



SUMEM

núm. 12

la revista dels serveis de SUMAR

LES BERNARDES - Salt. Centre de dia per a gent gran

especial
25è Aniversari

- 
- 3** Les noves tecnologies arriben al centre
 - 4** El nostre dia a dia
 - 6** Complim 25 anys!
 - 10** Entrevista a la família de... RAFAEL RIZOS
 - 12** El racó de... ASSUMPCIÓ RIBOT
 - 14** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2016

PRESIDENT:

Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora tècnica)

Gabriel Llagostera (director de gestió
de persones i organització)

Salvador Peña

(director administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Susanna Torrà

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre

Anna Tarafa (comunicació)

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 l'empresa 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.

EDITORIAL

MÉS DE 25 ANYS SUMANT PER A LA GENT GRAN

El 3 de juny de l'any 1991 obria les portes el Centre de Dia Les Bernardes, un servei públic d'acolliment diürn, no residencial, dirigit a persones grans en situació de dependència i risc social a qui calia supervisió i suport en les activitats de la vida diària. L'1 de març de 2009, fa més de 7 anys, SUMAR encetava la seva gestió amb la introducció d'un model tècnic de gestió propi.

Poc després, a principis del 2011, SUMAR iniciava al centre la implantació de l'atenció centrada en la persona, un model pioner i innovador que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida i els seus desitjos i preferències. A la vegada, el Centre de Dia Les Bernardes era un dels quatre centres pilot escollits per implementar aquest model i fer-lo sostenible, equilibrant la rendibilitat social i econòmica a través del programa 'Tu decideixes com vols envellir'.

Actualment, SUMAR gestiona 16 centres per a gent gran arreu de Catalunya on l'atenció centrada en la persona i la millora continua és una constant. El premi ACRA de l'any 2015 pel programa 'Tu decideixes com vols envellir' per la millora en la qualitat en l'atenció a la dependència i la promoció de l'autonomia personal, així com la recent designació de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat de Catalunya i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són alguns dels reconeixements a la tasca que es porta a terme.

Moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert. Director general de SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

ANEM SUMANT

Una vegada més, m'apropro als lectors de la revista SUMEM per destacar la tasca dels professionals del Centre de Dia Les Bernardes. Els familiars i usuaris reposen la seva confiança en ells perquè ofereixen un caliu humà, un escalf, sense estalviar ni en qualitat ni en quantitat amb l'objectiu de col·laborar en la millora de l'autonomia i la qualitat de vida de les persones grans.

De vegades, aquesta feina no és prou reconeguda i valorada. Per aquest motiu, cal recordar que l'any passat, en el marc de la celebració de la independència de Salt, el 3 de març, el Centre de Dia de Les Bernardes va rebre un premi que reconeixia la feina que duu a terme en el nostre municipi. Aquest premi només s'entrega a aquells grups, associacions o entitats que, amb la seva llavor, van teixint dia a dia un servei focalitzat en els altres, en aquest cas a persones grans en situació de dependència. Un reconeixement que serveix per fer-nos recordar el valor dels professionals que acompanyen els nostres avis.

Des d'aquestes línies, i com a representant de l'Ajuntament de Salt, us donem tot el nostre suport i us encoratgem a continuar aquesta tasca imprescindible pel nostre poble i per la nostra societat.

Endavant i bona feina!

Isabel Alberch i Fugueras. Regidoria de Salut, Sanitat i de la Gent Gran de Salt

LES NOVES TECNOLOGIES ARRIBEN AL CENTRE

Des de fa un temps, i amb l'objectiu de millorar la comunicació amb les famílies, estem presents a les xarxes socials Facebook i Twitter. Utilitzem aquests perfils, així com també el blog que hem creat, per anar informant de les diferents activitats que portem a terme en el nostre dia a dia.

Blog: cdiabernardes.wordpress.com

Una altra eina molt important que utilitzem és la revista SUMEM que teniu a les vostres mans. Les dues edicions que es publiquen, la primera al mes d'abril coincidint amb Sant Jordi i la segona, per Nadal, ens ajuden a reforçar la comunicació amb tots vosaltres i són un complement a les nostres xarxes socials. I també un record que podem anar rellegint de tant en tant!

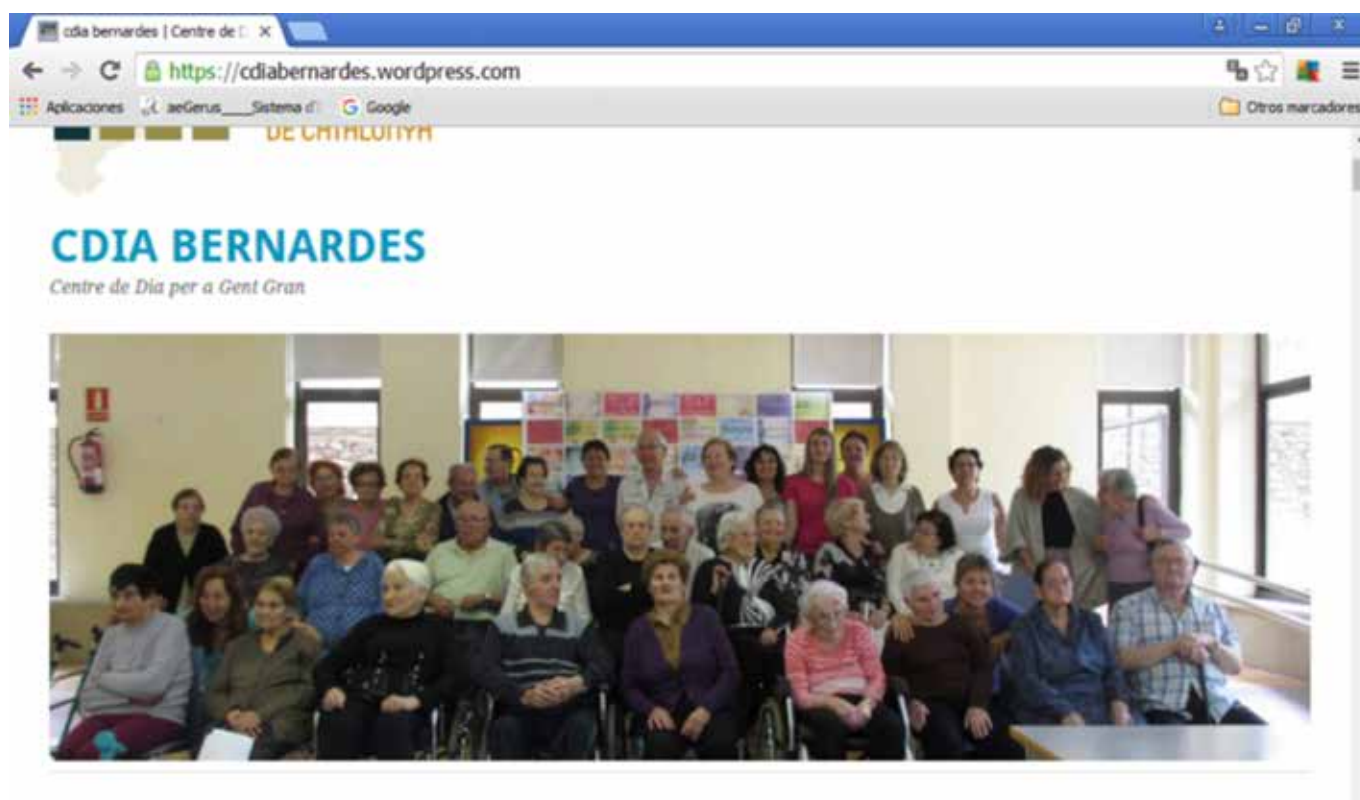
Facebook: www.facebook.com/cdiabernardes

En tots els casos pretenem apropar-nos a les famílies, aportar informació del vostre interès i facilitar noves eines per a comunicar-nos entre nosaltres.

Twitter: @CD_BERNARDES

Com que la revista s'edita dues vegades l'any, les xarxes socials són el millor espai per disposar d'informació immediata i actualitzada. Us animem a que traieu tot el profit possible de les noves tecnologies, interactuant amb nosaltres per obtenir i compartir tota aquella informació que creieu convenient.

Així doncs, esperem que ens visiteu a la xarxa i que us agradi allò que us transmetem!



EL NOSTRE DIA A DIA

ANEM AL TEATRE!

El 14 d'abril vam ésser convidats a veure l'obra 'Teatre de Primavera' a la Casa de Cultura Les Bernardes de Salt. Era una representació escrita i interpretada pel Grup de Teatre d'Animació Sociocultural i Turística de l'Institut Vallvera de Salt, i constava de petites històries en què els protagonistes eren personatges del passat, com per exemple Charles Chaplin. Ningú es va voler perdre aquesta oportunitat. A més, ens havien reservat un lloc de preferència a la sala, a les primeres files, per veure l'obra en òptimes condicions!

Perquè el desplaçament fos fàcil i àgil, vam comptar amb la implicació i col·laboració dels mateixos actors, els alumnes de l'IES Vallvera i de la seva tutora, la Mercè Toniatti, que ens van acompanyar en el trajecte d'anada i el de tornada.



Des d'aquestes línies els volem agrair tot el que van fer per nosaltres i també l'oportunitat de gaudir d'un espectacle que ens va agradar moltíssim.

MASTERCLASS D'ACTIVITAT FÍSICA

En el marc de la Setmana de l'Activitat Física i la Salut organitzada per l'Ajuntament de Salt, el divendres 15 d'abril al matí ens vam reunir els centres d'atenció a les persones grans del poble per participar en una classe magistral d'activitat física que tenia un doble objectiu: donar visibilitat al col·lectiu de la gent gran, especialment el que presenta algun grau de dependència, i fomentar l'envelliment actiu com a mètode de promoció de la salut i de manteniment de les capacitats.

Tanmateix, la unió dels diferents centres per a gent gran del municipi ens permet generar bones





sinergies i promoure i facilitar la relació entre tots nosaltres. També, s'afavoreix que es puguin mantenir vincles amb persones que formen part de la història de vida de cadascú. I com ja sabeu, des del Centre de Dia es promou la integració i la participació, de manera activa, en les propostes comunitàries.



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, la Residència Nostra Llar i el suport de l'Ajuntament, va consistir en un circuit adaptat d'activitat física a càrrec de dues fisioterapeutes expertes en atenció a les persones grans, la Júlia Vilà del Centre de Dia Les Bernardes, i la Rosa Muñoz de la Fundació Les Vetes. I vam rebre un detall d'agraïment de mans de la Isabel Alberch, regidora de Gent Gran del municipi.

UN SANT JORDI DIFERENT

Enguany, la Diada de Sant Jordi va caure en dissabte i no vam poder sortir al passeig a veure les parades de roses i llibres com fem cada any. Però vam decidir celebrar la festivitat d'una manera diferent, organitzant el dia abans un taller de cuina en què vam elaborar bombons de Sant Jordi i després ens els vam menjar.

Dies abans també vam fer un treball manual relacionat amb la Diada que, després, es va convertir en una rosa.



El més important d'aquesta activitat és que totes les persones grans del centre hi van participar. El mateix dia de la celebració vam repartir les nostres roses a les famílies i als companys i companyes d'altres serveis del casal. I al migdia, vam rebre la visita de l'alcalde de Salt, Jordi Viñas, i de la Regidora de Salut i Gent Gran, Isabel Alberch, que ens van venir a portar les típiques roses de Sant Jordi per avançar! I van aprofitar l'avinentsa per conversar i compartir una estona amb tots nosaltres.



ACTIVITATS AMB LA QUITXALLA DE L'ESCOLA BRESSOL 'EL LLEDONER'

El dia 3 de maig vam compartir cançons de diferents èpoques amb els nens i nenes de P2 de l'Escola Bressol 'El Lledoner'. Els nens van venir a cantar-nos les cançons que aprenen a la Llar d'infants i nosaltres els vam cantar d'altres, però més antigues. I aprofitant l'avinentsa, dies abans vam preparar un treball manual que vam regalar als nens i nenes perquè s'enduguessin un record de la trobada.



GIMNÀSTICA AMB L'ESCOLA FEDAC



Amb els alumnes de 6è de primària de l'Escola FEDAC de Salt, el dia 11 de maig vam tornar a compartir una jornada d'activitats. Els vam explicar que la gimnàstica era una de les activitats principals del Centre. Com que no s'ho acabaven d'imaginar, vam decidir mostrar-los el que fem.

La Lluïsa va dinamitzar l'activitat amb diferents elements: cèrcols, pilotes. I en cada exercici que fèiem, explicava quina part del cos treballàvem i el comparava amb alguna altra acció habitual del dia a dia: penjar una bossa al braç, conduir, posar-se un collaret, etc.



EL TEATRE ARRIBA A CASA NOSTRA

El dia 13 de maig vam rebre els nois i noies del grup de teatre del projecte 'Juguem'. Van venir a Les Bernardes a actuar per a nosaltres i després vam cloure l'activitat amb una xocolatada per a tots els assistents.



REVETLLA DE SANT JOAN

El 23 de juny vam celebrar la revetlla decorant tot el centre amb garlandes fetes amb cartolines de colors i després vam posar música i vam ballar. També vam rebre la visita d'alguns familiars i vam menjar la coca de Sant Joan!



L'APLEC DEL CARGOL



El 29 de juny vam celebrar l'Aplec del cargol fent panets amb forma de cargol. Vam fer la massa de pa amb farina i aigua, vam donar forma de cargol als panets i finalment, els vam coure al forn de la cuina. A més, les companyes de la Ludoteca ens van portar cargols cuits amb salsa perquè els provéssim. Boníssims!



CELEBREM EL 25È ANIVERSARI DEL CENTRE

El dia 3 de juny, el nostre Centre de Dia va complir 25 anys i per celebrar-ho vam organitzar la setmana amb un munt d'activitats diferents de les habituals que vam voler compartir amb tots vosaltres i també amb altres recursos del nostre entorn. Us en fem un resum!

TALLER DE CUINA

El dilluns i el dimarts 30 i 31 de maig vam elaborar, amb persones del casal de la gent gran, una mousse de mandarina amb base de galetes maria i boletes de xocolata per aconseguir una bona presentació. L'endemà, vam degustar el resultat i no en va quedar ni un bocí!



'JAM-SESSION' DE PERCUSSION



El dimecres dia 1 de juny vam organitzar una trobada creativa i musical amb la Fundació Les Vetes. Vam fabricar diferents instruments de percussió, com ara maraques, castanyoles, tambors i 'txaca-txaques' amb materials reciclats (llaunes,



ampolles de plàstic, xapes de refrescos, càpsules de cafè...). Després vam tocar una partitura en què s'anaven alternant els diferents sons de percussió. Improvisant lliurement, al ritme que ens venia més de gust, vam acabar portant a terme una sessió de 'jam-session', en què la inspiració, la improvisació i l'alegria van ser els grans protagonistes. Fins i tot uns quants es van animar a ballar! Per finalitzar, vam oferir xocolata desfeta a tots els participants.



CANÇONS AMB L'ESCOLA FEDAC

El dijous 2 de juny amb els nens i nenes de l'escola FEDAC vam cantar cançons que dies abans havíem assajat per separat a partir d'una llista que van preparar els nens i nenes de l'escola i que incloïa cançons de la nostra època que molts recordàvem. També hi va haver sorpreses, ja que vam tenir el privilegi de comptar amb una directora de cant. I també els vam obsequiar amb una xocolatada.



ARRIBA EL GRAN DIA

El divendres 3 de juny, el dia de l'aniversari del centre, va ser molt entranyable. I ple de visites i d'activitats! Al voltant de les 11 del matí ens van visitar la senyora Marta Casacuberta, la directora dels Serveis Territorials de Girona del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya, que va dirigir paraules de reconeixement a les persones grans que han aportat tant a la nostra societat. En elles, valorava molt positivament la manera d'acompanyar-les de l'equip de professionals del nostre Centre de Dia. També va ser present el senyor Miquel Calm, president de SUMAR qui va destacar la importància de l'atenció centrada en la persona.



Finalment, també ens va visitar la senyora Isabel Alberch, regidora de Salut, Sanitat i de la Gent Gran de l'Ajuntament de Salt.



Un cop acabats els parlaments, va actuar La Coral del Casal de Gent Gran Les Bernardes. Van cantar cançons molt boniques i amb una història pròpia que la directora de la coral, la senyora Consol, ens va anar explicant. L'intens matí va finalitzar amb un dinar de germanor al centre, on ens vam reunir unes 90 persones. Tots els que formem part del Centre de Dia, gent gran, professionals i famílies, professionals d'altres serveis i la regidora, l'Isabel Alberch. I també d'altres famílies que han format part del nostre centre i que, malgrat que la persona gran hagi deixat el centre, mantenim una vinculació amb elles i continuen participant en les activitats que organitzem.

I per acabar la vetllada, després del dinar, els membres de l'Associació de Gent Gran ens van obsequiar amb una actuació de Playback molt animada. I ens va visitar l'alcalde de Salt, Jordi Viñas, que no es va voler perdre la celebració.





“PHOTOCALL” D’ANIVERSARI

Amb folis DIN-A4 decorats amb diferents fons de ‘scrapbooking’, i després imprimint els logotips i les paraules que feien referència al 25è aniversari, vam confeccionar el nostre ‘photocall’! Ens vam divertir molt fotografiant-nos-hi!



EL PASTÍS!

El vam fer amb caixes de cartó, folrades i decorades amb goma EVA, blonda de pastisseria i boletes de caramel!



EL MERCAT DE LA FRUITA



A finals de juny vam anar al mercat, un dels nostres costums més arrelats, amb els nens i nenes de la Ludoteca per comprar fruita i preparar pinxos. Vam rentar i vam pelar la fruita, la vam tallar en porcions i vam preparar els pinxos. I d'acompanyament, un regalim de xocolata que vam fondre prèviament! La trobada amb els nens i nenes es va acabar compartint endevinalles sobre diferents fruites que la quitxalla havia estat preparant. Va ser molt divertit i vam estimular l'enginy!



POTS AMB ARRÓS DE COLORS

El juliol vam pintar arròs amb colorant alimentari i després vam col·locar-lo dins un pot de vidre formant capes de diferents colors. Cada persona el va decorar al seu gust amb papers de colors i una bona llaçada. A més de passar una bona estona fent l'activitat, vam poder treballar la motricitat fina i la precisió.



ACTIVITATS AMB LA LUDOTECA

La realització d'activitats conjuntes amb els nens i nenes de la Ludoteca és una realitat de cada estiu. Enguany, el tema del casal tractava sobre diferents tipus de costums i festes populars, i això va permetre que ens trobéssim al llarg d'uns quants dies i celebréssim diferents activitats i festes:

La festa de Salt i les llúdrigues

El pintor i escultor Lluís Mateu, creador de les famoses llúdrigues de Salt, ens va explicar una mica la seva trajectòria professional i el perquè va decidir fer les llúdrigues. També ens va portar una maqueta que havia fet perquè tothom la pogués veure. Després vam crear la nostra pròpia llúdriga amb argila de colors.



Festa eivissenca i 'Holly Party'



L'última activitat amb la Ludoteca va ser una gran festa eivissenca. Ens vam preparar amb roba blanca i corones de flors de colors, i ventalls de cartó decorats amb papers de colors fets per nosaltres mateixos! Quan ho vam tenir tot llest, vam anar cap a la Ludoteca, on ens van fer una petita interpretació d'un viatge a Eivissa i, després, la Cristina i la Laura, dues companyes del Centre de Dia, ens van fer una exhibició de patinatge!

També vam fer una sessió de fotos en una furgoneta Volkswagen hippy total! I per a rematar el dia, una 'Holly Party' en què vam utilitzar confeti en lloc de pols de colors.

Mousse de llimona

Vam fer una activitat gastronòmica amb persones del casal de la gent gran, per refrescar-nos: una mousse de llimona! Entre tots la vam elaborar i després la vam tastar.



RAFAEL RIZOS GÁLVEZ

En Rafael assisteix al nostre centre des del gener del 2015. La percepció que tenim d'ell és la d'un home senzill i rialler, a qui agrada parlar del seu poble. Sempre diu que "és un home de camp". La seva dona, l'Aurora, ens explica més coses d'ell.



Aurora, sabem que el teu home és cordovès, però voldríem saber més coses sobre els seus orígens. Què ens pots explicar?

En Rafael és de Vilafranca de Còrdova, com jo, i ens coneixem de tota la vida. És el fill gran d'una família composta també per un altre germà i dos germanes. Eren molt humils, treballaven les terres del "senyoret". Des dels 7 o 8 anys el meu marit va haver de fer-se càrrec dels marrans i té clavada a la memòria la dura infantesa que va haver de viure. Els adinerats menjaven pa blanc, del bo, amb pernil, i els treballadors com ell menjaven les restes que li donaven, és a dir, un tros de pa de sègol...

Suposo que no va poder anar al col·legi...

No. Allò que sap, que és poc, li van ensenyar els treballadors, els seus companys. Però ara ja no se'n recorda.

Aurora, has dit que us coneixeu de tota la vida. Quan vàreu començar a festejar?

Quan jo tenia uns 12 anys, però havíem de veure'ns d'amagat perquè el meu pare no em deixava.

I què us agradava fer durant el vostre temps lliure?

Sortíem a passejar pel passeig, pel carrer principal, els diumenges a la tarda. No teníem diners per a res més.

Quan us vàreu casar?

L'any 1969, quan jo tenia 25 anys. Llavors, jo havia marxat a València a treballar i ell era a Girona, però vam tornar al poble per casar-nos. Després ja vaig venir a viure amb ell a Salt. I vam tenir 5 fills, quatre nois i una noia. En Rafael sempre ha sigut molt bon pare.

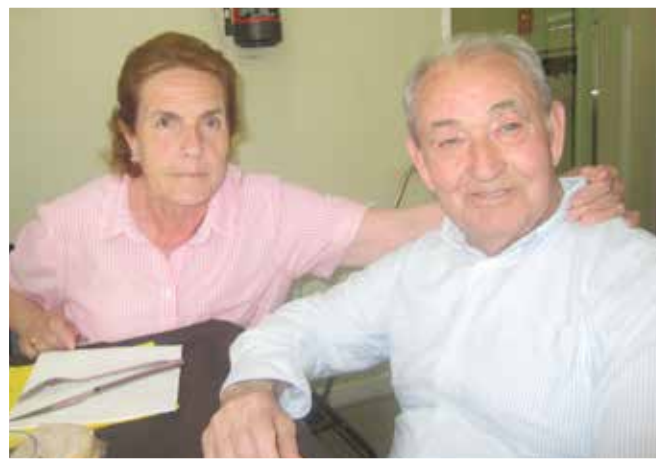
En Rafael pateix la malaltia de l'Alzheimer. Quan vàreu començar a sospitar que podia patir algun tipus de demència?

El meu home mai volia anar al metge. Quan tenia uns 60 anys va començar a queixar-se de l'estómac. Era una úlcera que li va fer una perforació. Va estar-se 21 dies a l'UCI i després va haver de tornar a aprendre a caminar i a fer-ho tot de nou. Es va recuperar bé i va tornar a la feina, però des de llavors notàvem que el cap ja no li funcionava igual. Ell s'adonava que no se'n recordava de moltes coses i per això ja no s'atrevia a fer coses que feia abans, com ara agafar el cotxe a la nit.

Com ho vàreu portar i de quins recursos vàreu disposar per fer front a la nova situació?

Es porta malament. Passava el temps i cada cop era pitjor. Sortia de casa i es perdia per tornar. Llavors no el deixàvem sortir i jo l'entretenia com podia.

Li donava feines perquè m'ajudés a casa (per exemple, que escombrés), sortíem a comprar o mirava que s'entretingués amb uns ocellets i una gossa que teníem. Però va arribar un moment en què no hi havia cap cosa que l'entretingués i jo estava es-



gotada. Aleshores, mitjançant el metge del CAP vam parlar amb la seva treballadora social i després amb la de l'Ajuntament. I d'aquesta manera vam conèixer el vostre centre de dia. Ara no reconeix els seus fills. Sap que són persones properes, però no sap exactament si són fills o quina relació o vincle tenen amb ell. Ell sempre demanava anar al poble i quan l'hi vam portar, no el va reconèixer. Tampoc a la seva germana. Continua demanant-ho perquè pensa que fa molt de temps que no hi va... És dur.

Hem observat que la malaltia, tot i que avança perquè això no es pot evitar, ho fa més lentament. A casa li podíem oferir ben poc i estàvem en un estat d'alerta constant.

Va ésser difícil prendre la decisió de portar-lo al centre de dia?

Una mica sí perquè, d'una banda, volíem que vingués, però per l'altra ens sentíem responsables d'ell. Encara que sabíem que hi estaria bé i que seria el millor per a ell, la sensació era que no ens en podríem fer càrrec... Em va costar molt. Durant els primers mesos, quan el deixava, marxava plorant.

Temps després creus que aquella decisió va ésser encertada? En què ha millorat el teu marit d'ençà que acudeix al centre?

Sí. Hem observat que la malaltia, tot i que avança perquè això no es pot evitar, ho fa més lentament. A

casa li podíem oferir ben poc i estàvem en un estat d'alerta constant. Al centre es relaciona amb altres persones i està content. Aquí li oferiu unes altres coses, altres possibilitats, que a casa ja no podíem oferir-li.

Al centre es relaciona amb altres persones i està content. Aquí li oferiu unes altres coses, altres possibilitats, que a casa ja no podíem oferir-li.

Els caps de setmana, quan en Rafael no assisteix al centre, què soleu fer?

El dissabte, després de la dutxa i de l'esmorzar, sortim a comprar. A la tarda vénen els nostres fills i sortim a passejar. I el diumenge, passegem una estona i després ve tota la família a dinar. Entre fills i néts, ens ajuntem molta colla: 21 persones!

Explica'ns una cosa que t'agradi molt d'ell...

Sempre ha sigut molt bona persona, amb molt bon caràcter. Era bo amb tothom. Realment, no puc dir res que no sigui bo d'ell.

Escotar-te és molt bonic. Heu estat units des de petits i això també és molt bonic. Moltes gràcies pel teu temps, per explicar-nos la història d'en Rafael que, de fet, també és la teva. Tot un plaer, Aurora.



ASSUMPCIÓ RIBOT

L'Assumpció Ribot, nascuda el 2 de maig del 1943 a Aiguaviva, és usuària del nostre centre i en aquest número ens fa una pinzellada de la seva història de vida i de la seva estada a Les Bernardes. És una persona activa que participa en totes les activitats!



Et vas casar? Has tingut fills?

Em vaig casar amb en Joan, un home d'Aiguaviva. Quan ens vam casar, ell va venir a viure a casa meva durant quatre anys i mig, i després ja vam venir Salt. Vam tenir quatre fills. L'Helena i en Jordi van néixer a Aiguaviva, mentre que la Mireia i l'Anna les vaig tenir aquí, a Salt. Amb en Joan vam agafar una carnisseria i jo l'ajudava. També treballava a la carnisseria dels pares a la plaça del Mercat i tenia cura dels meus quatre fills. El meu home no podia ajudar-me gaire...

Vas haver de treballar molt per compaginar la feina i els teus fills, no?

Va ser molt dur. Quan els fills eren a col·legi anava a treballar. Feia moltes hores i havia de portar els meus fills a la guarderia.

Quants anys tens?

Vaig néixer el dia 2 de maig de 1943. Per tant, tinc 73 anys.

Com que som molt tafaners, et volem conèixer millor. D'on ets? Ens pots parlar dels teus pares i germans, de quan eres petita...

Sóc d'Aiguaviva. Érem dues germanes, no hi havia cap nen. Quan va acabar la guerra, els meus pares van buscar un lloc per viure i van anar a Aiguaviva. Treballaven en una carnisseria i jo els ajudava perquè era la filla gran. Vivíem en una casa amb gallines, conills i altres animals.

Vas poder anar a l'escola?

Sí, hi havia una amiga de la meva mare que era mestra i em portava a l'escola quan jo tenia dos anys. Vaig estudiar Comerç en una acadèmia de Girona fins als 14 anys, aproximadament.





Venir al centre m'ha ajudat a espavilar-me i a tirar endavant per millorar les meves capacitats. A més, em sento acompanyada i alegre amb els treballadors i també amb les altres persones; em porto bé amb tothom

Quan vas venir al centre? Què esperaves de nosaltres?

Al principi em vaig angoixar. Vaig venir amb la meva filla i jo no hi comptava. Em vaig sentir una mica abandonada, ja que veia a les meves amigues que marxaven a prendre el cafè i jo havia d'estar aquí...

I ara com t'hi trobes, aquí?

Ara tot molt bé. M'agrada molt venir perquè m'ho passo molt bé i perquè m'ha ajudat a espavilar-me i a tirar endavant per millorar les meves capacitats. Em sento acompanyada i alegre amb

les treballadores del centre i també amb les altres persones. En general em porto molt bé amb tothom.

Què t'agrada fer al centre?

M'agrada fer cursos, activitats, treballs manuals, pintar, cosir... estar activa i fer feina per no avorir-me. Sóc una persona molt activa, jo. La gimnàstica, el Feskits i remenar una mica l'ordinador també m'agrada molt. Intento participar en totes les activitats que es proposen.

Quin és el teu color favorit?

En tinc dos, el blau i el verd.

Demana un desig...

Tenir salut i 'peles'.

Moltes gràcies Assumpció, ens ha agradat molt entrevistar-te. Espero que a tu també t'hagi agradat compartir la teva història amb nosaltres.

ACTIVA EL TEU COS!

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

L'espatlla dolorosa

L'espatlla dolorosa sovint és causada per una tendinitis que provoca dolor i discapacitat a l'espatlla i a la part superior del braç.

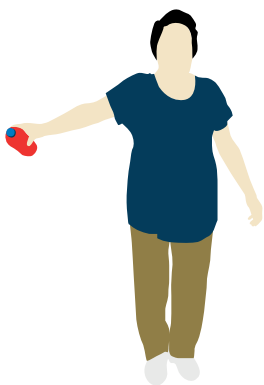
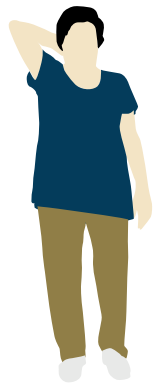
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espatlla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

Per reduir el dolor es poden fer un seguit d'exercicis en dies alterns que afavoreixen l'enfortiment i l'estirament de tota la musculatura que envolta l'espatlla.

Exercici 1: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada i avançar lleugerament l'espatlla. És un estirament i s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 4: Col·locar el braç afectat sobre el cap, o fins on es pugui arribar, amb la mà estirada en direcció cap a l'altra espatlla. Portar el colze cap enrere molt a poc a poc. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 2: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. El dit polze ha de mirar cap a terra. Elevar el braç fins a un angle de 45°, aproximadament, i fins allà on ens permeti el dolor.

Exercici 5: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. Dret i amb el cos lleugerament endavant, es deixa caure el braç afectat amb la pesa fent un pèndol i fent cercles petits cap a un costat i cap a l'altre. La mà de l'espatlla sana es pot recolzar en una cadira.



Exercici 3: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada per darrere l'esquena. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió en el moment d'avançar lleugerament cap endavant l'espatlla afectada.



Aquests exercicis es poden dur a terme una vegada s'hagi tractat la inflamació i prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de ruptura del tendó. Un cop fets, és aconsellable aplicar gel sobre la zona dolorosa.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

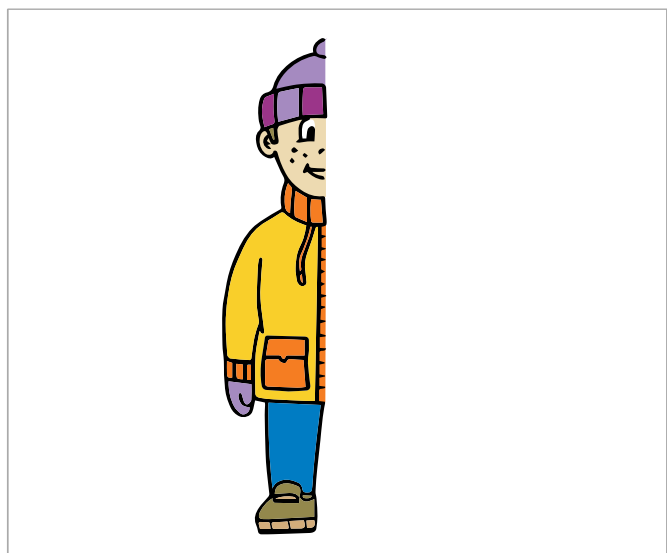
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

PREFERÈNCIES	CAPACITATS	ACTIVITAT
DRETS	FELICITAT	DESITJOS
COM A CASA	DIGNITAT	GENT GRAN
INTIMITAT	DECIDIR	IDENTITAT
BENESTAR	AUTONOMIA	

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

Completa la figura i pinta-la:



Aquí tens una cita del mes de novembre, canvia els símbols per les lletres corresponents:

A	D	P	E	N	O
V	M	R	I	L	T
U	F	C	J	D	R

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

- > La majoria de persones que assisteixen al centre de dia són del municipi de Salt. La resta són de Girona, Bescanó i Sarrià de Ter.
- > Mantenim una forta vinculació amb familiars de persones que han estat usuàries del centre, les quals ens acompanyen en moltes de les activitats i sortides que fem.
- > Una usuària, la senyora Àngela, va ser una de les fundadores del Cor Parroquial Sant Cugat el 1998 que, quatre anys més tard, es va constituir amb el nom de Coral Tribana de Salt.
- > Una altra usuària, la senyora Stella, va néixer a Bari (Itàlia) i practiquem el seu idioma amb ella al centre. La senyora Stella va viure a Bari fins als inicis de la Segona Guerra Mundial, quan va marxar a Veneçuela. Allà es va casar i va tenir 2 fills. El seu fill va venir a viure a Catalunya i poc després, ara fa 11 anys, van venir ella, el seu marit i la filla).
- > Dia a dia compartim experiències no només entre nosaltres, sinó també amb la comunitat.
- > Al centre es vol que cadascú continuï amb el seu projecte de vida.
- > Sempre es tenen en compte les preferències i costums de les persones.
- > Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre: **cdiabernardes.wordpress.com**



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Ajuntament



de Salt



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

SUMAR, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE DIA - Sant Dionís, 42 - 17190 Salt - Tel. 972 425 267 - storra@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat