

Juny 2018

SUMEM

núm. 15

la revista dels serveis de SUMAR

LES BERNARDES - Salt
Centre de dia per a gent gran



4 L'atenció centrada en la persona

7 Les activitats del centre

18 L'Àngela Arnau i la seva família

20 El racó de Montserrat Amat

22 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

JUNY 2018

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

REDACCIÓ:
Susanna Torrà
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT
Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona 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

Fa temps que es parla del nou model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), de la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir' i, més recentment, també de les Unitats de Convivència per a persones grans.

Tot això és una realitat a molts dels equipaments públics que gestionem i el programa d'implementació 'Tu decideixes com vols envellir' s'ha convertit en un referent i un model a seguir a la gent gran. I per a nosaltres és un orgull que així sigui.

Les persones grans constitueixen un grup de població cada vegada més heterogeni, amb necessitats i demandes canviants que evolucionen al mateix ritme accelerat que el context social. I de la mateixa manera que evoluciona la nostra societat, també pensem que ha d'evolucionar el model d'atenció centrada en la persona.

Hem constatat que, per implementar amb èxit un nou model d'intervenció que permeti envellir tal com s'ha viscut, amb uns estàndards de qualitat òptims, són necessaris, a més d'un nou model d'atenció a la gent gran, bons professionals i espais agradables i confortables:

> Persones amb habilitats personals i professionals que encaixin amb el model tècnic. No calen grans currículums, sinó grans persones.

> I espais que permetin desenvolupar l'atenció amb un estat de benestar i seguretat afectiva, on les persones ateses, a més, se sentin com a casa.

Des de la perspectiva d'un canvi de paradigma, i amb l'objectiu de donar resposta a les noves exigències de les persones grans, hem iniciat una evolució del programa d'intervenció que incorpora la gestió integral i conjunta dels tres elements mencionats anteriorment: **el model d'atenció a la gent gran, la gestió de persones i els espais on es duu a terme l'atenció.**

Pensem que la integració d'aquestes tres dimensions és clau per estar a l'altura de les demandes de la nostra gent gran i assolir amb èxit el projecte de transformació del model d'atenció. Les persones grans que s'acosten als nostres centres, i les que estan a punt de trucar a la porta, arriben ja amb unes demandes i uns drets adquirits. I, a més de la diversitat de gèneres i capacitats, ara també ens cal afrontar, i de manera immediata, altres diversitats de la nostra societat.

Així doncs, a SUMAR hem iniciat un altre projecte innovador per ajudar a minimitzar la fractura institucional que pot suposar l'entrada a un equipament per a gent gran i introduir un canvi de mirada més profund en la seva atenció.

Una iniciativa que ens allunya més del model d'atenció tradicional i que fa un altre pas de gegant per trencar amb les expectatives, els desitjos i els objectius del que encara avui dia, en molts de llocs, s'espera d'un recurs per a gent gran.

Un altre repte!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

L'EFFECTIVITAT DE L'AFECTIVITAT

El vincle entre els avis i els néts els nodreix emocionalment a tots perquè és un amor sincer. Després, i a dues bandes, quan aquests tenen l'oportunitat de desenvolupar una estreta relació, aquesta pot ser molt beneficiosa.

Sentir-los parlar és aprendre, conèixer la nostra pròpia història, són vida viscuda... un pou de saviesa. Sempre han estat transmissors d'afecta, de valors i de coneixement. Han procurat fins quan han pogut: cuidar, 'mimar', estimar... En definitiva, acompanyar.

Cal pensar, doncs, que també a ells els toca rebre la seva porció d'estima i d'acompanyament. Per aquest motiu us parlo que l'afecta, l'amor, el 'carinyo', tenen un efecte positiu i terapèutic en les persones grans que ens envolten.

Hem de procurar que aquesta afectivitat arribi sempre, però en major mesura quan els nostres avis estan en una situació delicada de salut. Hem de procurar, sigui a través dels néts, fills, filles, cuidadors, cuidadores, dins la llar o en un centre assistit, que mai els falti.

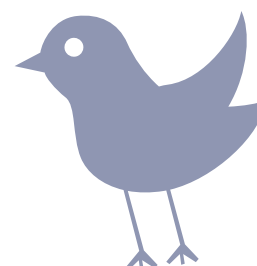
El lligam que es pot crear entre una persona cuidadora i una persona gran és un vincle que no es compra ni es ven. Simplement, flueix. I sovint es nota en una mirada, en un petit gest, en una manyaga...

Procurem que aquesta afectivitat sigui efectiva.

Isabel Alberch i Fugueras

Regidora de Salut i Gent gran

Ajuntament de Salt



EL FUTUR PRÒXIM: LES UNITATS DE CONVIVÈNCIA



Actualment, els recursos que ofereixen els serveis d'atenció a les persones grans difereixen en diversos aspectes -estructurals, organitzatius- i també en el model d'intervenció tècnica. Per sort, l'atenció a les persones grans ha guanyat professionalització al llarg dels anys i ha avançat cap a una gestió més sistemàtica dels recursos. Amb intervencions diverses, però amb una millora de la qualitat tècnica.

Atendre a una persona gran implica acompanyar-la i donar-li resposta a nombrosos aspectes. No es tracta únicament d'oferir uns serveis. SUMAR, com a entitat pública especialitzada en l'atenció a les persones, ja fa uns anys que va iniciar el camí cap a uns nous estàndards de qualitat. En un primer moment, en l'àmbit d'intervenció tècnica i, tot seguit, també en l'àmbit de selecció i gestió dels recursos humans i en l'àmbit arquitectònic.

A SUMAR creiem en la necessitat de generar nous models d'intervenció que **PERMETIN ENVELLIR TAL COM S'HA VISCUT** i, per aquest motiu, ja fa temps que hem apostat per l'aplicació del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) en els nostres centres. Un canvi en la mirada, en què **la persona és la protagonista activa del seu projecte de vida**.

Un dels nostres objectius també és avançar cap a un model homogeni d'intervenció en els equipaments que permeti acompanyar a les persones i a les seves famílies, i donar-los el suport necessari per millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida. I per acompanyar-los correctament, a més d'una atenció centrada en la persona, cal que l'organització sàpiga guiar als professionals que han de portar a terme aquesta tasca i que els espais i els ambients siguin els adequats per ajudar en aquest sentit. Aquest canvi de paradigma afecta tant al disseny i la planificació dels serveis i programes a desenvolupar com a la intervenció i la praxi dels professionals, i als espais on es porta a terme l'activitat.

Intervenció tècnica - Gestió de persones - Espais



En aquesta línia s'avança cap a les Unitats de Convivència, espais que ofereixen una millora de la qualitat assistencial, amb capacitat per donar respostes més ajustades i personalitzades a les necessitats de les persones en situació de dependència que hi conviuen. I que, a més d'oferir el suport que cada persona necessita en un espai que permet sentir-se com a casa, es potencia la seva autonomia.



MODEL D'INTERVENCIÓ TÈCNICA

60%

Participació afectiva de la persona en el seu projecte de vida.

Harmonització de les preferències i desitjos de les persones amb l'organització.

Millora de la qualitat de vida i del benestar de cada persona.

MODEL DE GESTIÓ DE PERSONES

20%

Polivalència i qualificació dels professionals.

Gestió per competències.

MODEL D'ATENCIÓ CENTRADA EN LA PERSONA

MODEL ARQUITECTÒNIC I D'ESPAIS

20%

Espai similar a una llar que convida a la convivència de les persones i que afavoreix la intimitat i el benestar de cadascuna d'elles.

Els aspectes arquitectònics bàsics a considerar en el nou model d'Unitats de Convivència que es planteja són:

- > Recursos petits, d'un màxim de 15 places.
- > Espais comuns: cuina, menjador, sala d'estar, saleta, lavabos i sortida exterior.
- > Mobiliari i decoració de caràcter domèstic, semblant a una casa tradicional.
- > Ambients acollidors que evitin dissenys institucionals i hospitalaris.
- > Personalització dels espais.
- > Espais dotats de tecnologia (braçalets de mobilitat) per a aquelles persones que presenten demència i que deambulen de manera continuada, evitant, d'aquesta manera, l'ús de contencions.
- > Cuina oberta i senzilla d'utilitzar, integrada a l'àrea de menjador amb una zona de preparació (taulell de vitroceràmica) i una zona de rentatge (aigüera amb doble pica), regulables en alçada per afavorir la participació de les persones amb independència del seu grau d'autonomia.
- > Incorporació d'electrodomèstics: nevera, congelador, forn, microones, rentavaixelles, rentadora, assecadora i planxa de vapor.





EL NOSTRE DIA A DIA

Com bé sabeu, al Centre de dia Les Bernardes no sabem estar-nos quietes i no deixem mai de fer activitats i fomentar les celebracions. A continuació us expliquem amb detall tot el que hem fet des de l'últim número. No us ho perdeu! NO HEM PARAT!

ACTIVITATS INTERGENERACIONALS

AMB ALUMNES DE L'IES VALLVERA

Acollim estudiants del Servei Compensatori

Durant el curs escolar, i també setmanalment, hem facilitat que joves estudiants aportin un servei a la comunitat a través de la seva implicació i acompanyament en activitats físiques amb les nostres persones grans. Durant el mes de juny hem celebrat el final de curs amb els responsables i estudiants del programa.

Classe i caminada amb els alumnes de 1r d'Atenció Sociosanitària

En tres grups i en dies diferents, alumnes de primer curs de grau mitjà d'atenció sociosanitària van venir a aprendre com és la vida i la dinàmica al centre de dia. Primer de tot, els professionals vam respondre a les seves preguntes i, després, tots junts vam sortir a caminar. Vam anar a la nova plaça de La Llibertat, on vam conversar i compartir vivències.



PROJECTE 'APADRINA UN AVI' DE CÀRITAS

El projecte s'ha dut a terme setmanalment amb joves del municipi.



Facilem la relació d'infants i joves amb les nostres persones grans, i fomentem la relació intergeneracional a través de diferents projectes i visites al nostre centre. Joves i grans conversem i fem activitats conjuntes que contribueixen i ajuden a potenciar el diàleg, la comprensió entre diferents generacions i, a la vegada, es genera un servei mutu.

PROJECTE 'JUGUEM' - GRUP DE TEATRE

Ens hem desplaçat diverses vegades al Teatre de Salt per veure les diferents obres de teatre que han preparat els nois i noies que participen en l'activitat de teatre del projecte municipal 'JUGUEM'. Allà ens trobem amb les joves, els seus familiars i altres veïns del municipi i sempre conversem amb algú o altre.



ACTIVITATS CONJUNTES AMB L'ESCOLA FEDAC DE SALT

Com ja tenim instaurat des de fa uns quants cursos, cada any compartim activitats de manera regular amb els alumnes del curs de 6è de primària de l'escola FEDAC Salt:

Ens coneixem

La primera activitat conjunta d'aquest curs va consistir en una dinàmica de presentació i coneixement. Mainada i grans es van explicar d'on provenen, els gustos gastronòmics o les músiques preferides. Les persones grans també van explicar l'activitat laboral a què s'havien dedicat i què els agradava fer quan tenien temps lliure.

Va haver-hi una molt bona connexió entre joves i grans. I tots junts van decidir la pròxima activitat a realitzar: ball de Zumba i sardanes!



Zumba i sardanes

I així ho vam fer! Amb el ball, fomentem la relació entre joves i grans, i a la vegada fem exercici físic. I els que no van ballar, van poder gaudir de la música i la relació amb la mainada.



Fem flors

Amb els nens i nenes també vam voler donar la benvinguda a la primavera, tots junts. I per fer-ho vam realitzar flors de paper amb folis de diversos colors. Tothom va fer les flors al seu gust i, a més de fomentar més relacions socials, vam treballar la destresa manual, la motricitat fina, el reconeixement i l'elecció dels colors.



Treballem el reciclatge

Una altra activitat conjunta va ser un taller de reciclatge. Vam parlar del d'avui dia i del d'abans i, emprant cartolines, vam simular els diferents contenidors (groc, verd, marró, blau). També vam disposar de diferents objectes i materials, i vam jugar a indicar el contenidor en què calia des-los i com es gestionava antigament cada residu. Vam parlar dels envasos retornables, la bossa del pa, les oueres, el cabàs d'anar a comprar, del parracaire...



PARTICIPEM EN LA MARATÓ DE TV3

Com en anys anteriors, a finals del 2017 vam voler tornar a col·laborar amb La Marató de TV3 dedicada, en aquesta ocasió, a les malalties infeccioses. Amb boles de suro que teníem en estoc, vam elaborar uns clauers que van quedar molt bonics!



ACTIVITAT DINAMITZADA PER FAMILIARS

Hem tingut la sort de comptar amb la participació de la senyora Dolors Prat a l'hora de dinamitzar un treball manual. La Dolors gaudeix molt a l'hora de realitzar-los i té molta traça. Ens va ensenyar una tècnica per folrar, amb paper de tovallons, pots de llauna, vidre i ceràmica.

Des d'aquestes línies volem donar les gràcies a la Dolors pel que ens va ensenyar i per haver compartit part del seu temps amb nosaltres.



SAFIS (SETMANA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE LA SALUT)

Hem participat en la Setmana de l'Activitat Física i la Salut que organitza anualment l'Ajuntament de Salt, juntament amb altres centres del municipi: el Centre de Recursos de la Gent Gran, la Residència Les Vetes, la Residència Nostra Llar, el Casal de Gent Gran Les Bernardes i l'Associació de Gent Gran Les Bernardes.

Conjuntament, vam preparar les dues propostes destinades a les persones grans: la 'Xerrada dels sèniors extraordinaris' i el 'Matí Sènior'.

La 'Xerrada dels sèniors extraordinaris'

La 'Xerrada dels sèniors extraordinaris' d'enguany va anar a càrrec de les senyores M^a Antònia Canals i Marcel·la Tubert, i del senyor Àngel Comalada. Els tres van fer un breu recorregut per les seves trajectòries vitals i ens van parlar sobre les seves rutines diàries actuals i del secret per envellir de manera saludable. Les seves aportacions ens van fer reflexionar i ens van ser molt profitoses.



'Matí Sènior'

Vam sortir al passeig Ciutat de Girona i allà ens vam trobar amb les persones grans i els professionals dels altres centres de Gent Gran de Salt.

La Rosa i la Júlia, fisioterapeutes de la Residència Les Vetes i del Centre de Dia Les Bernardes, respectivament, van ser les encarregades de dinamitzar el 'Matí Sènior'. També vam tenir l'acompanyament i el suport dels estudiants del Grau d'Atenció a la Dependència de l'IES Vallvera. A més d'ajudar a les nostres fisioterapeutes a dinamitzar l'activitat, ens van acompanyar en els trajectes d'anada i tornada.

Va ser un matí en què, a més de l'activitat física, vam fomentar les relacions intergeneracionals, les relacions socials i vam fer més visible la presència del col·lectiu de les persones grans a la comunitat. I en què també vam gaudir d'un esmorzar saludable: una poma i una ampolla d'aigua.



PARTICIPEM EN LA XERRADA DEL MÓN ÀRAB

El Casal de Gent Gran i l'entitat Atlas van posar en marxa una exposició relacionada amb el Món Àrab i van organitzar una xerrada per aproximar-nos a aquest món. Una part de les persones del centre de dia van assistir a la xerrada i van gaudir d'informacions i curiositats sobre el món àrab que desconèixiem. Per exemple, que tenim moltes paraules i aliments molt semblants o iguals, i que estem molt més connectats del que ens sembla amb el món àrab.

La xerrada va ser molt instructiva!



INAUGUREM EL PATÍ

Com que s'acostava el bon temps, a finals del mes de maig vam posar en marxa les activitats al pati. Tothom qui va voler va participar d'una de les propostes d'activitats que vam plantejar.

Focalitzades a incentivar les tasques domèstiques, la primera activitat va ser ajudar a preparar l'espai del pati (situar les taules, cadires i para-sols) i condicionar el mobiliari que durant l'hivern tenim guardat. I la segona, un taller de cuina per preparar alguna cosa per degustar després i inaugurar la temporada de l'espai exterior com cal.



ENGEGUEM EL PROJECTE D'HORT URBÀ

Fruit de la voluntat de col·laboració conjunta entre el Centre de Dia i la Fundació Oscobe, hem posat en marxa el projecte d'hort urbà. Des del centre de dia vam encarregar als educadors, educadores i joves de la Unitat d'Escolarització Compartida (UEC) de la Fundació Oscobe en l'àmbit de jardineria, la construcció de dos horts urbans. Ens vam proveir de terra i plantes i tots junts el vam posar en marxa.

En una de les dues taules hem plantat només plantes aromàtiques (sajolida, espígol, farigola, ruda, marialluïsa, menta) i a l'altra, plantes hortícoles (tomates, carbassons, maduixeres, enciams).

A més de recordar tasques de jardineria que molts de nosaltres hem fet en el passat, aquest nou projecte també ens serveix per a altres propostes d'activitat que ens permeten arribar a tots els perfils de persones que acompanyem (estimulació dels sentits, activitats de cura de l'hort, tallers de cuina...)

Tant els joves de la UEC com les persones grans de Les Bernardes s'han implicat moltíssim en la posada en marxa d'aquests horts. Entre ells, a més de conèixer's, s'han creat molt bones sintonies.



LES CELEBRACIONS

EL NADAL

Com cada any, el Nadal va venir atapeït de propostes intergeneracionals i familiars.

El **berenar de Nadal** va ser, com sempre, tot un èxit i ens van acompanyar pràcticament totes les famílies. I els nostres usuaris i usuàries van poder presumir de marits, esposes, fills i filles, néts i netes, joves, gendres... Va ser un dia per recordar en què, creiem, tothom s'ho va passar genial.

Durant el berenar, també vam comptar amb la participació dels alumnes d'Atenció Socio sanitària de l'IES Vallvera, que ens van dedicar cançons molt boniques.



Els nois i noies de l'escola Sant George School ens van venir a oferir una **cantada de nades** amb un gran repertori. Va ser una actuació molt alegre i tots, mainada i grans, van connectar de seguida. Tant, que van compartir una bona estona de conversa i elogis.



Per altra banda, els nens i nenes del Col·legi Pompeu Fabra van venir a cantar unes nades precioses. Va ser fantàstic!



Finalment, el Pare Noel ens va sorprendre amb la seva visita. Va venir a desitjar-nos unes bones festes i ens va portar un detall des del Pol Nord!



SANT VALENTÍ

Per assemblea vam decidir que volíem realitzar alguna activitat especial dedicada al dia de Sant Valentí i així ho vam fer. Així doncs, per commemorar-lo, ens vam dividir en petits grups i vam parlar sobre totes les persones que ens hem estimat al llarg de la nostra vida. Vam recordar la innocència i l'amor que mantenim dins nostre, tinguem l'edat que tinguem. I després ho vam plasmar gràficament amb el dibuix de la silueta d'una noia jove amb un paraigua i botes d'aigua. L'objectiu de l'activitat era fer més visible l'amor que tenim a les persones, a les que recordem i a les que tenim al nostre costat cada dia.



EL CARNAVAL I EL DIJOUS LLARDER

Després de compartir diferents idees en assemblea, vam decidir que, enguany, la disfressa i la decoració del centre girarien al voltant del cabaret. I de seguida ens vam posar mans a l'obra per tenir el centre decorat i els vestits a punt per al dia de la celebració, el Dijous Llarder, en què no va faltar ni el ball ni la coca de llardons.

També vam celebrar el Carnestoltes amb estudiants de l'IES Vallvera. Amb ells, vam ballar i ballar sense parar, i també vam compartir diferents activitats, sempre al ritme de la música!

Com veieu, ens ho vam passar molt bé.



SANT JORDI

Enguany, hem elaborat una rosa amb gasses que, primer, vam acolorir. I també un punt de llibre que representava una rosa. Vam fer la forma de la rosa en una safata de porexpan, la vam pintar amb un rodet d'esponja i va quedar gravat el negatiu de la forma dibuixada sobre el punt de llibre. Per donar-li un millor acabat, vam plastificar el punt de llibre.



Les famílies, a més, van estar molt contentes de rebre el resultat de tot el que havíem treballat.

El mateix dia de Sant Jordi van venir els alumnes del Suport Intensiu per l'Educació Inclusiva (SIEI) de l'IES Vallvera a fer-nos una actuació per celebrar la Diada i a oferir-nos les roses que havien treballat. Després vam decidir anar al passeig i veure les parades de roses i llibres. I pel camí ens vam trobar amb Sant Jordi! Vam acabar la Diada amb la visita de l'alcalde i la regidora de gent gran de Salt. Com cada any, ens van venir a portar la rosa de Sant Jordi, tot un detall que els hi agraïm moltíssim!



27è ANIVERSARI DEL CENTRE DE DIA

El passat 1 de juny el centre de dia va sumar un any més de vida i, per celebrar-ho, vam organitzar diverses activitats.

Al matí vam visualitzar un vídeo recull de moltes de les activitats que hem dut a terme, sobretot de projectes i col·laboracions conjunes amb altres entitats, i després vam organitzar un dinar al menjador del casal de la gent gran de Les Bernardes, en què van participar també moltes

famílies i representants de les administracions responsables del centre. A la tarda vam gaudir molt amb l'actuació del Grup de Playback de l'Associació de Gent Gran Les Bernardes, que vam acompanyar amb xocolata i coca casolana.

A tots els assistents els vam entregar un detall commemoratiu de l'aniversari: una bosseta d'olor amb espígol, molt aromàtica, preparada per nosaltres mateixos dies abans de l'aniversari.

Va ser un dia molt especial!



L'ÀNGELA ARNAU I LA SEVA FAMÍLIA

Com ja sabeu per anteriors edicions, pensem que les famílies són una part molt important per a totes les persones grans del centre i, per aquest motiu, les volem tenir sempre molt presents, tant en el mateix centre com també en aquesta revista. En aquest número parlem amb la filla de l'Àngela Arnau.



Bona tarda Dolors, ens podries explicar una mica com ha sigut la vida de la teva mare. Com recorda la infantesa?

Va haver de treballar des de petita perquè la seva mare estava malalta. Havia de fer-ho tot. Té una germana més petita que s'ocupava de la casa i la meva mare s'encarregava del camp, i de tenir cura dels animals. Ha sigut molt responsable. A més, era la filla gran. Sempre estava ajudant al seu pare. Tot i l'època que li va tocar viure, no va passar mai gana. Ni ella ni la família, ja que tenien camp i animals.

Va poder anar al col·legi?

Va anar a l'escola, però poquet. Vivia a Sant Esteve de Llémena, dalt de la muntanya, i tenien una

hora de camí per arribar a l'escola. Així doncs, els resultava complicat.

Saps com es van conèixer els teus pares?

Es van conèixer en un ball d'alguna festa major o en alguna altra festa. Tots dos han sigut molt treballadors. Van muntar un bar a Canet d'Adri, després van comprar terrenys. Han treballat molt.

Quines aficions tenia la teva mare i quines conserva?

Li agradava el camp, les plantes, les flors i cuinar. També li agradava ajudar a tota la família. De mica en mica, ha anat perdent les seves aficions. Potser la que encara conserva una mica és la cura de les plantes...



Què té d'especial la teva mare, què destacades d'ella?

És molt bona dona i molt agraïda. Quan l'ajudo amb alguna cosa sempre m'ho agraeix i em diu que què faria sense mi. El que més destacaria d'ella és que és molt familiar.

Té algun record especial que sempre us expliqui?

Sí, el record que més li ha marcat i ens explica és quan tenia un ramat d'ovelles i les treia a pasturar. Ella era la responsable i se n'havia de fer càrrec. També ens explica molt que tenia una botiga i coneixia a molta gent. Tot relacionat amb la feina, la veritat és que era molt treballadora.

Abans de venir al centre, què feia? Com era el seu dia a dia?

El matí anava a comprar, després feia les coses de la casa: netejava, cuinava... I a la tarda anava al Club Sant Jordi. Era un casal d'avis. Hi anava a

les quatre de la tarda i no tornava fins a les vuit. Es passava tota la tarda jugant a cartes amb les seves amigues. Un cap de setmana feien ball. En un principi em pensava que no li agradaria, però es va animar i s'ho passava molt bé.

Els caps de setmana, quan l'Àngela no assisteix al centre, què soleu fer?

A vegades se'ns fan una mica llargs. Els dissabtes al matí agafem el cotxe i anem a Palamós, a La Bisbal, a Platja d'Aro... i després passem una mica. I a la tarda hi tornem una estona més. Li agrada anar a fer voltes amb el cotxe. I els diumenges anem a Sant Gregori, al mercat, i després ens mengem alguna pasta dolça.

Per què vas decidir apuntar-la al centre de dia?

Jo havia de treballar i, perquè no estigués sola tot el dia a casa, vam decidir apuntar-la.

Li va costar adaptar-se al centre?

No, es va adaptar bé. Abans de venir a Les Bernardes anava a un altre centre, així que no li va costar gaire.

I vosaltres, com ho vas portar?

Nosaltres ho portàvem bé, ja que sabíem que era un bé per a ella.

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

I tant que l'ajuda! En tots els aspectes. I sí, ho recomanaria. I aquest centre de dia també. Estic molt contenta, la veritat.

Moltes gràcies Dolors per tenir una estona i compartir amb nosaltres les vivències de la teva mare.

EL RACÓ DE... MONTSERRAT AMAT

La Montserrat fa gairebé dos anys que assisteix al centre de dia. És una senyora que transmet pau i tranquil·litat, i en aquest número la coneixerem una miqueta més.



Bona tarda Montserrat. Com estàs?

Bona tarda. Estic bé, anem fent. Avui he anat a la perruqueria, però em durarà molt poc el pentinat pel cabell que tinc.

No pateixis pel pentinat. Quant de temps fa que vens al nostre centre de dia?

Diria que fa dos anys que vinc.

I com et trobes aquí?

Bé, molt bé, estic molt a gust. Estic molt bé amb tothom i tinc amigues aquí. No m'agrada estar a disgust amb la gent.

Què és el que més t'agrada fer al centre de dia?

El que més m'agrada del centre és la convivència, m'hi trobo bé i tot el que hi faig m'agrada. A més, no parem, sempre estem actius. No hi ha res que no m'agradi, m'agrada tot. El menjar el fan molt bo. La veritat és que hi estic molt a gust.

Pots explicar-nos alguna cosa de la teva infantesa? Quins records tens?

Mira, en tinc de molt amargs i de molt bons. El meu pare era el president del sindicat.

Del sindicat?

Sí, un cop acabada la Guerra Civil, els nacionals venien als pobles i ens requisaven el que teníem. I en el poble van crear aquest sindicat perquè, quan vinguessin, no es poguessin endur el que teníem. Ens defensaven.

Ah, d'acord. Continua, Montserrat.

Doncs això. Després de la Guerra Civil van venir els nacionals al poble i es van endur al meu pare. Quan van fer el judici van declarar els terratinents i només deien mentides, fins que uns van dir que allò que el meu pare deia era veritat. Me'n recordo que els terratinents van haver de vendre les terres i la meua família les va comprar. I després d'haver fet el judici, el meu pare va quedar en llibertat.

Quan eres jove, a què et dedicaves?

Durant la meua joventut vaig treballar a la fàbrica. Em vaig casar, vaig tenir al meu fill i vaig cuidar a la meua sogra.



Com vas conèixer el teu home?

(Riu) Anava a visitar a la meva cosina a la casa on treballava. I allà el vaig veure, netejant les finestres de la galeria de la casa. Al poc temps, hi vaig tornar anar i me'l vaig tornar a trobar. Fins que un dia em van oferir ser la "ninyera" de la casa, ja que la que hi havia marxava al seu poble. I com que l'amo de la casa ho era també de la fàbrica on jo treballava, em van oferir aquella feina. A la feina és quan vam començar a festejar. Ell també treballava a la casa.

Com us vau comprometre?

L'Antonio (el meu marit) va anar a casa meva a dir-li al meu pare que es volia casar amb mi. Li va dir que no tenia diners, però que tenia dues mans i moltes ganes de treballar. El meu pare li va respondre que amb això ja en tenia prou. I d'aquesta manera va ser com ens vam comprometre.



Com va ser el casament?

Bé, vam tenir una cuinera que ens va fer el dinar. Érem unes 40 persones i el convit el vam fer al cafè del poble, perquè a casa no haguéssim cabut tots.

Em pots dir algun costum o tradició que abans es feia i que, amb el temps, s'ha anat perdent?

Me'n recordo que quan eren les festes majors del poble venia tota la família: les meves cosines, els meus cosins, etc, i passàvem les festes tots junts. Es quedaven a casa a dormir i passàvem uns dies molt macos. Ara, això ja no es fa tant... s'ha anat perdent.

On vas néixer?

Jo vaig néixer a Santa Maria de Vilalba, al Baix Llobregat. Però li deien 'El Suro' perquè en aquella contrada hi havia hagut unes alzines sureres.

I com vas arribar a Salt?

El meu germà va muntar una bodega aquí, a Salt, i vam venir tots a ajudar-lo. No li va anar bé i ell va marxar, però nosaltres, el meu home, jo i el meu fill, ens vam quedar.

Quines tres coses t'hagués agradat aprendre?

- > Escriure bé.
- > Llegir bé. Ja en sé, però si hagués de llegir en veu alta no ho faria massa bé.
- > Aprendre idiomes.
- > I saber més del que sé. Em va tocar anar a treballar molt jove i no vaig anar massa a l'escola.

Ja per acabar l'entrevista et farem unes preguntes molt ràpides. Has de respondre el primer que et passi pel cap, a veure si ens sorprens...

UN RECORD ESPECIAL: La meva comunió i la del meu fill. Me'n recordo que a la meva comunió, jo anava vestida amb un vestit rosa i una 'torereta' blau cel. Era un vestit curt. Tant la meva germana com jo anàvem molt maques, més que les que anaven de llar. La veritat és que la meva mare tenia molt bon gust.

UNA PEL·LÍCULA: 'Lo que el viento se llevó'.

UNA CANÇÓ: 'El tirolilo- el tirolilà'. (Riu) Era una cançó molt popular, la cantàvem i la ballàvem.

UN ESPORT: Anar en bicicleta, que és el que he fet més.

UN LLIBRE: 'L'anell perdut' de Folch i Torres

UNA AFICIÓ: M'agrada molt llegir i cuinar.

I PER ACABAR, UN DESIG: Veure els besnéts grans.

Moltes gràcies Montserrat per concedir-nos aquesta entrevista.

ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del Centre de Serveis i de la Residència de Sant Vicenç de Torelló, i del Centre de Dia de Sant Hilari Sacalm.

Caminem una estona cada dia

Beneficis. Caminar ajuda a:

- > Millora la circulació de la sang i de l'estat del cor, i prevé malalties com ara la diabetis, el colesterol i la hipertensió.
- > Consolida els ossos i redueix el risc d'osteoporosis.
- > Enforteix la musculatura i permet tenir més resistència física.
- > Fa augmentar la capacitat pulmonar i redueix la sensació de cansament.
- > Aporta benestar emocional perquè ajuda a reduir l'ansietat i millora l'estat d'ànim.
- > Permet mantenir l'autonomia.

Caminar posa en marxa tot el cos i ajuda a tolerar més qualsevol esforç, com per exemple pujar i baixar escales, caminar en pendents o anar a fer la compra.

Precaucions

- > Si no sou caminadors habituals, cal començar a poc a poc.
- > Sortiu a caminar quan us trobeu bé físicament, no sortiu amb febre ni quan us trobeu malament.
- > No feu exercici en dejú i espereu una estona després de menjar. També heu d'estar ben hidratats.
- > Mireu el temps que fa abans de sortir a caminar. No sortiu en dies ni hores de molta calor i d'exposició al sol. Tampoc si hi ha previsió de pluges o es presenta un dia molt emboirat o ventós.
- > Doneu temps al refredament; no pareu de cop, aneu reduint la intensitat.
- > Una bona manera de mesurar la intensitat és la parla. Si trobeu que no podeu parlar afliueu el ritme.
- > No espereu a esgotar-vos per parar.

Recomanacions

- > Caminar uns 30 minuts o 1 hora al dia. Es pot fer en 2 vegades, mati i tarda.
- > Aprofitar per treballar els braços:
 1. Doblegar els colzes de manera rítmica.
 2. Encreuar un braç per davant i l'altre per l'esquena.
 3. Aixecar el braç recte fins a l'altura de l'espatlla.Podeu augmentar la força fent aquests exercicis agafant amb la mà un parell de pedres, amb més o menys pes.
- > Penseu en aixecar bé els genolls i els peus, així reforçareu més les cames.
- > Hi podeu anar sols, però és més divertit en grup.
- > Sigueu constants i així anirà en augment el vostre benestar físic.

Moure's és molt important perquè ens aporta molts beneficis. Cal que ens traiem la mandra del damunt i que caminem, encara que sigui per dins de casa o pel jardí.

En l'àmbit local, també podeu consultar al CAP les rutes saludables del vostre municipi dins el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), coordinat per la Generalitat de Catalunya.



ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de **Miriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències, i directora del Centre de Serveis de Sant Vicenç de Torelló.

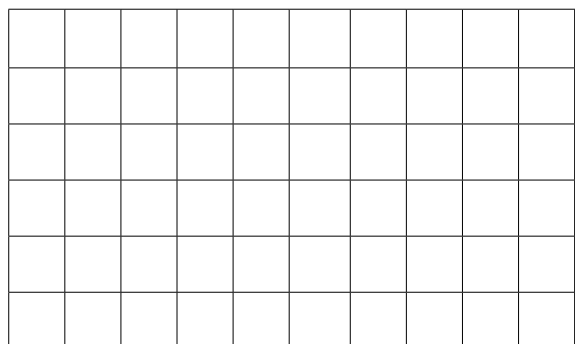
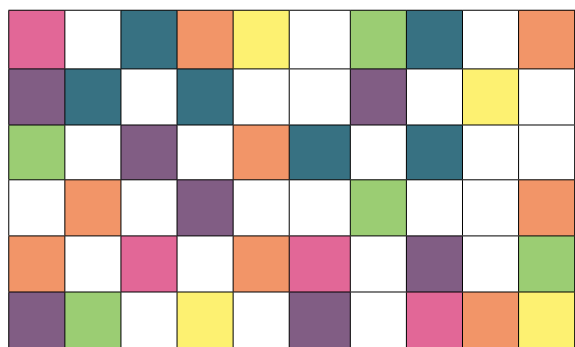
Sudoku

Per jugar al sudoku només hi ha una norma, heu d'omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□□□) i cada requadre (□□□□) han de contenir totes les xifres de l'1 al 9, una sola vegada.

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

Dibuix

Fes un dibuix simètric, pintant la quadrícula de baix dels mateixos colors que la de dalt.



Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Escriu-les:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Calcula i pinta

Pinta de colors segons els resultats de les operacions:

1=groc; 2=verd; 5=marró; 7=taronja; 8=vermell; 9=lila; 11=gris



SABIES QUE...?

És possible recuperar l'optimisme i la il·lusió quan ens fem grans?

Fragments del llibre *Optimisme vital*, de Bernabé Tierno.
Psicòleg, pedagog i escriptor.

La vida m'ha demostrat que sempre és possible enganxar-se a l'alegria i al goig per viure, a qualsevol edat, per més que les experiències pessimistes hagin estat constants en la llar, les actituds i les formes.

No estic dient que sigui fàcil transformar a una persona pessimista i depressiva en una optimista i vital, sobretot si durant molts anys ha viscut tancada en unes idees, pensaments i sentiments recurrents, com ara: "la vida és patiment", "jo no tinc remei", "és inútil intentar alguna cosa perquè sempre acabo sentint-me enfonsat", "ningú pot fer res per mi", "a ningú l'importo", "no vull viure", "no aguanto més"...

Per descomptat, si no es fa res, si no es canvia res en la vida d'aquestes persones, res canviarà. És necessari que despertin l'atenció a les experiències positives de qui ha aconseguit millorar la seva vida encara que poden trobar-se en una situació igual o pitjor. O bé, poden veure's influïdes aquestes persones per determinades accions positives, com sortir, fer exercici més sovint, anar a ballar, o qualsevol altra activitat que demostrï que és possible, almenys durant unes hores, deixar les queixes i el negativisme. Qualsevol experiència positiva que introdueixi al pessimista a canviar d'actitud pot fer el 'miracle' d'iniciar el procés de canvi d'actitud.

Mai és massa tard i sempre és possible tornar a experimentar estats afectius gratificants i convertir-nos en persones optimistes i deixar de ser persones pessimistes. El secret no és un altre que: voler de veritat! I passar a l'acció, portant a la nostra vida quotidiana les actituds conscientment positives, el llenguatge i les activitats que tenen en comú les persones positives.



SERVEIS PÚBLICS
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 - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat - [@sumar_asc](https://twitter.com/sumar_asc)

CENTRE DE DIA - Sant Dionís, 42 - 17190 Salt - Tel. 972 425 267 - cdbernardes@sumaracciosocial.cat - [@cd_bernardes](https://twitter.com/cd_bernardes)

www.sumaracciosocial.cat