

la revista dels serveis de SUMAR

LES BERNARDES - Salt
Centre de dia per a gent gran



- 4** L'atenció centrada en la persona
- 8** Les activitats del centre
- 18** La família de Maria Puerto
- 20** El racó de José de la Fuente
- 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
C. Emili Grahit, 91. Bloc B - 3a pl.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 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 i Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT
Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

EDITORIAL

PERSEGUIM LA FELICITAT

"M'agrada molt doblegar les tovalloles i la roba del centre, em fa sentir com a casa. També ajudo a alguna altra a servir el menjar, li passo l'oli o la sal, l'aigua..." ens comenta l'Araceli.

A la Felicitat li agrada anar a caminar pel casal abans de dinar i ara està fent una manta pel bressol del seu besnét.

Pintar, caminar i plegar roba són les activitats que més agraden a la Nicolasa.

La Rosalba ens explica històries del passat. Li agrada molt i cada dia ens n'explica una de diferent.

Aquestes activitats són un exemple de les que l'Araceli, la Felicitat, la Nicolasa i la Rosalba fan al centre de dia. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a elles. Són fets que els permeten compartir coneixement i experiència amb la resta de companys i companyes del centre o, simplement, gaudir d'una estona de benestar. Exemples de l'atenció personalitzada que donem i de l'impacte positiu del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que oferim.

La felicitat està lligada al sentiment de sentir-se viu i de tenir ganes de viure. I és un dels grans objectius de les persones. Diversos estudis confirmen que quan una persona pot escollir el que li agrada, millora el seu estat d'ànim i el seu benestar.

Això és el que volem per a la nostra gent gran i treballem en aquesta línia. Els deixem escollir i fer el que volen, d'acord amb els seus gustos i preferències. I davant d'aquelles preferències que impliquen un cert risc, valorem la demanda i intentem trobar sempre la millor solució per a cada persona. Busquem una solució consensuada que equilibri la demanda de la persona amb la seva seguretat i no sacrificuem, per sistema, la seva autonomia i el seu benestar per la seguretat.

La vida ens ofereix milers de moments, petits instants que ens aporten felicitat. I en els nostres centres intentem aprofitar-los i no deixar-los escapar. Ho fem treballant per millorar la confiança de cadascú, l'autoestima. Reguem il·lusions, fem realitat desitjos. Desgranem els petits moments de felicitat que ens arriben i ajudem a cada una de les nostres persones grans a trobar i a aprofitar el màxim d'aquests petits moments que els fan sentir feliços.

L'Araceli, la Felicitat, la Nicolasa i la Rosalba són només 4 de les moltes persones que ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

Estanis Vayreda i Puigvert. Director General
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya



BENEFICIS DE LA MÚSICA

Quan s'acosta el Nadal, molts de nosaltres l'associem a família, retrobament, xerinola i música.

La música és una eina que ens serveix de reforç i ens acompanya en moments alegres i, de vegades, també en certs moments difícils.

La música pot tenir un gran impacte en qualsevol persona, però, a més a més, en les persones grans té la capacitat d'alliberar tot un torrent de memòria i records.

La música és comunicació i ens permet compartir aquest plaer amb altres persones. Cantar una cançó en grup enforteix els vincles afectius d'aquest.

La música és un estímul sensorial, és relaxant, disminueix l'ansietat i l'angoixa, activa el sistema motor, ajuda a coordinar els moviments, permet fer aflorar les emocions, millora l'estat d'ànim i l'autoestima.

Diuen que **la música** és la millor medicina... i nosaltres pensem que hem d'aprofitar l'oportunitat d'acostar la música a les activitats del dia a dia de les nostres residències i dels nostres centres.

Quan cantem no pensem, només sentim, i això ens aporta beneficis socials, emocionals i espirituals.

Isabel Alberch i Fugueras

Regidora de Salut i gent gran



“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Araceli Sànchez Reyes 87 Anys - Girona

No sé com ens ho fem, però el temps passa volant. La veritat és que ho passem molt i molt bé al centre de dia.

Sóc molt rutinària, ara hoveuràs. Quan arribo el primer que m'agrada fer és doblegar les tovalloles i la roba. M'agrada molt, em fa sentir com a casa. Després, cadascú escull què prefereix fer i a mi m'agrada molt jugar al 'memory', pintar, mirar el diari, treballar a l'ordinador...

Cada dia sortim a caminar una estona al casal, al matí i a la tarda sempre que vulguem i en tinguem ganes; d'aquesta manera, estirem les cames i ens mantenim en forma.

Al migdia, ajudem a preparar la taula. Jo no em puc aixecar a buscar els plats o gots, però ajudo repartint-los a la taula o recollint-los després. M'agrada ajudar a alguna altra persona a servir el menjar, li passo l'oli o la sal, li poso aigua,... En aquest moment del dia tornem a escollir. Per la tarda m'agrada seure uns minuts a la butaca i reposar i pair el dinar.

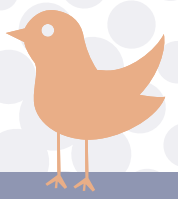
Després d'aquests minuts fem gimnàstica, diversitat d'exercicis (estirar braços, moure els canells, estirar cames...). La veritat és que faig tots els que puc.

La tarda passa volant i de seguida arriba l'hora del berenar. Preparem la taula i després m'agrada tornar a doblegar les estovalles i recollir la taula. Després algunes persones ja marxen. Jo em quedo encara

una estona. I torno a doblegar les tovalloles que hi hagi o cosir. De vegades cuso algun davantal que està descosit o repasso algun coixí...

I anar fent, anar fent... arriba el transport a buscar-me per acompanyar-me a casa. No sé com ens ho fem, però el temps passa volant. La veritat és que ho passem molt i molt bé al centre de dia.





Felicidad González Duran 89 Anys- Salt

M'agrada provar de fer totes les activitats. N'hi ha alguna que no la faig perquè em fa mal el braç i em costa, però me les adapten perquè les pugui fer.

Normalment, vinc al centre al voltant de les 11. Avui, per exemple, he arribat i amb la terapeuta ocupacional hem fet unes activitats en què hem utilitzat pilotes i altres objectes. A mi m'agrada provar de fer totes les activitats grupals. N'hi ha alguna que no la faig perquè em fa mal el braç i em costa, però me les adapten perquè les pugui fer. Després de les activitats em poso a fer punt; ara estic fent una manta pel bressol del meu besnét.

Abans de dinar vaig a caminar pel casal, m'agrada moure'm perquè és planer i no tinc por a caure. Quan acabem de passejar ja és hora de dinar. Després, em poso a fer punt o a fer treballs manuals (pintar, dibuixar...) fins que anem a caminar i fem gimnàstica. Al voltant de les 5 de la tarda berenem i, normalment, just quan acabem de berenar ve el transport i ja marxo. El dia passa volant, llàstima que els caps de setmana no estigui obert.



Nicolasa Mansilla Almena 75 Anys - Salt

A la Nicolasa li agrada participar en totes les activitats. Anar al mercat a comprar, fer treballs manuals, fer psicomotricitat...

L'Ana Maria Zavala, persona de referència de la Nicolasa, ens explica el seu dia a dia:

"Arriba al centre a les 9 i el primer que fa és anar al seu lloc, on sempre s'asseu, i comença a parlar amb les persones que hi ha a la taula. Abans de les activitats conjuntes sol pintar una estona. Li agrada molt. Després, normalment, la primera activitat és actualitzar el calendari. Tot i que té dificultats en orientar-se en el temps, participa amb una mica d'ajuda. A la vegada aprofitem per fer algun exercici cognitiu. A la Nicolasa li agrada participar en totes les activitats. Anar al mercat a comprar, fer treballs manuals, fer psicomotricitat... Tot i que abans cal indicar-li els passos, fa l'activitat sola".

"Abans de dinar sempre surt, juntament amb altres persones del centre, a caminar. Quan acaba de dinar se l'ha d'acompanyar a la butaca i li agrada descansar una mica. Després va al seu lloc a pintar. Li agrada ajudar a fer les tasques domèstiques i, si hi ha tovalloles o roba per doblegar, ella se n'encarrega juntament amb altres persones. A la tarda fa gimnàstica i treballs manuals. Abans de berenar sempre camina pel casal d'avis. Després continua fent el treball manual que havia començat. Sense mirar l'hora i, de manera intuïtiva, sap quan la vénen a buscar".





Rosalba Marín Alzate 91 Anys - Salt

Li agrada pintar dibuixos que tinguin relació amb el seu país, Colòmbia.

La Cristina Morillo, persona de referència de la Rosalba, ens explica el seu dia a dia:

“Cada matí, la Rosalba ve acompanyada per la família i normalment arriba al voltant de les 10. Sempre porta unes imatges de sants i un rosari, i quan arriba sol resar. Abans de començar amb les activitats, li agrada pintar dibuixos que tinguin relació amb el seu país, Colòmbia. I després, participa en totes les activitats proposades per l'educadora social i la terapeuta ocupacional: cantar, fer psicomotricitat, pintar... Li agrada explicar històries del passat i cada dia ens n'explica una de diferent. Tot i que li costa caminar, passeja cada dia una estona amb ajuda d'una persona. A l'hora de dinar no li agrada la carn i se li prepara un altre plat. I ben dinat, li agrada reposar a la butaca i resar una mica. A la tarda, després de berenar, sol ajudar en les tasques domèstiques i parlar amb la resta de persones del centre”.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Juliol - Desembre 2018

LLIBRE DE CUINA

Una de les activitats que realitzem sovint al centre i que sempre té molt d'èxit són els tallers de cuina, en què elaborem receptes i plats que no requereixen cocció o que requereixen una cocció mínima, ja que no disposem de cuina pròpia.

Plantegem els tallers de manera que tothom pugui prendre-hi part, preparant els ingredients, processant-los, olorant-los, tastant-los... A més, a través dels mateixos, promovem les activitats domèstiques, la memòria del passat, el record seqüencial de les elaboracions i fomentem la gastronomia de diferents procedències geogràfiques.

És per aquest motiu que ens fa molta il·lusió informar-vos que, des del centre de dia Les

Bernardes, hem introduït un nou objectiu als tallers de cuina: publicar un llibre de cuina per tenir-lo enllestit l'any 2020!

En l'assemblea de famílies del mes de novembre vam informar del nou projecte engegat i vam demanar la participació de les famílies, sigui aportant receptes típiques de l'entorn familiar, sigui dinamitzant un taller de cuina, etc. I estem molt contents i agraïts perquè de seguida van sortir propostes i idees, que hem iniciat de seguida.

I des d'aquí volem animar a totes les famílies a participar en el projecte. A més d'agrair l'ajuda de la cuina del casal, que sempre col·labora amb nosaltres quan ens cal material o hem d'utilitzar algun aparell del seu espai.



EL NOSTRE DIA A DIA

UNA SETMANA AMB ELS MÉS MENUTS

Dins de les activitats intergeneracionals del centre vam rebre dues visites que van produir molt de goig i benestar a les nostres persones grans:

- > Els nens i nenes de P2 de l'Escola Bressol 'El Lledoner' ens van fer una actuació amb les cançons que havien après durant el curs. I nosaltres els vam cantar cançons que ens agraden a nosaltres.
- > I amb la classe de P2 de l'Escola Bressol 'El Petit Príncep' vam compartir activitats de les quals fem normalment al centre.

Van ser experiències molt emotives, en què les diferents generacions van compartir interessos i passions, com ara la música.



EL DIA MUNDIAL DE LA MÚSICA

El 21 de juny va ser el Dia Internacional de la Música i ho vam celebrar amb un retrobament amb els alumnes de 6è de Primària de l'Escola FEDAC de Salt. Amb ells vam compartir cançons comunes i de les diferents generacions. A més, vam celebrar la cloenda del curs escolar menjant xocolata desfeta i coca casolana.

Després, vam continuar la celebració amb altres recursos de gent gran del municipi: el Centre de Recursos de la Gent Gran, la Residència la Nostra Llar, la Residència Les Vetes, i el Casal i Associació de Gent Gran Les Bernardes.

Tots plegats vam compartir una sessió de musicoteràpia dinamitzada pels membres de la Coral de l'Associació de Gent Gran de Les Bernardes i una actuació de Playback del Grup Olotí 'Balmes que no t'hi fixis'.



CASAL D'ESTIU AMB LA LUDOTECA

Cada estiu col·laborem amb els nens del casal d'estiu de la Ludoteca i treballem en un projecte concret. Aquest any el tema va ser ELS SENTITS i durant tot el mes de juliol ens vam trobar tres vegades per treballar el tacte, la vista i el gust.

El primer dia vam treballar el **tacte** preparant una pasta de sal barrejant farina, sal i aigua que, després, vam tallar amb motlles de diferents formes. I quan es van assecar, les vam pintar. Va ser molt original i les figures van quedar molt maques.

El segon dia vam treballar la vista. Aquest cop, vam fer bombolles de sabó tots junts i ens ho vam passar genial!

I el tercer dia va ser el torn del **gust**. Vam elaborar batuts amb diverses fruites refrescants i llet que després ens vam beure tot celebrant la cloenda de les activitats conjuntes.



MATINAL D'ÀVIES i AVIS AMB NÉTS i NÉTES

En la quarta assemblea de famílies va sorgir la proposta que les persones grans del centre que són avis o àvies, o fins i tot besavis i besàvies, poguessin realitzar una trobada anual al centre de dia amb els seus néts i nétes, i compartir activitats conjuntes.

Vam voler donar resposta a aquesta demanda i vam plantejar dues activitats: la primera va ser un taller de cuina en què vam elaborar pinxos de fruita i xocolata desfeta la segona va ser l'elaboració d'un treball manual. Vam fer un marc de fotos en què vam posar una fotografia de la persona amb el seu familiar.

Tothom va gaudir, les persones que van comptar amb la presència dels seus néts i nétes i les que no. I tots van coincidir a dir que els agradaria poder repetir la trobada un cop l'any.



ANEM MANTENINT L'HORT

El projecte d'hort urbà que vam iniciar fa uns mesos continua a bon ritme. Hem plantat tota mena de plantes, des de tomateres fins a maduixes silvestres, i ho devem estar fent bé perquè, de moment, van traient fruits!

Les persones que tenen com a preferència l'activitat de l'hort són les encarregades del seu manteniment: regar, esbrollar, treure les males herbes i els brots que s'han assecat. Fan tot el que faci falta.



MOJITOS SENSE ALCOHOL

Aquest estiu ha estat molt calorós i vam buscar idees per refrescar-nos. Com que estan tan de moda, entre tots vam decidir fer mojitos! Vam utilitzar llima, menta, sucre morè, soda i gel, i ens van quedar uns mojitos molt bons i fresquets. Això sí, sense gens d'alcohol!



PINTEM SAL

Aquest estiu hem pintat sal amb guixos de colors que després hem col·locat en pots i hem utilitzat com a elements decoratius pel centre.



DIES MUNDIALS DE LA MALALTIA D'ALZHEIMER I DE LA GENT GRAN

El passat 21 de setembre va ser el Dia Mundial de la Malaltia d'Alzheimer i l'1 d'octubre, el Dia Mundial de la Gent Gran. Per commemorar aquests dos dies ens vam reunir tots els recursos de l'àmbit de les persones grans del municipi de Salt i els alumnes de l'IES Vallvera van dinamitzar activitats relacionades amb el cinema.



LA CRISTINA COMPARTEIX UN MOMENT MOLT ESPECIAL DE LA SEVA VIDA AMB NOSALTRES: EL SEU CASAMENT!

La nostra Cristina ha decidit fer el pas de casar-se i ha volgut compartir aquest moment tan important i especial de la seva vida amb nosaltres.

Des del centre, li vam preparar un bonic ram de novia i ella mateixa, el va venir a buscar vestida de núvia! Un bonic detall per part d'ella que ens va agradar i emocionar moltíssim!



PREPAREM MELÓ AMB LLIMONA

Els familiars del Sr. Joan van venir de visita al centre i ens van regalar un meló. De seguida vam pensar quina recepta podíem elaborar i vam pensar que el meló amb llimona era molt refrescant.

Vam fer boletes de meló, vam afegir el suc de dues llimones petites i ho vam deixar macerar a la nevera. Quan ja va estar ben fresquet ens ho vam menjar i va quedar deliciós!



XXI FIRA DEL CISTELL

Com cada any, a principis d'octubre, hem participat en la Fira del Cistell de Salt. Aquest any vam elaborar una gàbia feta de paper de diari i vam guarnir una ampolla, i un pot de vidre amb cordills i vetes de diferents colors. Les peces es van exposar durant els dies de la fira a l'espai del Centre de Recursos de la Gent Gran de Salt.



TREBALLS MANUALS



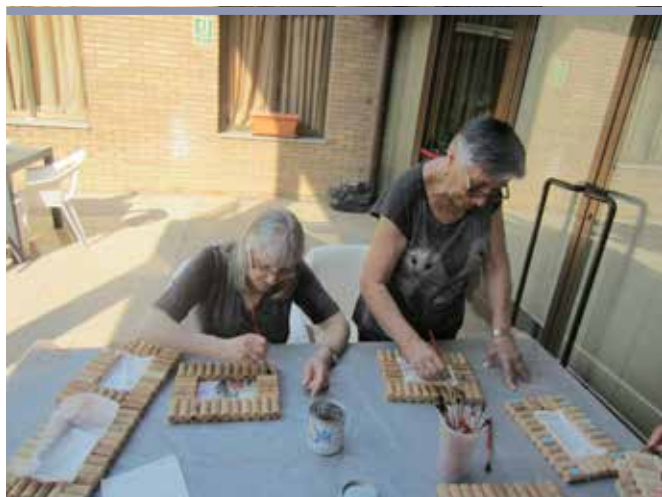
EXCURSIÓ A L'ESCALA

A l'assemblea de setembre vam decidir, per majoria absoluta, que aquest any volíem anar d'excursió en un lloc de mar. Entre les diferents propostes plantejades vam escollir l'Escala. El temps ens va acompanyar i ens va permetre passejar pel passeig marítim i gaudir del paisatge. Va ser un dia esplèndid en tots els sentits. Vam dinar al restaurant Navili, on vam menjar molt bé i on ens vam sentir molt a gust.



MARCS DE FOTOS AMB TAPS DE SURO

Un matí d'estiu que no feia massa calor vam aprofitar per sortir al pati a fer un treball manual amb taps de suro. Es tractava de fer un marc de fotos i el resultat va ser espectacular!



PREPAREM L'ARRIBADA DE LA TARDOR

Hem decorat els vidres de l'entrada del centre amb diferents elements que donen la benvinguda a la tardor. Hem fet un gran treball que ens ha quedat genial!



CASTANYADA I MONIATADA

Amb l'arribada de les Fires de Girona arriba el temps de les castanyades. I com cada any, hem fet la castanyada al pati del centre. Tots junts, professionals, persones grans i famílies.



FEM PANELLETS

Amb moniatos, sucre, ametlles mòltes i moltes ganes de fer-ho (d'això mai ens en falta), hem fet panellets. Primer vam fer les boletes i després vam recobrir-les amb pinyons, ametlles i coco. Van quedar boníssims i es van acabar volant!



LA FAMÍLIA DE...

MARIA PUERTO MOLINA

Aquesta vegada, a la secció del racó de les famílies tenim el privilegi de tenir l'Aurora, la filla de la Maria Puerto. La Maria fa molt poc que assisteix al centre de dia, però tant ella com la seva filla estan molt contentes i felices d'haver conegut aquest recurs.



Bona tarda Aurora. Ens podries explicar una mica on va néixer la teva mare, com va ser la seva infància i si va anar a l'escola?

La meva mare va néixer a Loja, un poble de Granada. Va tenir 3 germans, però un va morir. Ella era l'única noia. Sempre ha viscut en un 'cortijo' amb la seva família.

No va anar a l'escola, però els seus pares li van posar un professor particular que anava al domicili. Tot i això, va aprendre molt poc. Sempre ens ha explicat que va tenir una bona infància.

Com va conèixer al teu pare? A què es dedicava la teva mare?

Eren veïns i vivien en el mateix poble. Van estar festejant durant 7 anys, fins que finalment es van casar. La meva mare, en aquell moment, tenia 23 anys. Era molt joveneta.

Sempre ha sigut mestressa de casa. El meu pare era qui treballava les terres.

Quants germans sou?

Som 5 germans: 3 viuen a Andalusia i 2 aquí a Catalunya.

Fa molt de temps que la teva mare viu aquí, a Catalunya?

No, no fa gaire temps. Ara farà uns 8 anys que viu amb nosaltres. Sempre ha viscut a casa seva i ha sigut autònoma.

Quines aficions tenia la teva mare i quines conserva?

Sempre li ha agradat estar amb les seves amigues i veïnes. Li agradava estar amb la gent. La meva mare ha sigut molt sociable i això encara ho conserva. També li ha agradat sempre fer les tasques de la casa; això sí, les havia de fer perfectes. Era molt perfeccionista. Ara, dins les seves limitacions, encara doblega la roba. I continua fent-ho perfecte!

Podries dir-nos una cosa que t'agradi molt d'ella i una altra que no t'agradi tant?

El que m'agrada molt d'ella és que sempre ha fet i fa les coses molt bé i perfectes. No li agrada criticar ni posar-se en la vida dels altres, sempre

ha sigut molt bona persona. El que menys m'agrada és que, com sempre ho ha fet tot tan bé, ens diu com ho hem de fer nosaltres. Però també he de dir que, gràcies a això, nosaltres hem après molt d'ella.

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

Bàsicament, per estimular-la més i perquè es relacionés amb més gent. La meva mare, durant el dia, estava a casa sola, ja que tots treballem, i no rebia cap mena d'estímul ni tampoc es podia relacionar amb altres persones.

Va ser una decisió difícil dur-la al centre de dia?

Sincerament, no va ser una decisió difícil perquè la meva família ja em deia que estaria bé i sempre parlaven molt bé del centre, així que no em va costar.

I ara, creus que va ser una decisió encertada?

Sí, va ser molt encertada. Estem molt contents.

D'ençà que està aquí, la meva mare ha fet un canvi a millor. La veiem més estimulada, més desperta i més activa i això és el que ens interessava.

M'alegra escoltar això! Què diries a les persones que tenen dubtes sobre la assistència del seu pare, mare o familiar a un centre de dia?

Tant de bo l'hagués apuntat abans! Jo no sabia d'aquest recurs fins que un dia m'ho van comentar, i va ser en aquell moment que m'ho vaig plantejar. I com la família me'n parlava tan bé i m'animava, la vaig apuntar. I molt bé la veritat.

Els caps de setmana, quan la Maria no assisteix al centre, què soleu fer?

Quasi sempre anem al camp a passar el cap de setmana, o venen les meves cunyades i estem

tots junts. L'únic que els caps de setmana la deixo dormir més i la desperto més tard.

Moltes gràcies Aurora per haver-nos concedit aquesta entrevista! Ha estat un plaer.



EL RACÓ DE... JOSÉ DE LA FUENTE

En José fa poc més d'un any que està amb nosaltres.



Bona tarda, José. Com estàs?

En general estic bé. Em limita el fet que de la vista estic malament, perquè no m'hi veig massa. Pel que fa a la resta estic bé. No obstant això, també noto que les cames ja no les tinc com abans, però camino cada dia i em vaig mantenint bé.

José, quant de temps fa que vens al nostre centre de dia?

Si no recordo malament, diria que fa un any i poc que vinc al centre de dia.

I com et trobes aquí?

Hi estic molt bé, la veritat. M'agrada que totes em tracteu molt bé i ho passo molt bé. Mira, per exemple demà anirem d'excursió a l'Escala. Això m'agrada molt.

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

M'agrada fer tot el que em permet la vista. La veritat és que m'agrada tot el que es fa al centre.

No et podria dir res que no m'agradés perquè, com et dic, m'agrada tot: les activitats que fem i com em cuiden al centre. I com procuren que pugui fer les coses que m'agraden.

Quins records tens de la teva infància? A què jugaves de petit?

Era un nen d'un poble petit que es deia Fuentesoto, a Segòvia. Vaig tenir una infància, per l'època, força tranquil·la. Anava a l'escola, jugava amb els amics... Me'n recordo que al poble hi havia un frontó; és com una paret on jugàvem a tirar la pilota. La pilota la fabricàvem nosaltres. Les fèiem d'una mena de goma perquè botessin més i després les cosíem. Ens ho passàvem bé, almenys matàvem el temps!

Tenies algun sobrenom?

Mai he tingut cap sobrenom. Sempre m'han cridat pel meu nom.

Quina va ser la teva primera feina? A quina edat vas començar a treballar?

La meva primera feina va ser quan tenia 16 anys. Vaig entrar a l'exèrcit, per ser exactes a cavalleria, a la caserna de Valladolid. Al cap de poc temps em van enviar a l'Escorial. Fa tants anys que hi ha coses que ja no me'n recordo. Sé que al cap de ben poc temps d'estar a l'Escorial vaig entrar al cos de la Guàrdia Civil. Vaig estar-hi un temps, però m'anaven canviant de destinació. L'última destinació on em van enviar va ser aquí, a Girona. I ja ho veus, d'aquí no m'he mogut.

I a què t'has dedicat sempre?

Excepte durant els primers anys de la meva vida laboral que, vaig estar a l'exèrcit, la resta sempre he sigut guàrdia civil.

I per curiositat, com vas conèixer a la teva dona?

A mi m'agradava molt el futbol i quan em van destinar a Girona vaig anar a veure un partit del Girona. I allà la vaig conèixer. La meva dona era de Figueres. No ho recordo amb molts detalls, però sé que quan es va acabar el partit vam anar a passejar pels voltants. I allà va començar tot.

Recordes la primera vegada que vas veure un telèfon mòbil, un televisor o un ordinador? Quina va ser la teva impressió?

A casa dels meus pares mai havia tingut televisió. Sempre que veia la televisió era en algun bar del poble. Però, quan vaig entrar a les casernes, allà sí que en teníem.

El mòbil sé que me'l van regalar i la veritat que no m'esperava que anés tan bé. Em truquen i jo puc trucar, amb això ja en tinc prou.

Hi ha algun lloc del món que sempre has volgut visitar?

En aquest sentit, no he tingut aquest tipus d'il·lusió. No he viatjat gaire.

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

Una pel·lícula: Totes les d'en Tony Leblanc

Una cançó: Totes les del Trio Los Panchos

Un esport: El futbol

I per acabar, un desig: Millorar la vista, perquè des de fa uns anys que no m'hi veig gaire i això em limita.

Moltes gràcies José per concedir-nos aquesta entrevista que ha servit perquè els lectors coneguïn la teva història.



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló i de la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

EL CAMINADOR, una altra ajuda per mantenir i/o millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments.

El caminador està indicat per persones que necessiten un bon suport per sentir-se més estables a l'hora de caminar i per persones amb una alteració de l'equilibri important.

Ens pot ser de gran utilitat per conservar la nostra autonomia, quan el bastó o les crosses ja no ens ofereixen la seguretat i confiança que necessitem.

En els últims anys els dissenys s'han fet més dinàmics i moderns. Molts d'ells porten incorporat un seient que també es pot fer servir de tauleta i una cistella per guardar objectes o transportar-los d'un lloc a un altre.



Emilia, 94 anys



Beatriz, 81 anys

Avantatges i inconvenients del seu ús

Avantatges

- > Estabilitat. Permet uns desplaçaments més segurs.
- > Ens permet continuar amb els nostres costums de sortir al carrer (a passejar, a comprar el pa...).
- > S'hi inclou seient incorporat que permet descansar un moment, si cal, durant el desplaçament.
- > S'hi inclou cistella, permet guardar-hi objectes (moneder, mocadors, diari...) o transportar-los (la compra, per exemple).

Inconvenients

- > És una mica voluminós i a vegades pesat.
- > Cal ensenyar a la persona a utilitzar-lo.

Recomanacions a l'hora d'utilitzar-lo

- > És molt important que el caminador s'adapti a la persona gran, regulant-lo a la seva alçada. El puny/mànec per on l'agafem ha d'arribar a l'altura del maluc, igual que amb els bastons.
- > Mentre es camina, cal tenir el colze mínimament flexionat (entre 20° i 30°) per ajudar a mantenir una postura correcta i dirigir bé el caminador.
- > Demanar consell en ortopèdies i/o professionals, com ara fisioterapeutes, abans d'adquirir-lo.



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.

Suma els números de la fila superior i els de la columna esquerra:

	7	5	6	9	16	5	1	4	10
6		11					7		
13	20					18			
10									20
3									
19								23	
4				13					
2	9					7			
12				21					
1		6							
15			21					19	

Intenta memoritzar aquesta llista de paraules en dos minuts:

pilota	tieta	paella
galleda	galeta	telèfon
piano	tisoires	llapis
calendari	pijama	taronja
farmàcia	llibre	arròs
mocador	mandarina	sabatilla
finestra	maleta	clau
revista	gat	guants
bombeta	diari	sofà
núvol	bossa	bufanda

Escriu les paraules que recordis, sense mirar:

Ordena temporalment les següents seqüències:

- Esmorzo
- Sona el despertador
- Em rento la cara
- Aturo el despertador
- M'aixeco del llit
- Em poso la bata i les sabatilles
- Faig el mandra
- Estic adormit

-
-
-
-
-
-
-
-

- Poso els macarrons a gratinar al forn
- Omplo l'olla d'aigua
- Barrejo els macarrons amb la salsa de tomàquet
- Faig bullir els macarrons 8 minuts
- Hi tiro els macarrons
- Poso l'olla al foc
- Els escorro l'aigua
- Encenc el foc

-
-
-
-
-
-
-
-

SABIES QUE...?

En el nostre centre hi trobaràs:

- > Una nova manera d'atendre i entendre la gent gran.
- > Un ambient càlid, agradable i casolà.
- > Un espai on:
 - la persona gran pot escollir què vol fer d'acord als seus gustos i preferències.
 - ens interessem per tot allò que és important per a tu. Parlem amb tu per saber què vols, què t'agrada o què necessites per sentir-te bé. I busquem com adaptar-nos per oferir-te una atenció personalitzada.
 - valorem i respectem els teus valors i principis. La teva intimitat.
 - continuar amb les teves activitats quotidianes i, si vols, descobrir-ne de noves.
- > L'acompanyament de la família i tot el suport que faci falta per ajudar i col·laborar en el dia a dia de la persona gran en el centre.
- > Un equip humà que t'escolta i et dona confiança.

Els nostres valors

Acompanyar

Actitud

Dignitat

Felicitat

Respecte

Innovació

Personalització

Participació



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

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

www.sumaracciosocial.cat