



4 Un nou canal de comunicació amb les famílies

5 El nostre dia a dia

14 Entrevista a la família de... JOAN TORRENT TEIXIDOR

16 El racó de... ENCARNACIÓN JIMÉNEZ ORDÓÑEZ

18 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

JULIOL 2017

PRESIDENT:

Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Gabriel Llagostera – Director de

gestió de persones i organització

Mariona Rustullet – Directora tècnica

Salvador Peña – Director

d'Administració i finances

DIRECTORA DEL CENTRE:

Susanna Torrà

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa - Comunicació

REDACCIÓ:

Susanna Torrà

Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT

Semestral

SUMAR, empresa d'acció social S.L.

www.sumaracciosocial.cat

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.

EDITORIAL

PRESENTACIÓ DE LES BASES DE LA LLEI CATALANA DE L'AUTONOMIA PERSONAL

El Departament de Treball, Afers Socials i Famílies ha presentat aquest mes de Maig les bases de la que serà la Llei catalana de l'autonomia personal amb l'objectiu, entre d'altres, de superar les mancances, l'excessiva complexitat de gestió i la insostenible situació financera que l'actual marc legislatiu estatal de prevenció i promoció de l'autonomia personals ens ofereix.

Amb aquesta nova normativa es pretén donar un nou impuls a la prevenció i la promoció de l'autonomia personal, que té com a eix vertebrador el dret a decidir de les persones i que aquestes puguin viure amb la màxima autonomia possible.

Per a aconseguir-ho són clau tres elements: la prevenció, la intervenció en l'entorn generant contextos inclusius i la promoció i suport de l'autonomia personals. En aquest context, són decisius l'impuls dels serveis de proximitat en l'àmbit de l'atenció domiciliària i potenciar els programes d'envelliment actiu i de detecció precoç, que retardin la pèrdua d'autonomia de la persona.

És important destacar que el repte que suposa aquest canvi de model, fa necessari un gran consens de país. És per això que s'endegarà un procés participatiu per a debatre i analitzar les bases amb els principals agents socials i el món local, així com també consultar a professionals, usuaris, familiars i gestors de serveis.

Un canvi de paradigma d'aquestes característiques requereix un gran consens i complicitats per a no frustrar un dret subjectiu tant important.

Marta Casacuberta i Solà. Directora. Serveis Territorials de Treball, Afers Socials i Famílies a Girona. Generalitat de Catalunya

EL GEST DE LA GRATUÏTAT

Sovint tinc l'oportunitat d'apropar-me a la gent gran, especialment a gent que necessita una atenció més personalitzada.

Si em deixo emportar per l'ambient del centre de dia i també en residències del municipi, comprovo que hi ha un component de gratuïtat que traspuja en totes aquelles activitats que acompanyen la vida del centre. Percebo la connexió entre la persona depenent i el cuidador o la cuidadora; veig aquell somriure, la mirada amable, la picada d'ullet, la mà que t'agafa... Qui no voldria ser acollit, cuidat, estimat i acompanyat d'aquesta manera?

El dia a dia d'aquests centres no és fàcil, però és molt millor saber-li donar la volta amb un somriure, alegria i disponibilitat per poder garantir sense recança una bona atenció a la persona que tens al davant en tots aquells aspectes que necessita.

Recomano i convido a qui no conegui la feina que s'està fent que s'acosti al centre i que ho comprovi per ell mateix. És difícil expressar amb paraules tot allò que concerneix els sentiments. Que continuï aquesta fantàstica tasca d'acompanyar i assistir a la gent gran i que siguem capaços de donar aquest escalf que necessiten.

Isabel Alberch i Fugueras. Regidora de salut i gent gran
Ajuntament de Salt



EL SISTEMA DE GESTIÓ PER COMPETÈNCIES

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

El sistema de gestió per competències, SGC, és un sistema que ens permet explicar a les persones què esperem d'elles i quines funcions han de realitzar. Ens permet unificar criteris de treball a partir de reforçar la missió i els valors de l'empresa a través de totes les persones que treballem a SUMAR.

A SUMAR, s'ha constituït un equip format per diferents professionals de recursos humans i de direccions tècniques de l'entitat que treballa en la definició i millora de les competències dels treballadors i treballadores. És l'Equip de Gestió per Competències.

Per què SUMAR ha decidit implantar el SGC?

A SUMAR, el volum de persones cada vegada és més gran, el creixement és ràpid i sovint integrem persones que ja porten una trajectòria prèvia. Aquest sistema ens ha de permetre alinear a tothom amb una manera de fer unificada que garanteixi la qualitat que SUMAR busca en els seus serveis.

Per altra banda, s'ha avançat molt en la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir' i el model d'atenció centrada en la persona que ens obliga a comptar amb les millors persones i les eines per donar-los suport en la millora professional, i poder aplicar-lo amb les màximes garanties d'èxit.

Els objectius que s'assoleixen són tan importants com la manera com els aconseguim.

Quins beneficis ha d'aportar el SGC a les persones que treballen a SUMAR?

- > Des del primer dia, saber què s'espera d'elles, i com contribueixen al fet que el servei assoleixi els seus objectius.
- > Conèixer de quina manera SUMAR ha establert el que cal treballar segons cada perfil.
- > Anualment, el responsable directe es reunirà amb cada treballador o treballadora i li aportarà la seva visió sobre com està treballant, què pot millorar i l'ajudarà a assolir-ho.
- > El treballador/a ha de sentir que forma part d'un equip i d'un projecte d'una manera molt més tangible.
- > Retenir i desenvolupar el talent a SUMAR.

Quins beneficis ha d'aportar el SGC als recursos per a gent gran?

- > Els recursos tindran uns objectius anuals que els ajudaran a prioritzar les funcions de tots els/les professionals que hi treballen.
- > Aquests objectius els decidirà tot l'equip i, per tant, tot l'equip en serà corresponsable.
- > L'equip treballarà més unit i amb una mateixa visió sobre el que és realment important.
- > Major compromís dels treballadors i treballadores de l'equip a través de la participació en la gestió del centre.

Quins beneficis ha d'aportar el SGC a les persones que s'atenen?

- > Millors professionals que ofereixen millor servei.
- > Millora del clima de treball de l'equip, millora de l'atenció a les persones i de l'ambient als centres.

UN NOU CANAL DE COMUNICACIÓ AMB LES FAMÍLIES



Amb l'objectiu de millorar la fluïdesa de la comunicació amb les famílies de les persones que fan ús del nostre centre, des del mes de juny tenim disponible un nou canal de comunicació. Es tracta d'una aplicació mòbil, anomenada GerApp.

A causa de l'ús creixent de la telefonia mòbil i de les noves tecnologies, així com del fet que cada vegada estem més connectats a tot allò que ens envolta, ens ha semblat adequat apostar per aquest nou canal de comunicació que ens ha de permetre comunicar-nos amb més agilitat i freqüència.

L'aplicació GerApp connecta el centre amb les famílies de manera instantània i permet:



- > Compartir amb els familiars les activitats del dia a dia al centre, les activitats per a les famílies, les celebracions de festes, etc.
- > Enviar missatges, notificacions, documents en pdf, fotografies o qualsevol altra informació relacionada amb el centre de dia.
- > Consultar tota aquesta informació on i quan es vulgui, en línia i fora de línia.

Tot allò que s'ha de notificar a les famílies, com ara la convocatòria de reunions i assemblees, així com tot allò que és d'interès per a les famílies, activitats generals del dia a dia, activitats per a les famílies, celebracions de festes, sortides a l'entorn, etc., s'inclou ja al GerApp.

Actualment, un bon nombre de familiars han decidit activar aquesta aplicació i esperem que la resta s'animi pròximament a activar-la i a provar-la.

- Comunicació instantània
- Agilitat
- Freqüència



EL NOSTRE DIA A DIA

Reprenem el fil des de la darrera revista que us vam entregar el desembre del 2016. Les últimes activitats que us vam mostrar van ser les realitzades durant l'estiu i des de llavors no hem parat! Com podeu veure, continuem tan actius com sempre i aquesta vegada, amb moltes activitats intergeneracionals!

UN DIA GRAN, UN GRAN DIA

El 30 de setembre tots els centres de gent gran de Salt vam commemorar plegats el dia Mundial de la Malaltia d'Alzheimer i el Dia Internacional de la Gent Gran.

L'escenari del Casal de Gent Gran Les Bernardes va ser el lloc escollit per poder gaudir, durant el matí, d'una desfilada de vestits de paper i d'un concert de cant coral. Després de les actuacions vam posar en comú l'activitat que havíem començat a preparar prèviament a cada centre. Cada persona va aportar una foto antiga i una d'actual, i va pensar una frase d'alguna experiència o pensament positiu de la seva vida. I amb totes les fotografies i les frases, vam anar confeccionant un mural.

A la tarda vam anar a la Sala Auditori de la Coma Cros i vam penjar-hi els murals que havíem preparat al matí perquè tothom els pogués mirar i llegir.

Aquesta activitat ens va permetre descobrir que les persones grans valoren molt l'entorn relacionat amb la família, la família mateixa, trobar un company de vida, el naixement dels fills, el record dels pares...

Allà també vam poder gaudir de l'obra de teatre 'El comiat de la Lourdes', d'una ballada de sardanes i d'una actuació de Play-Back. I la regidora de Salt, Isabel Alberch, ens va adreçar unes paraules, abans de finalitzar la jornada amb un berenar amb coques que ens havien preparat Les Cuineres de Salt, i que, per cert, van ser boníssimes.



EXPOSICIÓ A LA XIX FIRA DEL CISTELL DE SALT

Com en anteriors ocasions, vam preparar un parell de peces per exposar a la fira, fetes amb paper de diari i pintades posteriorment. Van estar exposades al Centre de Recursos on es van ubicar també les obres que mostra el país convidat, en aquest cas el País Basc.



EXCURSIÓ A BLANES

El 7 d'octubre, com van demanar les persones del centre, vam anar a veure el mar.

Va ser a Blanes perquè es va decidir en assemblea i no vam visitar cap museu perquè així també es va decidir. Volíem anar a passejar i a fer un bon dinar, i així ho vam fer.

Vam caminar pel passeig marítim al costat d'un mar calmat, amb un to de blau preciós, de postal! Vam tenir un molt bon dia que ens va permetre fer la passejada tranquil·lament i, sobretot, gaudir-la.

A l'hora de dinar, vam fer un pica-pica i tothom va estar encantat de poder escollir el segon plat i les postres. Vam anar al Restaurant Buggy, situat al mateix passeig, i el tracte de les persones del restaurant (propietaris i cambrers) va ser molt humà i proper.



CASTANYES, MONIATOS I... HALLOWEEN



Enguany vam fer la castanyada al pati del centre aprofitant el bon dia que feia i vam acompanyar les castanyes i els moniatos amb una pinzellada de Halloween, a petició de les persones grans del centre. Halloween és una "cosa" de què parlen els seus néts i que volien experimentar.

També vam aprofitar per promoure les tasques domèstiques i/o culinàries, preparant les castanyes per ser torrades i les paperines de paper de diari per posar-les-hi.



Alguns familiars molt disposats es van posar a torrar les castanyes i la Susanna va portar els moniatos que havia cuit prèviament a casa.

ACTIVITATS AMB LES PERSONES DEL CASAL DE GENT GRAN

Dins la dinàmica ja consolidada de mantenir una bona sinergia amb les persones i l'equip del Casal de Gent Gran Les Bernardes, vam compartir una nova activitat. En aquesta ocasió vam fer un treball manual conjunt: gerros, amb fulles caigudes dels arbres, propi de la tardor. Vam inflar globus, on vam encolar les fulles amb cura. Posteriorment, i un cop assecat, vam rebentar els globus i vam

obtenir els gerros, que vam col·locar al centre com a element de decoració.

Ens agrada molt facilitar que les persones dels diferents equipaments mantinguin la relació i la vinculació, i que facin activitats conjuntament



CLASSE AL CARRER AMB L'ERAM

Algunes persones del centre de dia, juntament amb persones grans d'altres centres de Salt, van participar en una iniciativa d'un grup d'estudiants de l'ERAM i de la seva tutora, Judit Vidiella, que es tractava de realitzar, de manera conjunta, una classe al carrer.

Prèviament, la Judit va venir al centre a fer la proposta i a explicar l'activitat. Ens va passar un vídeo en què els alumnes ens engrescaven a participar. La idea era crear un diàleg amb la memòria històrica del teixit industrial, fabril i obrer de Salt, sobre els processos migratoris a la ciutat, i reivindicar la memòria del treball, en especial de les dones treballadores de les diverses fàbriques tèxtils que hi havia a Salt.

L'activitat va consistir a compartir experiències i vivències relacionades amb aquesta temàtica, recordar els sons i sorolls generats a la fàbrica, repetir els moviments del treball amb les diferents maquinàries...

Les persones que van participar van tornar molt satisfetes d'haver col·laborat en aquesta activitat i van explicar que havien retrobat antigues companyes de feina que feia temps que no veien a les quals els havia agradat tornar a tenir a prop.



NADAL: ACTIVITATS, TREBALLS MANUALS I FESTA FAMILIAR

Com és habitual, els preparatius del Nadal van generar un munt d'activitats diverses: la decoració del centre, l'arbre de Nadal, el calendari d'advent, la postal de Nadal, la quina i la festa més important: el berenar amb les famílies, que va comptar amb una actuació dels joves de l'IES Vallvera.

També ens va visitar el Pare Noel i alumnes del Col·legi Pompeu Fabra i del Saint George School van venir a cantar cançons de Nadal.



TROBADES AMB ALUMNES DE L'ESCOLA FEDAC DE SALT

PRIMERA TROBADA

La primera trobada va ser el primer dia de febrer. Per anar-nos coneixent vam fer una dinàmica per començar a establir vincles.

Volíem compartir una estona per conversar, per saber detalls del dia a dia d'uns i dels altres. Activitats, aficions, gustos, preferències en la música... Després teníem previst jugar a diversos jocs de taula que havíem preparat prèviament, però grans i joves van quedar tan absorts amb la conversa i amb el fet de compartir vivències que vam preferir dedicar el matí a conèixer-nos el millor possible i deixar els jocs de taula per a una altra ocasió.

Abans de marxar, els nens i nenes ens van cantar el Swing de la Pau, una cançó que van cantar a l'escola el Dia de la Pau.



3 trobades compartint activitats amb els alumnes de 6è de primària

SEGONA TROBADA

El 22 de febrer ens vam tornar a trobar en aquesta ocasió per compartir la festa de carnaval. Ens vam guarnir una mica i vam compartir amb tots els alumnes, un ball, una xocolatada, molta alegria i



molta energia!

TERCERA TROBADA

Va ser el 26 d'abril i aquesta vegada vam celebrar l'entrada de la primavera. Vam fer grups, dels quals cadascun va treballar un tipus de flor diferent. Senzilla, però al mateix temps molt bonica. Amb les flors realitzades vam elaborar un mural que la mainada es va endur i van posar a l'aula com a record.



CARNAVAL

Per Carnaval ens vam disfressar en diferents ocasions: amb els alumnes de l'escola Fedac el 22 de febrer, el dia del dijous llarder, amb les famílies, i també amb alumnes de l'IES Vallvera.

Pel dijous llarder vam convidar totes les famílies i les que van poder van venir a compartir la festa amb nosaltres. Tots ens vam disfressar, vam ballar i, per descomptat, vam menjar la coca de llardons, típica d'aquesta diada.



I amb els alumnes de segon curs d'Atenció a les persones en situació de dependència de l'IES Vallvera vam tancar aquesta celebració. Els joves van venir disfressats i qui va voler de nosaltres també es va disfressar. Una de les alumnes va tocar la guitarra, vam cantar cançons actuals i també vam ballar!



SANT JORDI

Enguany, Sant Jordi va caure en festiu, però vam celebrar la festa el divendres anterior. Vam realitzar un bingo especial, en què el regal tant de la línia com del bingo era un llibre del pintor Monpou. Tothom va participar!

També, a mig matí, vam rebre la visita de l'alcalde de Salt, Jordi Viñas. Nosaltres el vam felicitar per la seva onomàstica, la Rosa li va cantar una cançó i l'Odette li va dedicar una cançó en alemany, mentre que ell ens va regalar una rosa.

Aquell dia, tothom va marxar a casa amb dues roses, la que ens va regalar l'alcalde i la que havíem treballat al centre els dies previs. I els que van tenir sort en el bingo, també es van endur el llibre del pintor Monpou.



TREBALL MANUAL CONJUNT AMB L'UCE IES VALLVERA

Un clauer senzill perquè tothom pogués col·laborar. Aquesta va ser el treball manual escollit amb els estudiants de l'UCE de l'Institut Vallvera de Salt i el resultat va ser realment espectacular. Vam aconseguir un clauer alegre i acolorit!

Acabat el treball manual, joves i grans també van compartir diferents activitats, com ara jocs de taula, converses o passejos.



GRANS I JOVES, EN MARXA

Després de celebrar els carnestoltes, els alumnes de segon curs d'Atenció a les persones en situació de dependència de l'Institut Vallvera van tornar al centre per fer conjuntament una altra activitat.

Aquesta vegada vam posar-nos "en marxa" i vam sortir a caminar tots junts. I ens van ajudar a fer acompanyament a persones que es desplacen en cadira de rodes i que també volien gaudir d'aquesta activitat.

La col·laboració regular d'aquests joves al llarg del curs en diverses propostes i activitats ha servit per crear una relació i una vinculació molt estreta amb la gent gran.

Vam fer un recorregut inicial dins l'espai del Casal de Gent Gran i quan ja havíem escalfat la musculatura, vam sortir a fora, a la zona de la Plaça Diputació.



ANEM AL TEATRE

El mes d'abril ens van convidar a veure teatre a la Casa de Cultura Les Bernardes de Salt. L'obra de teatre va ser elaborada i representada pel Grup de Teatre d'Animació Sociocultural i Turística de l'Institut Vallvera.

Hi vam anar tots a veure'ls, ja que ningú es volia perdre aquesta oportunitat, i des d'aquestes línies volem agrair molt especialment a la tutora del curs, la Mercè Tonietti i a tots els alumnes, la seva implicació i col·laboració, ja que no només van fer

d'actors, sinó que abans van venir al centre de dia i ens van acompanyar fins a la Casa de Cultura, on teníem reservat un lloc de preferència -les primeres files- per garantir que les nostres persones grans veiessin l'obra en condicions òptimes.

Vam gaudir moltíssim de l'espectacle i després de l'obra els nois i noies van tornar a fer l'acompanyament en el trajecte de tornada al centre i van compartir una estona més amb nosaltres.



SAFIS O SETMANA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT

Ens vam posar les vambes i vam participar a dues activitats de la Setmana de l'Activitat Física i la Salut, organitzada anualment per l'Ajuntament de Salt a l'espai d'Activitats Sénior; el dia 4 de maig i escoltant les experiències dels Séniors extraordinaris, el dia 6 de maig.

Una combinació perfecta: realitzar exercici físic, un esmorzar saludable, una bona dosi de sol i vitamina D.

Activitat sénior

L'activitat sénior la vam coorganitzar amb altres recursos de gent gran. Ens vam aplegar les persones grans de diferents centres (Residència Les Vetes, Residència Nostra Llar, Centre de Recursos de la Gent Gran, Casal de Gent Gran Les Bernardes, Associació de Gent Gran Les Bernardes i nosaltres, del Centre de Dia Les Bernardes), en una activitat dinamitzada pels alumnes de la formació de Fisioteràpia de l'EUSES i acompanyada de música per promoure l'activació.

L'activitat va anar acompanyada d'un esmorzar saludable per a tots els participants que va consistir en un plàtan, un iogurt de La Fageda i una aigua. Tot plegat, en un matí molt assolellat!

Un matí molt ben aprofitat!



Activitats séniors excepcionals

Al saló de plens de l'Ajuntament de Salt vam poder escoltar les vivències de dos séniors excepcionals, dues persones que, afortunadament, en una edat molt avançada es mantenen actius i segueixen marcant-se nous reptes: la Mercedes Ribera, de 102 anys, i en Teodoro Lozano, de 94.

La Mercedes va obrir la primera escola de dansa a La Rambla de Girona el novembre de 1952 i va ballar fins als 75 anys. Posteriorment, va obrir una escola de dansa a Barcelona, on actualment encara hi va diàriament.

I en Teodoro va començar a practicar alpinisme amb 90 anys i encara ho continua fent!

Tots dos ens van donar una lliçó de vida i ens van mostrar que cal tenir una actitud positiva a la vida, així com davant de les dificultats i adversitats que inevitablement arriben en un moment o altre d'aquesta.

Va ser un gran plaer escoltar les seves vicissituds i un exemple a seguir si la salut ho permet.



JOAN TORRENT TEIXIDOR

Al centre de dia Les Bernardes tenim molt clara la importància de la implicació familiar i de l'entorn, i per aquest motiu, en aquest número, comptem amb la col·laboració de la Carme, l'esposa d'en Joan Torrent, i una de les seves filles, l'Anna. Elles ens han concedit aquesta entrevista per ajudar-nos a conèixer millor en Joan i a descobrir una mica més la seva història de vida.



Bona tarda Carme, bona tarda Anna, ens agradaria molt que ens poguéssiu presentar el vostre marit i pare respectivament, i conèixer-lo una mica més.

Carme, ens podries fer cinc cèntims dels orígens d'en Joan? Com us va conèixer? Sou de Girona de tota la vida?

En Joan és de Sant Aniol de Finestres. Era el més petit de sis germans. Els seus pares eren de pagès, tenien animals com ara ovelles, cabres, gallines, vaques, cavalls, i algunes terres. Quan en Joan tenia set anys van anar a viure a Serinyà i és allà on ens vam conèixer. Allà vam festejar durant força temps. No ens vam casar fins als 26 anys, ell i jo ens portem només un any de diferència d'edat.

Quan va tenir la primera filla? Us va canviar molt la vida?

La primera filla, l'Anna, la vam tenir al cap d'un any de casar-nos. Amb l'altra filla, la Marta, es porten 4

anys de diferència. Després de néixer la Marta vam decidir venir a viure a Girona. En aquell moment tots dos treballàvem a Banyoles, però vam pensar que pels estudis de les nenes ens aniria millor viure a Girona. I vam fer un pensament. Vam comprar-nos un pis a Santa Eugènia, a Cant Gibert del Pla, i vam obrir una botiga de queviures just sota de casa. La veritat és que ens va anar molt bé, la vam tenir 35 anys oberta, encara que també era una feinada... Anàvem a les 6 del matí a buscar la fruita i fins a les 9 del vespre no tancàvem.

Tinc entès que heu treballat molt al llarg de la vostra vida, oi Carme?

Doncs la veritat és que sí, que hem treballat molt. Al principi, en Joan era repartidor de begudes i jo treballava en una fàbrica a Banyoles. A Girona vam obrir una botiga de queviures durant molt de temps.

A vegades diu que ell ve a treballar aquí, ho té com una rutina que li agrada molt. Nosaltres n'estem molt contents i agraïdes. Pensem que ha sigut una gran idea i un gran ajut per a tots en l'àmbit personal i en l'àmbit familiar.

Després, vam agafar un local que havia sigut una pizzeria i vam muntar un bar grandíols. Hi treballàvem nit i dia, i ens vam xafar molt. I encara no acaba aquí el nostre recorregut laboral. Després de veure les mil i una històries en el bar, vam decidir tancar-lo. Però en Joan encara va treballar un



temps en un quiosc a Santa Eugènia i també va ser venedor d'olis i gasolina. I jo vaig ajudar la meua filla Marta a portar un bar durant uns 5 anys més!

Com emplenàveu el vostre temps lliure? Quines aficions teníeu?

La veritat és que per molt que treballéssim sempre trobàvem temps per fer una escapadeta. Encara que fos només el diumenge amb les nenes. Ens ha agradat molt voltar. També fèiem temporades de 15 dies o un mes a Montgó. En agradar-nos tant la platja, ens vam comprar un apartament a Platja d'Aro, on encara ara anem quan podem.

Una altra afició que ens ha agradat molt sempre és ballar. En Joan era un gran ballarí! Teníem una colla d'amics amb la que sempre sortíem els dissabtes a la nit a sopar i ballar. Vam fer-ho durant molts anys. I escoltar música també. En Joan abans anava sempre amb una ràdio amunt i avall. A vegades encara li dic que s'aixequi i que ens moguem una mica, que tanta estona quiets no és bo!

Arran de les dependències que té en Joan, quin va ser el primer suport que vàreu buscar? Us va sentir ajudades?

La veritat és que en Joan fa força temps que va començar a tenir cosetes. L'han operat de moltes coses i ha anat empitjorant amb el temps. El detonant de començar a buscar suport va ser quan vam veure que també es despistava força i anava perdent una mica la memòria. A partir d'aquí vam començar a buscar ajuda i de seguida vam fer la

valoració de la Llei de Dependència. La treballadora social del CAP ens va recomanar apuntar-lo a les llistes d'algun centre de dia. Dit i fet. Vam venir a mirar el vostre centre, ens va semblar molt bé i al cap de poc ens vàreu trucar. Una de les coses bones és que en Joan no es queixa mai de res, i la veritat és que va començar a venir amb moltes ganes. A vegades tendim a pensar que només serà beneficiós per a la persona que ve al centre, perquè els potencia i els activa, però per la meua mare ha sigut un pas endavant també. La veritat és que ells sempre han estat junts, fins i tot han treballat plegats.

Què destacaríeu d'en Joan?

En Joan ha sigut sempre una persona molt sociable, simpàtica, amb molt bon tarannà, xerraire i sempre li ha agradat estar rodejat de gent i amics. El que més destacaria del meu pare és el seu som-

Els primers dies la mare estava trista quan el pare marxava al centre de dia. Ella creia que no feia bé o fins i tot tenia un sentiment d'abandó. Però un cop veus que el pare es troba bé i està content de venir, i la mare ho ha paït i té el seu temps per a ella i per fer les seves coses sense estar tan pendent del pare, és tot un èxit.

riure sempre dibuixat a la cara i la seva bona actitud davant les adversitats que la vida li ha posat al davant.

Moltes gràcies Carme i gràcies també a tu, Anna. Ha estat un plaer conversar amb vosaltres. La vostra ajuda i el vostre temps ens ha ajudat a conèixer encara millor en Joan. Saber com viviu l'envelliment dels vostres familiars i conèixer la vostra percepció és molt important.

Les vostres vivències poden aportar moltes coses a altres famílies que es trobin en una situació similar. Gràcies de nou per compartir-les amb nosaltres, ha estat tot un plaer.

ENCARNACIÓN JIMÉNEZ ORDÓÑEZ

Aquesta vegada tenim el plaer d'entrevistar l'Encarnación Jiménez Ordóñez, l'Encarna pels que la coneixem, que es va incorporar al nostre centre de dia el 24 de novembre del 2016. Ella, juntament amb altres companys i companyes, forma part de les andaluses salemers del nostre centre. Provenint de Baena, de la província de Còrdova, tenim l'oportunitat de què ens expliqui una mica més sobre els seus orígens, la seva història i poder descobrir tot el que l'ha anat fent ser la dona agradable, social i bromista amb qui tenim el privilegi de compartir el dia a dia.



Encarna, com està? Tinc curiositat perquè m'expliqui quins són els seus orígens.

Doncs la veritat és que estic bé, just ara acabem de fer gimnàstica i estic esperant el berenar!

Has de tenir en compte que em fa molta il·lusió que em vulguis preguntar sobre la meua vida, però com ja sabeu la meua memòria em juga males passades i no me'n recordo de massa coses. Vaig néixer a Baena, molt a prop de Castro, a la província de Còrdova. Els meus pares eren d'allà. Es deien Manuel i Angelina i van tenir tres fills. Jo era la del mig, per sobre meu hi havia la Victoria, que viu a Lleida, i per sota teníem un germà, l'Antonio, que va morir quan encara era un nen.

El meu pare era paleta i la meua mare era mestressa de casa. Vivíem molt humilment en una casa familiar del poble.

Va anar a l'escola?

Sí, recordo d'haver-hi anat. Tinc el record d'anar-hi durant un temps curt. També recordo que llavors no dèiem anar a l'escola, sinó que dèiem que anàvem a l'amiga. És possible que fos una manera de dir-ho del meu poble, o fins i tot d'Andalusia en general, perquè no em sona que aquí es digués d'aquesta manera. De fet, penso que sé llegir i escriure una mica gràcies a haver pogut gaudir durant aquell temps d'anar a escola. En tinc un bon record.

Com i quan vàreu venir cap a Catalunya? Vàreu venir directament a Salt?

Primer vam venir la meua germana gran i jo, i sí, vam venir directe a Girona. Recordo molt el viatge amb tren perquè era la primera vegada que agafava un tren i la primera vegada que sortia del poble. Al cap d'un temps varen venir els meus pares i ens vam reunir la resta de la família.

Tinc entès que el seu marit també era de Baena?

Sí, la veritat és que no recordo massa quan ni com el vaig conèixer, és una llàstima. I ara ja sóc vídua i no li puc preguntar. Però sí que sé segur que era del meu mateix poble, Baena.



Quants fills vai tenir?

Vam tenir quatre fills. El primer va ser en Manolo, que actualment viu a Ciudad Real amb la seva dona i els seus dos fills bessons. Mantenim un contacte telefònic i em vénen a veure força sovint. Després, al cap d'un parell d'anys, vam tenir l'Encarna, que viu a Girona amb el seu home i les seves dues filles. Mantenim una relació molt estreta, m'ajuda i em dona molt de suport. Posteriorment va venir un altre noi, l'Angel, que viu a Salt també amb la seva dona i dos fills més. I per últim, vam tenir una altra nena, la Fina, que viu a Badalona. A ella no la veig tant, però ens truquem molt sovint, i també té dues nenes més!

Tinc vuit néts i estic molt contenta i feliç de poder-los veure i viure.

Quina va ser la seva primera feina? Ha tingut alguna professió en particular?

La veritat és que no vaig treballar gaire temps fora de casa. Recordo fer-me càrrec d'un nen petit per poder ajudar els meus pares econòmicament, però no he tingut mai una professió específica. He sigut mestressa de casa, que si vols que et digui la veritat, ja és una feinada.

Em va comentar que actualment vostè viu amb una cuidadora, l'Àlícia. Ens pot explicar una mica la seva experiència? Ha sigut fàcil adaptar-se a la convivència amb ella?

Exacte, vam contactar amb ella quan la meua família i jo vam ser conscients que necessitava algú a casa que m'ajudés amb les tasques de la llar, em fes companyia i fos com la meua mà dreta. Arran d'uns coneguts de confiança vam contactar amb una noia que pogués instal·lar-se a casa i fer el que et comento, que m'ajudés una mica amb tot. Jo llavors encara no venia al Centre de Dia i la necessitava moltes hores.

Ara visc amb l'Àlícia, una altra noia. Ella és qui em porta i em ve a buscar al Centre de Dia i m'ajuda a fer de tot. Estic molt contenta de tenir-la a casa, la convivència no ha costat gens i la veritat és que n'estic molt agraïda.

Al principi era una mica reticent a venir cada dia tantes hores, però ara que conec a tots els meus companys i companyes i a tots els professionals que vetllen per nosaltres no me'n penedeixo gens. La vellesa, segons com es visqui, es pot fer una mica pesada i trista, sobretot per la soledat, i aquí estem sempre actius, acompanyats i molt i molt ben cuidats.

Quan fa que ve al Centre de Dia? Com s'hi troba aquí, és el que s'esperava?

La veritat és que no fa massa que comparteixo el dia amb tots vosaltres, però m'hi sento molt a gust i sembla que faci més temps.

Que bé Encarna, veig que se sent a gust al centre. Deixa'm dir-li que no hi ha millor recompensa per tots nosaltres que sentir que esteu contents i agraïts de venir cada dia. Moltíssimes gràcies per voler-nos fer cinc cèntims de tots aquests records i emocions viscuts al llarg de la seva vida.

ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres.

El dolor lumbar

El dolor lumbar o lumbàlgia és un tipus de mal d'esquena molt freqüent. Si no hi ha lesions importants, no és greu, però si és crònic afecta la qualitat de vida. Es creu que al voltant del 99% de les persones que arriben a la tercera edat han patit alguna vegada dolor lumbar. Les causes són diverses: esforç puntual que provoca molèsties musculars, males postures continuades, lesions greus de columna i, fins i tot, problemes de ronyons.

La majoria de símptomes milloren ràpidament amb repòs, aplicació de calor, antiinflamatoris o analgèsics suaus, sessions de fisioteràpia i exercicis o estiraments específics. No obstant això, la millor solució és la prevenció.

Accions per prevenir el dolor

- > Mantenir-se actiu físicament i evitar el sedentarisme.
- > Evitar postures i gestos forçats.
- > Dormir boca amunt o de costat amb un coixí entre les cames.
- > No seure més de dues hores en la mateixa posició.
- > Controlar l'alimentació i el pes.

Exercicis per reduir el dolor

Exercici 1: ajagut amb els braços oberts a cada costat i les cames estirades, agafar aire pel nas i, en el moment que el deixem anar per la boca, fer una rotació del tronc portant el braç cap a la cama contrària. Tornar a agafar aire i tornar a la posició normal per fer l'altre costat.



Exercici 2: estirat al llit, portar un genoll i després l'altre o tots dos alhora cap al pit. Mantenir la posició 15-20 segons.



Exercici 3: dret darrere d'una cadira, amb les cames lleugerament separades, estirem els braços agafant de suport la cadira i posant el cap entre els braços.



La posició ha de ser un angle d'aproximadament 90°. Mantenir la posició 15-20 segons i tornar a la posició inicial a poc a poc per evitar marejos.

Exercici 4: dret a prop d'una paret, en cas que es necessiti suport per inestabilitat. Elevar els braços enlaire i portar-los cap a un costat i l'altre formant una C. Mantenir la posició a cada costat 15-20 segons.



Exercici 5: dret, amb una cama avançada cap endavant. Amb el tronc lleugerament flexionat, elevem el braç contrari per inclinar-nos cap al costat de la cama avançada. Mantenir la posició 10-15 segons i repetir 3 vegades a cada costat.



IMPORTANT: aquests exercicis es recomanen una vegada s'ha tractat la inflamació, prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de lesions greus tals com hèrnies, fractures vertebrals o pinçaments nerviosos.

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

Cerca les 10 comarques on SUMAR gestiona centres per a gent gran:

ALT EMPORDÀ / ALT PENEDÈS / BARCELONÈS / GIRONÈS / LA SELVA / LES GARRIGUES / MOIANÈS / OSONA / PLA ESTANY / SEGRÀ

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

Senyals

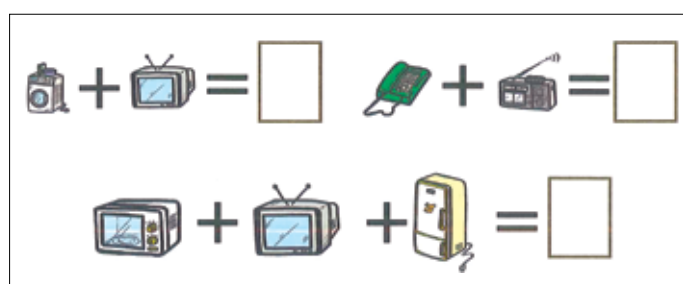
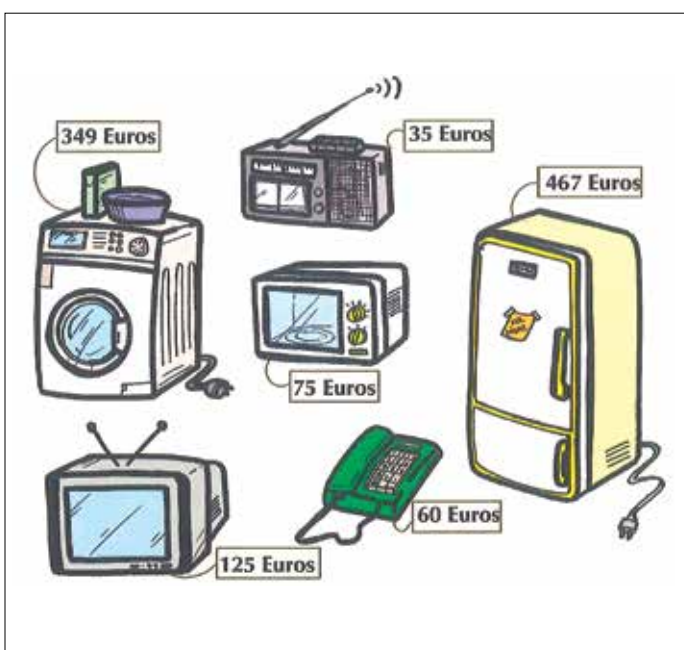
Escriu sota de cada senyal el nom que li correspon:

STOP / DEIXAR SEURE LA GENT GRAN / NO ES POT FUMAR / NO ES POT PASSAR / SILENCI SI US PLAU / NO PODEN ENTRAR GOSSOS / CAIXER AUTOMÀTIC / FARMÀCIA / RADAR



Sumes

Observa els preus dels productes que tens a sota i després fes les sumes.



VALORACIÓ

☐ FÀCIL
 ☐ M'HA COSTAT
 ☐ NO ME'N SURTO
 TEMPS EMPRAT

SABIES QUE...?

> La importància de beure aigua

El nostre cos no disposa de reserves d'aigua, per això cal anar bevent durant tot el dia, sovint, en petites quantitats, i fins i tot sense esperar a tenir set. Cal beure durant els àpats, però també entre hores.

Es recomana beure com a mínim 1,5 litres d'aigua o l'equivalent en infusions, suc, brous, llet, etc., i encara més en cas de calor intensa, exercici físic, diarrea, vòmits, febre, etc.

> Reducció del risc de caigudes

L'exercici físic és la mesura més important que es pot prendre per disminuir el risc de caigudes. És recomanable:

- * Passejar una estona cada dia
- * Pujar i baixar les escales a peu
- * Caminar i no utilitzar el transport públic

Són petits gestos que es poden fer cada dia per mantenir-se en bona forma.

> Alimentació i activitat física

Mantenir estable el pes corporal és un bon senyal. La ingesta diària d'aliments ha de compensar la despesa d'energia d'una activitat física regular.

Quan ens movem necessitem l'energia que prové dels aliments. Necessitem diferents nutrients per mantenir la massa òssia i muscular, que són les estructures bàsiques que permeten fer l'activitat física. Cal menjar de tot i en les quantitats necessàries.

Així doncs, fent activitat física de manera regular ens posem 'en forma per fora', i menjant de manera saludable ens posem 'en forma per dins'.



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 - cdbernardes@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat