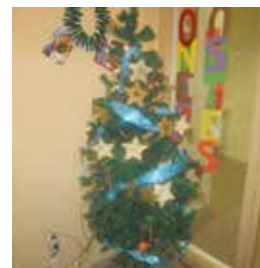


LA CELEBRACIÓ DEL NADAL

El Nadal és un gran motivador d'activitats. Així va quedar palès en l'assemblea que vam organitzar per decidir quines activitats es volien potenciar i quina forma se li donaria a cadascuna d'elles. No va faltar la decoració del centre, l'arbre de Nadal, el calendari d'advent, la felicitació de Nadal per a les nostres famílies i per l'entorn més proper, la Quina, ni tampoc el berenar amb les famílies.

A més, vam rebre diferents visites per celebrar les festes. Ens visità el Pare Noel amb caramels i regals i diferents escoles. Nens i nenes del Col·legi Pompeu Fabra van venir a cantar Nades, alumnes del Saint George School van oferir-nos cançons de Nadal en tres llengües diferents i amb alumnes del Cicle formatiu de Grau mitjà d'Atenció a persones en situació de dependència de l'IES Vallvera vam compartir vivències i balls.

Decoració del centre i arbre de Nadal



Calendari d'Advent

En aquesta ocasió les caselles del Calendari d'Advent van ser arbres de Nadal fets amb cons de papers decoratius.



Postal de Nadal

Aquest any la postal escollida va ser senzilla, però elegant. Només s'havia de doblegar la cartolina base, retallar i enganxar. El més complicat van ser els llaços, però amb l'ajuda de tothom, fins i tot d'alguns familiars, ens en vam sortir. Entre tots vam aconseguir fer una postal de la que ens vam sentir molt satisfets.



Visita dels col·legis Pompeu Fabra, Saint George School i IES Vallvera



La Quina

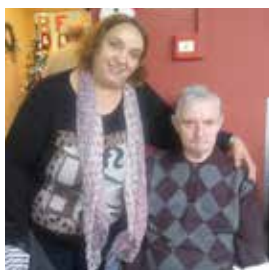
Per aquestes dates no pot faltar la tradicional Quina, que a més d'aportar-nos una estona de diversió, també ens ajuda a treballar la capacitat d'atenció i concentració.



Berenar amb les famílies

El berenar amb les famílies és la festa estrella del Nadal. És una trobada familiar i fa molt goig veure el centre ple de persones que són molt importants.

A més de les famílies ens va acompanyar al berenar Jordi Viñas, l'alcalde de Salt, i Gabriel Llagostera, director de recursos humans de Sumar.



Visita del Pare Noel



EL CARNESTOLTES

En l'assemblea per escollir la disfressa de Carnestoltes van fer-s'hi diverses propostes: futbolistes, animadores, pastors, hippies, charleston, indis, fades... Una vegada recollides totes les idees, es va fer una votació i la guanyadora va ésser la d'indi. Així doncs, vam posar fil a l'agulla

per confeccionar la disfressa i tenir-la a punt pel Dijous Llarder, el dia programat per celebrar la Festa de Carnestoltes, que va anar molt bé. No ens vam voler treure la disfressa ni per dinar! També vam menjar coca de llardons i aquest any, fins i tot, alguns familiars es van disfressar amb nosaltres!



Amb els alumnes de l'IES Vallvera



ACTIVITATS AMB ELS NENS I NENES DE L'ESCOLA FEDAC DE SALT

En els darrers mesos també hem compartit activitats amb els nens i nenes de 6è de primària de l'escola FEDAC. Durant el mes de gener vam treballar de manera conjunta la targeta de l'amistat i en el mes de març vam realitzar un taller de cuina de pinxos de fruita que després ens vam menjar. Eren boníssims!



FEM ELS BUNYOLS DE QUARESMA

Com cada any, hem fet bunyols per Setmana Santa i ens han tornat a acompanyar la senyora Helena Falcó i el seu marit, el senyor Dionís Torres, que van portar durant gairebé 36 anys la Xurreria Torres-Falcó de la plaça Sant Agustí de Girona.

A més, enguany hem tingut la sort de comptar amb la col·laboració espontània del senyor Enric Melero, que s'ha ofert com a voluntari per preparar la massa dels bunyols gràcies a la iniciativa de la seva esposa, la senyora Maria. El senyor Enric ens explica que va treballar 40 anys de flequer, concretament a la fleca Marimon del carrer de la Barca de Girona. Ens hem adonat que hi tenia la mà trencada en això de pastar la massa. S'ha vist l'experiència de tants anys d'ofici!

Un cop va pujar la massa la vam coure a la cuina del casal i després ens els vam menjar, els bunyols!



ENTREVISTA A LA FAMÍLIA DE... **BELÉN PÉREZ CARRILLO**

La Belén es va incorporar al centre el passat mes de novembre. És una senyora tranquil·la i agradable, que es fa amb tothom. Per això s'ha adaptat molt de pressa a la dinàmica del nostre centre i s'observa que es troba de gust amb nosaltres i amb els seus companys. Ella ja ens ha explicat moltes coses sobre la seva vida, però mitjançant la seva família en podem saber moltes més. En aquest número, les seves filles, amb les qui conviu, ens parlaran de la seva mare...



Maria Isabel, Carmen, gràcies per concedir-nos aquesta entrevista. Ens podeu explicar d'on és la vostra mare? Com va ser la seva infantesa?

La nostra mare va néixer en un poble de Còrdoba, a Almenidilla. Eren quatre germans, dos nois i dues noies. Ara només queda ella. Els nostres avis treballaven al camp, eren temps de guerra i la nostra mare va haver de treballar de ben petita per ajudar a casa.

Va poder anar al col·legi?

No, no va poder. Hi havia molta misèria i va haver de treballar molt. Ha treballat al camp, servint en cases, rentant la roba dels soldats...

Sabeu com es van conèixer els vostres pares?

No, no ho sabem. El nostre pare també era d'Almenidilla. Per tant, es devien conèixer al poble.

Quants germans sou?

Som cinc germans. Ens vam traslladar a viure a un poble del costat, Posadas. Ajudàvem als nostres pares a recollir cotó, olives, remolatxa. El nostre pare va morir l'any 70 d'una pujada de sucre i l'any 80 vam venir a viure a Catalunya. Tots menys la nostra germana més gran, que es va quedar al poble.

Com vàreu detectar la demència de la vostra mare? Com ho vàreu portar?

Ens en vam començar a adonar quan va començar a perdre's pel carrer. Sortia amb les seves amigues i després no sabia tornar. No ha estat un procés molt traumàtic perquè va molt a poc a poc i, com que viu amb nosaltres, estem tranquil·les perquè la tenim ben controlada. A més a més, ens coneix, sap explicar-nos les coses. Si de cop i volta no ens conegués, no sabés què dir-nos, aleshores seria una altra cosa.

Quines aficions tenia la vostra mare abans i quines té ara?

Ara poques. Veu una mica la televisió, passeja i fa les activitats del centre. Abans, la seva afició era viatjar amb l'Imsero, amb les seves amigues. No es perdia ni una excursió. També tenia una altra passió: comprar-se roba. Li agradava molt! També venia al Casal de la Gent Gran de les Bernardes a passar la tarda, però no feia activitats perquè no sap llegir ni escriure. Això la limitava una mica per fer més coses.



Perquè vàreu decidir apuntar-la al centre de dia?

La demència de la nostra mare anava avançant. El meu marit (Carmen) està malalt i tot plegat es feia complicat a casa. Ens havien parlat bé del centre i, a més a més, ens el va recomanar el seu doctor de capçalera. Per tant, vam decidir apuntar-la.

Va ser com us esperàveu?

Molt millor. Al principi teníem por perquè la nostra mare tenia amigues que havien vingut al centre de dia i, segons ella, era "perquè ja no es trobaven bé". Llavors pensàvem que no voldria venir i que se sentiria "abandonada". Per això no sabíem com dir-li-ho, ens sentíem molt culpables. Finalment, amb l'orientació de la directora vam explicar-li-ho. Ara és la nostra mare qui els caps de setmana demana venir i està pendent que arribi el dilluns.



Què fa la Belen els caps de setmana, quan no ve al centre?

Si no fa mal temps, anem a passejar al parc. Allà ens trobem amb una amiga seva del barri que és del seu poble i, de vegades, van a berenar a casa seva. També la portem a veure als seus néts.

La nostra mare tenia amigues que havien vingut al centre de dia i, segons ella, era "perquè ja no es trobaven bé". Ara, demana venir els caps de setmana i està pendent que arribi el dilluns.

Creieu que el centre de dia ajuda a la vostra mare? Ho recomanaríeu?

I tant que el recomanaríem. Aquí la nostra mare té el cap més actiu i el cos, també. Està amb altres persones i es relaciona. Ella ens explica que fa gimnàstica i que fa moltes coses, aquí. Està molt contenta. Sens dubte, ho recomanaríem.

Podríeu dir-nos una cosa que us agradi molt d'ella i una altra que no us agradi tant?

La nostra mare era poc afectuosa, no exterioritzava l'afecte, i ara ho és molt més: ens diu que ens estima molt, cosa que abans mai havia dit.

Moltes gràcies per dedicar-nos el vostre temps, ara coneixem millor la Belén i us coneixem millor a vosaltres. Saber com viu les famílies l'envelliment dels vostres familiars, conèixer la vostra percepció, és molt important, ja que el vostre benestar influeix en el benestar dels que us envolten, així com el benestar dels vostres éssers estimats influeix en el vostre propi. Les vostres vivències poden aportar molt a altres persones que es trobin en una situació similar. Gràcies de nou per compartir-les amb nosaltres.

EL RACÓ DE... **ARACELI SÁNCHEZ**

L'Araceli va començar a assistir al nostre centre el passat mes de febrer. Als seus 83 anys, desprèn una gran vitalitat i de seguida s'ha guanyat l'afecte tant dels seus companys com de l'equip del centre.



Hola Araceli! Per començar, ens agradaria que ens parlis una mica de la teva infantesa.

Vaig néixer a Córdoba, en un poble que es diu Lucena. Sóc la segona de set germans, érem tres dones i quatre homes. Vivíem al camp. El meu pare treballava les terres i ma mare havia d'ocupar-se dels fills i de la llar. Me'n recordo que jugava al carrer amb la meua germana petita i altres filles a la roda, al 'corro de la patata'...

Vas poder anar al col·legi?

No, no hi he anat mai. El col·legi estava en un altre poble a 11 quilòmetres de Lucena i només hi podíem anar caminant. Un professor del col·legi venia a casa nostra a fer classes als meus germans, però això era un privilegi reservat als homes. El meu

pare ens ensenyava a llegir a la nit, ens donava llibres i ens explicava com es deia cada lletra i com s'enllaçaven. Per això ara sé llegir una mica.

De què vas treballar Araceli?

A 14 anys ja treballava les terres. Feia feines com la recollida de l'oliva. Després vaig treballar de cuinera a casa d'un metge, durant 27 anys. I més endavant, servint cases. He treballat molt!

I et vas casar?

Doncs mira, vaig conèixer la meua primera parella al cap de 18 anys, en un 'cortijo' prop del poble. Amb ell no em vaig casar, encara que vam tenir tres fills, que es diuen Araceli, José i Rafael. Els nens eren petits quan el seu pare va



marxar un dia a treballar i no va tornar. Més endavant vam saber que havia tingut un accident i havia mort. Llavors, els meus pares es quedaven amb els nens mentre jo anava a treballar. Anys després, quan el meu fill ja era gran, va venir a treballar a Girona amb un dels meus germans que ja era aquí, i després vaig venir jo amb el fill petit, en Rafael, que tenia només 4 anys. I és aquí on vaig conèixer el meu segon marit, en Manuel. Però d'això ja fa 40 anys. Amb ell sí que ens vam casar, però no per l'església, sinó pel jutjat. En Manuel era vidu i tenia dos fills de 9 i 6 anys, en Manuel i en José, que vaig criar com si fossin meus. Ens estimem molt.

Quines tres coses t'hauria agradat aprendre?

A llegir, a escriure i a tocar l'acordió.

Per què vas decidir venir al centre de dia?

El meu home està malalt, té càncer i Parkinson. El seu fill José venia a cuidar-nos fins que va arribar un moment

en què necessitava una atenció més especialitzada i va ingressar a una residència. Jo me'n vaig a anar a viure amb en Rafael i assistia al centre de dia de la residència per estar amb el meu home. Però allà la gent estava molt malalta i jo no tenia amb qui xerrar. No era lloc per mi. Llavors, la meva nora em va proposar el canvi per venir aquí a Les Bernardes.

I com et trobes, aquí? Què és el que més t'agrada i el que menys?

Estic molt bé. M'agrada tot. No hi ha res que no m'agradi i faig tot el que puc i el que m'agrada. Puc decidir què vull fer i si hi ha alguna cosa que no puc o no vull fer, no passa res. Aleshores faig alguna altra activitat que jo vulgui fer. Ah! Aquí ja he fet moltes amistats!

Recomanaries venir al centre de dia?

Sí que ho recomanaria, perquè aquí s'està molt bé, es menja bé, tot està molt net, i fins i tot et pots dutxar aquí! I passo el dia activada i acompanyada.

Ara respon-me amb allò que ara mateix et passi pel cap:

Un desig:

Que em marxin tots els dolors que tinc.

Una pel·lícula o programa de TV:

Sálvame

Un color:

El blau

Un cantant o una cançó:

Manuel Vargas o Manolo Escobar

Un record molt especial:

Quan es va casar la meva filla, va ser un dia molt bonic.

Gràcies Araceli, estic segura que aquesta entrevista agradarà molt als nostres lectors!

ACTIVA'T!

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

Prevenció de caigudes

Les caigudes són un dels problemes més importants que amenacen l'autonomia de les persones grans i la seva prevenció és un factor clau per evitar-les.

Normalment, es produeixen durant les activitats habituals de la vida diària. Per això us donem alguns consells que us poden ajudar:

- No tenir pressa.
- Vestir-nos i despullar-nos asseguts.
- No aixecar-nos o caminar a les fosques.
- No cedir el pas fent un pas enrere.
- Aixecar-nos del llit en tres etapes: asseure'ns, posar-nos drets i caminar.
- Asseure'ns recolzant-nos primer amb les mans (no deixar-nos caure).
- Tenir molta cura en entrar a la banyera i en sortir-ne.
- Combatre el sedentarisme (passejar i realitzar activitat física de manera regular).
- Saber si som persones amb risc (visita mèdica periòdica i tenir cura de la salut).

- Detectar i corregir els factors de risc de l'entorn. Adequar la llar amb ajudes tècniques (agafadors al bany, alces de WC, baranes al llit...) i assegurar un entorn segur (amb una bona il·luminació, catifes fixades, cablejats amagats, evitar productes de neteja lliscants i mobles amb rodes...)



Factors de l'entorn que calen evitar:

- Catifes sense fixar
- Terra relliscós (humit, encerat...)
- Obstacles de pas i objectes escampats per terra
- Il·luminació (excessiva o deficient)
- Escales amb esglaons massa alts o desgastats
- Manca de passamans o barres de subjecció a passadissos, escales i banys
- Tassa del WC massa baixa
- Llits massa alts o sense protecció
- Mobiliari inestable, cadires amb alçada incorrecta o sense braços
- Roba i calçat inadequats (sabates amb cordons...)

IMPORTANT: les caigudes poden ser a casa i al carrer. Un entorn segur inclou la llar, però cal també estar alerta a l'exterior. Moltes caigudes es podrien evitar. Un bastó, una crossa o un caminador poder ajudar a evitar una caiguda.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

Sopa de lletres.

Cerca els 15 Centres de Gent Gran gestionats per SUMAR

PORQUERES	SANT SADURNÍ A
OLÓ	LA GRANADELLA
CAMALLERA	SANT HILARI S
BERNARDES	SANT PERET
MAIALS	AGULLANA
TORRELAVIT	SANT VICENÇ T
PORTBOU	FOGARS
RIUDELLOTS	

B	F	S	A	N	T	E	P	E	R	E	S	T	J
X	S	A	N	T	Q	V	I	C	E	N	Ç	C	T
P	O	R	Q	U	E	R	E	S	M	H	C	P	J
P	O	R	T	B	O	U	V	W	I	E	S	F	W
P	O	R	I	U	D	E	L	L	O	T	S	X	G
S	A	N	T	A	S	A	D	U	R	N	Í	B	A
S	A	N	T	K	H	I	L	A	R	I	X	S	F
L	C	L	O	C	A	M	A	L	L	E	R	A	O
E	M	M	A	I	A	L	S	I	O	I	R	J	M
B	E	R	N	A	R	D	E	S	Z	C	P	C	Q
L	A	Y	G	R	A	N	A	D	E	L	L	A	E
F	O	G	A	R	S	E	O	O	L	Ó	B	R	I
M	T	T	O	R	R	E	L	A	V	I	T	M	U
A	C	N	A	G	U	L	L	A	N	A	F	J	F

Llegeix la carta:

Primer plat	Espàrrecs	8 €
	Meló	7 €
	Llenties	6 €
	Amanida catalana	6 €
Segon plat	Pollastre a la cassola	12 €
	Croquetes de pernil	8 €
	Filet de llenguado	15 €
	Conill a la brasa	9 €
Postres	Pastís de xocolata	5 €
	Pinya amb almívar	3 €
	Flam de la casa	3 €
	Fruita del temps	2,50 €

Tria el teu menú i escriu el preu:

Primer plat		
Segon plat		
Postres		

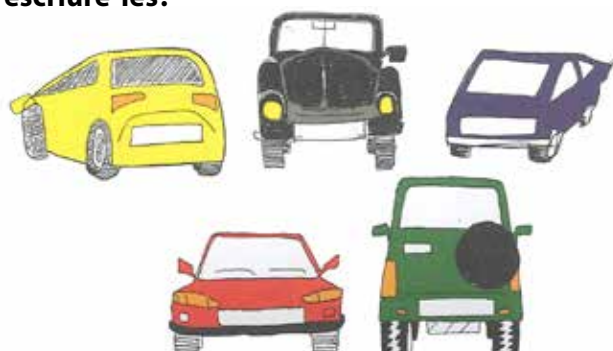
Quan val tot plegat?

Si pagues amb un bitllet de 50 €, quant et tornaran?

Memoritza aquestes matrícules:



A continuació, sense mirar, series capaç d'escriure-les?



SABIES QUE...?

Una situació de dependència és aquell estat de caràcter permanent en què es troben les persones que, per raons derivades de l'edat, malaltia o discapacitat, i lligades a la falta d'autonomia⁽¹⁾ física, mental, intel·lectual o sensorial, els cal l'atenció d'una o altres persones. Aquestes persones també necessiten ajudes importants per a la realització de les activitats bàsiques de la vida diària⁽²⁾.

- (1) L'autonomia s'entén com la capacitat de controlar, afrontar i prendre, per iniciativa pròpia, decisions personals i de com desenvolupar les activitats bàsiques de la vida diària.
- (2) Les activitats bàsiques de la vida diària són aquelles que permeten desenvolupar-se amb un mínim d'autonomia i independència: la cura personal, les activitats domèstiques bàsiques, la mobilitat essencial, reconèixer persones i objectes, orientar-se, entendre i executar ordres o tasques senzilles.

Graus de dependència

Segons la necessitat d'ajuda que té una persona s'estableixen tres graus de dependència:

Grau I. Dependència moderada

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, almenys una vegada al dia o té necessitats d'ajuda intermitent o limitada per a la seva autonomia personal.

Grau II. Dependència severa

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, dues o tres vegades al dia, però no requereix la presència permanent d'una persona cuidadora o té necessitats d'ajuda extensa per a la seva autonomia personal.

Grau III. Gran dependència

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària unes quantes vegades al dia i, per la seva pèrdua total d'autonomia mental o física, necessita la presència indispensable i contínua d'una altra persona o té necessitat d'ajuda generalitzada per a la seva autonomia personal.

Font: Web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Àmbits d'actuació. Persones amb dependència.



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Ajuntament



de Salt



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies