

Juny 2019

SUMEM

núm. 17

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** Coneixem els nostres professionals
- 20** El racó de Beatriz Martínez
- 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

JUNY 2019

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

ELS NOUS VELLS

En els centres de gent gran arriba una nova generació de persones majors de 65 anys amb necessitats i expectatives diferents de les de les persones ateses en els darrers anys, i molt més exigents.

Són els nous vells, persones que ens impulsen a dissenyar nous models d'intervenció per atendre-les d'acord a allò que demanen. Models que fomentin la seva dignitat i autonomia, i no retallin el seu projecte de vida. Models que permetin consensuar amb elles tot allò que els permeti envellir tal com han viscut.

A SUMAR ja fa temps que som conscients d'aquesta realitat i treballem per anar-nos adaptant al que demana la societat. Anem evolucionant i millorant l'atenció centrada en la persona a partir del nostre propi model de gestió desglossat en 3 grans àrees: la intervenció tècnica o l'acompanyament de les persones grans, la gestió dels professionals i els espais on es desenvolupa l'activitat.

Al Centre de Dia Les Bernardes, així com a la resta de serveis que gestionem, treballem dia rere dia per optimitzar aquest model de gestió i aconseguir ambients agradables i acollidors per a les persones grans. Adeqüem els espais perquè afavoreixin la convivència i el sentiment d'estar com a casa de les persones grans, amb una atenció personalitzada, centrada en la persona, de qualitat. I amb professionals qualificats, polifacètics i versàtils, que acompanyen a les persones grans i s'adapten fàcilment a les diferents situacions del dia a dia.

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



“COM A CASA”

El Centre de Dia Les Bernardes de Salt és un espai on comparteixen experiències i vida un seguit de persones grans del nostre municipi acompanyades d'unes grans professionals que tenen cura d'elles.

Està obert a qui ho necessiti i ofereix un servei durant unes hores al dia a aquelles persones a qui no els convé estar soles i a qui la família, per qüestions laborals o logístiques, no se'n pot fer càrrec... perquè la persona gran pugui continuar vivint al seu domicili el màxim temps possible i no treure'l del seu entorn familiar.

Entre moltes activitats potencien els tallers, els treballs manuals, les festes populars, els intercanvis generacionals, les petites sortides... I tot plegat, acompanyats de bona professionalitat i molta estima.

Tenen un model d'atenció centrat en la persona, és a dir:

- > La personalització de l'atenció.
- > Respecte a la seva voluntat i capacitat de decisió.
- > Promoció de l'autonomia personal, el respecte a la intimitat, la potenciació del manteniment dels llaços familiars i amb la comunitat.

Les funcions d'aquest centre de dia és la de millorar la qualitat de vida de les persones grans que ho necessitin.

Si no es pot estar a casa, s'ha d'intentar que les persones estiguin “com a casa”.

Isabel Alberch i Fugueras

Regidora de Salut i Gent Gran



L'ACP I LA GESTIÓ PER COMPETÈNCIES



L'Atenció Centrada en la Persona (ACP) suposa una nova mirada cap a les persones grans que afecta la manera de fer de tots els professionals del servei i, sobretot, dels professionals d'atenció directa, com ara el personal gerocultor, d'infermeria o bé a psicòlegs, fisioterapeutes...

La persona gran és qui decideix independentment del seu grau de deteriorament cognitiu. Per exemple, amb les persones amb demència es demana el suport dels familiars i amics, però és la persona gran qui, en la mesura que li és possible, decideix. El nostre principal objectiu és la millora

del benestar de la persona gran, aportar felicitat a la seva vida. I per aconseguir-ho, qui millor per decidir-ho que la mateixa persona gran o les persones que més se l'estimen.

Per això planifiquem les activitats de manera coordinada, participativa i democràtica, conjuntament: persones grans i professionals. S'incorpora el debat i la discussió entre tots, la negociació, el consens i el treball en xarxa perquè les activitats siguin satisfactòries i significatives per a tothom. Totes les accions s'orienten a la persona i predomina l'ètica per sobre de la tècnica.





Els professionals deixen de banda el paternalisme de l'expert i, a més de ser persones qualificades, són persones polifacètiques i versàtils. I les seves competències prevalen per sobre de les tasques a realitzar. És a dir, els professionals s'adapten fàcilment a cada situació del dia a dia i acompanyen a les persones grans en tot allò que necessiten. Són un equip de persones capaç d'adaptar-se, empatitzar i donar confiança a la persona gran. I, per aconseguir aquest equip de professionals, a SUMAR se selecciona, s'incorpora i s'ajuda amb accions formatives específiques a persones capaces de donar una resposta de qualitat a aquest nou model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP).

“Equip humà capaç d'adaptar-se, empatitzar i donar confiança”

ABANS/ARA

**CUIDEM A LES
PERSONES GRANS**

FEM TASQUES

**PERSONES GRANS +
GRANS PROFESSIONALS**



ARA/FUTUR

**ACOMPANYEM
A LES PERSONES GRANS**

**ENS ADAPTEM
A CADA SITUACIÓ**

**PERSONES GRANS +
GRANS PERSONES**

CAP A UN ESPAI SEMBLANT A UNA LLAR... ELS CANVIS EN EL CENTRE

Sense pressa, però sense pausa. Així és com avancem amb el programa 'Tu decideixes com envellir' i l'atenció centrada en la persona.

Fa temps que treballem per aconseguir un entorn amb significat i un espai el més semblant possible a una casa que s'ajusti a les necessitats de la nostra gent gran. Hem anat fent efectives diverses millores de l'entorn en aquesta direcció i amb l'objectiu d'ampliar, i esponjar l'espai de vida i relació de la nostra gent.

Com ja sabeu, la nostra manera d'acompanyar a les persones grans també s'ha anat apropant a la dinàmica d'atenció en una casa, de la llar. I per assolir aquesta fita, tal com us hem anat traslladant, ha suposat entrar en un canvi de paradigma, una mirada diferent des de les professionals, les persones, també des de les famílies.

Però hi ha un altre punt que, conjuntament amb la nova manera d'acompanyar les persones i el canvi de mirada de les professionals, permet incrementar de manera considerable el benestar de la persona gran: **l'entorn**.

Cal que l'entorn del centre transmeti el mateix que el nostre acompanyament, faciliti la convivència i afavoreixi la intimitat i el benestar de tothom. Per això hem incorporat un nou mobiliari pensant amb el centre de dia com si fos casa nostra. Sempre amb la idea i l'objectiu d'aconseguir espais acollidors i agradables per la vida al centre.

I com ho podem aconseguir? Doncs valorant i comentant tots junts, professionals i persones grans, el mobiliari que necessitaríem i el que ens agrada més. Un moble rebedor, un moble aparador per la sala, lleixes, butaques, etc.



Les Bernardes és un centre de dia del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya, i amb el seu suport i l'esforç de les professionals del servei al llarg dels darrers dos anys s'han dut a terme moltes de les millores de l'espai sol·licitades i que us detallem tot seguit:

- > Incorporació d'un vestidor per les professionals del centre.
- > Incorporació d'un espai específic on desar les cadires de rodes.
- > Instal·lació d'un armari destinat a guardar material divers del centre.
- > Substitució de les antigues lleixes del menjador i adquisició de noves lleixes que s'integren millor en el nou espai generat.
- > Instal·lació d'un armari destinat a desar el material personal de les persones grans del centre com per exemple roba d'abrigar i material de dutxa i higiene.
- > Adquisició de nou mobiliari: 40 cadires de plàstic, 9 butaques i 10 reposapeus.
- > Instal·lació d'una nevera domèstica.
- > Adquisició de coixins, 35 per les cadires i 9 per les butaques.
- > Adquisició d'un moble aparador per la sala.
- > Adquisició d'una taula més pel menjador.
- > Reubicació d'un moble rebedor a l'entrada.

I paral·lelament a aquestes millores dels espais, les persones grans han demanat canvis en alguns elements decoratius. Per exemple, en una assemblea es va decidir canviar el rellotge de la sala, incorporar un mirall al moble rebedor, afegir figures decoratives al moble de la sala i plantes, així com altres elements a les lleixes de la nova saleta. I un revister i un paraigüer!

Però no només s'ha decidit el que volíem canviar. També ens hem desplaçat fins a un comerç ben pròxim, Cal Cisteller, per acabar de concretar el que ens agradava més i allò que ens faria sentir l'espai més nostre.



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

Com ja sabeu, al Centre de Dia Les Bernardes no podem deixar de fer activitats i celebracions. I des de l'últim número no hem parat! A continuació us ho expliquem tot al detall. No us ho perdeu!

CONVERTIM EL CENTRE EN UNA AULA DE FORMACIÓ

Informem els alumnes de l'IES Vallvera del Cicle Formatiu de Grau Mitjà d'Atenció a Persones en situació de Dependència sobre què és i què es fa en un centre de dia. A més de respondre i resoldre tots els seus dubtes i curiositats, vam realitzar una activitat conjunta.



VISITEM L'EXPOSICIÓ DE JAUME XIFRA 'HOME-NATURA-REALITAT'

En Jaume Xifra és un artista saltenc que va ser un gran creador i un gran pedagog, i no ens vam voler perdre l'oportunitat de visitar l'exposició que van organitzar des de la Casa de Cultura Les Bernardes.

I ho vam fer acompanyats dels estudiants d'Animació Sociocultural i Turística de l'IES Vallvera.



PARTICIPEM A LA MARATÓ DE TV3

Cada any procurem aportar el nostre granet de sorra a la Marató de TV3. En la darrera edició ho vam fer elaborant imants relacionats amb el projecte solidari del 2018 i vam recaptar un total de 400 euros.



CELEBREM EL NADAL

Comencem les activitats... amb una quina canina!

Conjuntament amb les professionals de Teràpies Canines Marta vam organitzar una quina canina! I què és una quina canina, us preguntareu? Doncs una quina en què les dinamitzadores canten els números i les persones grans que tenen el número cantat, l'enganxen a la jaqueta d'en Duc, el gos protagonista de la teràpia canina. I la persona que té el darrer número cantat s'emporta el premi de la quina. La senyora Antònia va ser l'afortunada.

En Duc va tenir molta paciència amb nosaltres! Després de la quina es va deixar amanyagar i va escoltar totes les nostres experiències amb mascotes que tenim o havíem tingut a casa.



El calendari d'advent

El calendari d'advent ens ajuda a comptar els dies que falten per Nadal i sempre creem el nostre propi calendari. Aquesta vegada va ser una bosseta de cartó per cada dia, amb un bombó de xocolata a l'interior que cada dia obria una persona diferent.



Nadales amb alumnes de l'escola Saint George School i de l'escola Pompeu Fabra

Cada any, els alumnes de l'escola Saint George School de Girona venen a celebrar el Nadal amb nosaltres i ens canten unes precioses nadales en diferents idiomes. I aquesta vegada també hem pogut gaudir de les nadales cantades per alumnes de l'escola Pompeu Fabra.



Ens visita el Pare Noel

Sense esperar-nos-ho, va venir a visitar-nos el Pare Noel. Ens va desitjar bones festes i ens va entregar un detall a tots.



El berenar de Nadal amb les famílies

Un recital de poemes ens va acompanyar en el berenar de Nadal amb les famílies. Ja és tota una tradició al centre i, per a nosaltres, és una alegria immensa aplegar la majoria de les famílies.



MÉS ACTIVITATS

PROJECTE 'BIBLIOTECA HUMANA'

La 'Biblioteca Humana' és un projecte d'educació en què els llibres són persones que expliquen la seva història. I a Les Bernardes els llibres són les persones grans. Així hem iniciat aquest projecte amb els nens i nenes de l'Aula d'Acollida de l'IES Vallvera i, un cop per setmana, conversem grans i petits compartint experiències, vivències i coneixements. Un nou recurs didàctic molt enriquidor i innovador.



ACTUACIÓ DE PLAYBACK

Ballem i cantem cançons amb el grup de playback de l'Associació de Gent Gran de Salt.



ACTIVITATS AMB ELS ALUMNES DE 6È DE PRIMÀRIA DE L'ESCOLA FEDAC DE SALT

Celebrem el Dia de la Pau

Hem recordat que el 30 de gener se celebra el Dia de la Pau. Vam cantar una cançó sobre la pau i, abans d'acabar la trobada, l'alumnat ens van regalar un punt de llibre que havien treballat a l'aula i que tenia com a tema central la pau.



Bingo intergeneracional

El bingo és una de les activitats que més èxit té i vam organitzar un bingo intergeneracional. La mainada tenia preparats regals per a totes aquelles persones grans que feien la línia i el bingo, i, a més d'exercitar la memòria, ens ho vam passar molt bé!



Construim la comunitat FEDAC Salt-Centre de dia Les Bernardes

Persones grans i infants vam crear i dissenyar diferents habitatges. Entre tots, vam decidir els colors de cada element de la façana, si hi posàvem algun grafiti amb el nom del creador, si volíem la porta oberta o tancada, etc. I un cop vam tenir les cases construïdes i ornamentades, les vam ubicar en un mural/escenari representant la Comunitat Fedac-Salt/Centre de Dia Les Bernardes.



CELEBREM EL DIA DE SANT VALENTÍ

No podíem deixar de celebrar el dia dels enamorats; enamorats de la vida, de la família, de la parella... perquè al final el que compte és l'amor.



CARNAVAL INTERGENERACIONAL I AMB LES FAMÍLIES

Aquest any hem celebrat el carnaval per partida doble. Un dia amb els alumnes de grau mitjà d'Atenció a la Dependència de l'Institut Vallvera i, un altre dia, amb les famílies. Van ser dos dies de celebració, en què la festa estava assegurada.

Els joves i els professors de l'Institut Vallvera van venir molt preparats. En petits grups vestien diferents disfresses i cada grup va realitzar una actuació relacionada amb la seva caracterització, en què també van demanar la participació de les persones grans. Tot coordinat per un presentador ben conegut, en Wally. I l'endemà ho vam celebrar amb les famílies. Disfressats de geishes i de samurais, vam tenir un dia ple d'alegria i diversió!



LA CALÇOTADA

Aquest any hem tingut la nostra primera experiència amb els calçots. No n'havíem fet mai i vam decidir, en assemblea, que ho volíem provar! I així ho vam fer! Vam preparar la salsa amb tots els ingredients (alls, tomates, avellanes, ametlles, nyora, oli) i després vam coure els calçots al pati.



TEATRE MUSICAL I XOCOLATADA PER A TOTHOM

Els nois i noies del grup de teatre del projecte JUGUEM van fer-nos una actuació per nosaltres i les seves famílies. Van actuar molt bé i, com a agraïment, els vam obsequiar amb una bona xocolatada per a tothom.



ELS DIMECRES SORTIM AL MERCAT SETMANAL

Per tal de promoure la mobilitat i el contacte amb l'entorn proper al centre, setmanalment -i sempre que el temps ho permet-, sortim a passejar pel mercat setmanal que es fa cada dimecres al passeig Ciutat de Girona. Mireu que bé que ens ho passem!



EL SAFIS O LA SETMANA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE LA SALUT

Cada any, amb motiu de la Setmana de l'Activitat Física i de la Salut (SAFIS), fem una trobada entre persones grans i professionals dels diferents serveis per a gent gran de Salt: el centre de recursos de la gent gran, la residència Les Vets, la residència Nostra Llar i el Casal i l'Associació de Gent Gran Les Bernardes. I organitzem dues activitats.

Aquest any vam fer una activitat matinal d'activitat física sènior. Les fisioterapeutes de la Residència de les Vets i del Centre de dia Les Bernardes van

dinamitzar la sessió, acompanyades d'estudiants d'atenció a la dependència i d'animació sociocultural que van dinamitzar un ball al final de l'activitat i la cloenda.

I l'endemà vam anar a l'Auditori de la Casa de Cultura Les Bernardes, on vam poder gaudir del relat i la història de vida d'un sènior extraordinari, el senyor Joan Pacheco, sobre qui la filòloga Núria Martí ha escrit la novel·la biogràfica 'Demà tindrem sort'.



AGULLA DE PIT AMB PALMA PEL DIA DEL RAM



LA DIADA DE SANT JORDI

Tot i la previsió de pluja, el temps ens va donar una treva i vam anar a passejar per les paradetes del passeig Ciutat de Girona. I ens vam quedar parats de la quantitat de roses que hi havia, de tot tipus, algunes de molt originals.

També vam rebre la visita de l'alcalde, en Jordi Viñas, i de la regidora de Salut, Sanitat i de la Gent Gran, Isabel Alberch, que ens van portar una rosa per a cadascú de nosaltres.



CANVIEM LA DECORACIÓ DELS VIDRES

Com és habitual quan arriba un canvi d'estació, canviem la decoració dels vidres del centre. Aquesta primavera hem omplert els vidres de roselles i papallones!



RECORDEM CANÇONS

L'Eloi ens ha permès gaudir d'un matí animat, amb ritme i també amb nostàlgia, recordant cançons de la nostra infantesa i joventut. Com deia Dick Clark, "la música és la banda sonora de la vida". Quanta raó que tenia! La música ens transporta a les emocions positives de la nostra vida i això és el que ens va passar aquell matí.



ENTREVISTA A...

JÚLIA VILÀ I CASANOVAS

La fisioterapeuta del centre de dia

A l'agost farà 5 anys que la Júlia és la fisioterapeuta del centre de dia. Ja de petita li agradava ajudar als altres i va pensar que treballar per a persones i ajudar-les devia ser molt satisfactori. És per això que va estudiar Fisioteràpia. En aquest número la coneixem una mica més.



Júlia, ens pots explicar en què consisteix el treball d'una fisioterapeuta?

El treball es basa a diagnosticar, prevenir, mantenir i rehabilitar o recuperar l'estat funcional de la persona, dins de les seves possibilitats, així com alleugerir els dolors que pugui presentar. I per això utilitzem diferents tècniques manuals, mobilitzacions, massatges, que poden ser descontracturants, circulatoris, de drenatge limfàtic... Aplicacions de calor/fred. També ajudem a reeducar la marxa, realitzem sessions de gimnàs i de psicomotricitat dirigides a millorar el balanç muscular i l'arc articular, la coordinació. Fem estimulació basal. Moltes coses, ja ho veieu.

Més concretament en el centre de dia, quines tasques desenvolupes?

En el centre de dia realitzo també moltes tasques: valoracions, tractaments individuals de fisioteràpia, manteniment de la marxa i reeducació si és necessària, valoració d'ajudes tècniques, sessions de gimnàs i psicomotricitat, d'estimulació basal, d'estimulació multisensorial, activitats de psicomotricitat intergeneracionals...

Treballo especialment amb un grup de persones afectades amb hemiparèsies.

Per què vas dedicar-te a aquesta professió?

Ja de petita m'agradava poder ajudar als altres i vaig pensar que treballar per a persones i poder-les ajudar, devia ser molt satisfactori. La branca de la salut sempre ha estat un tema que m'ha interessat i el fet de poder treballar a través de la observació, del treball mitjançant les meves mans, de l'assessorament sobre aspectes de salut com millores en la postura, en reeducar la marxa,... veure com la gent es manté i/o es recupera o simplement veure que l'altre està satisfet del teu servei, vaig pensar que era molt enriquidor i alhora vaig pensar que ho podria fer bé, ja que em motivava.

Per què és important la fisioteràpia per a la gent gran?

És una gran ajuda perquè la persona es mantingui activa i mantingui la seva funcionalitat. Per mantenir la mobilitat, la força, la coordinació, l'equilibri... D'aquesta manera, el procés degeneratiu propi de la vellesa no s'accelera tan ràpidament i, alhora, la persona se sent bé perquè veu que encara pot fer moltes coses.

És difícil motivar a la gent gran perquè participi en les sessions de fisioteràpia?

En general crec que no. El que passa és que, a vegades, hem de ser una mica creatius i ajustar l'activitat a les necessitats, preferències, voluntats de cada persona. Per exemple, una persona no voldrà participar en l'activitat de gimnàstica perquè no li agrada el treball en grup, però en canvi

sí que li agrada anar a caminar o bé fer exercicis en grups més reduïts. Durant el dia a dia es poden fer moltes activitats que impliquen fer exercici i moure braços i cames. Parar i desparar taula, collir plantes de l'hort... També faig sessions individuals de fisioteràpia. S'ha de buscar el que agrada més a cada persona, el que li és més profitós per a millorar o mantenir la seva funcionalitat.

Ens pots explicar alguna vivència que hagis tingut en el desenvolupament de la teva professió?

Recordo el cas d'una senyora que caminava amb un bastó i que va passar una temporada força decaiguda. Pensàvem que mai tornaria a anar sola amb el bastó perquè havia caigut algunes vegades degut a pèrdues d'equilibri i inestabilitats en la marxa i se li va recomanar fer ús del caminador. Va estar uns dies que els desplaçaments llargs els feia amb caminador, però no el sabia fer anar massa bé i se'n recordava del seu bastó. Sovint preguntava per ell, ja que no se n'havia separat mai d'ençà que va entrar al centre. Al cap de pocs dies, es va anar recuperant i li vam tornar el seu bastó. Va estar ben feliç de tornar-lo a tenir. I des de llavors no s'ha tornat a separar d'ell.

Què has après després de tant temps tractant amb gent gran?

He après a escoltar, a cuidar, a respectar l'altre, a acompanyar i a donar consell, però respectant la voluntat de la persona. També a estar alerta i a saber actuar davant de fets que puguin passar en el dia a dia, a saber valorar les petites coses i importants de la vida, a tenir paciència. Les persones grans són molt agraïdes i ens ensenyen moltes coses, com ara veure el costat bo de les coses, a tenir paciència, però també a seguir lluitant, a deixar-se cuidar, a ser educat, respectuós... a ser persona.

Què et produeix major satisfacció?

Veure que a la persona li motiva allò que li proposes, que t'està agraïda i et demana per fer-ho o et demana la teva ajuda. I en algunes ocasions, que recupera la seva autonomia.

Què t'agradaria que pensés la gent gran que atens sobre el teu treball?

Que els hi és profitós i que miro pel seu benestar.

Tens altres projectes relacionats amb la gent gran?

Doncs sí. Estem a punt d'iniciar un nou projecte de reminiscència per persones amb alta dependència. Aquest projecte tracta que la persona gran pugui establir una connexió amb la seva història de vida a través d'objectes antics que els recorda i siguin significatius. Per exemple, a una persona gran amb demència que té dificultat per comunicar-se i parlar amb coherència i que de jove havia treballat a la ràdio se li mostra una ràdio antiga i, en veure-la, és possible que li vinguin records de joventut i s'emocioni.



EL RACÓ DE...

BEATRIZ MARTÍNEZ SEGURA

Fa dos anys que la Beatriz assisteix al centre de dia. El temps passa volant, quan s'hi està a gust. A continuació, podeu llegir un breu resum de la seva vida!



Hola Beatriz. Abans de començar, gràcies per concedir-nos l'entrevista. Ens pots explicar la teva infància. On vas néixer?

Jo sóc d'un poble d'Almeria i, si no recordo malament, vaig anar a l'escola fins als 13 anys. No vaig continuar perquè vaig conèixer un noi i vaig deixar els estudis. Al cap dels anys, i amb una criatura, vaig estudiar tall i confecció, ja que era la meva passió.

Quins records tens de la teva infància?

La meva infància va ser molt curta perquè vaig començar molt jove a festejar. Els meus pares treballaven tot el dia al camp i jo estava amb ells. Recordo la meva infància amb els meus pares i jo estant al camp.

Com vas conèixer el teu marit?

Ens vam conèixer quan jo tenia 11 o 12 anys. Ell voltava pel poble i jo estava amb les meves amigues jugant a la xarranca. Em va veure i immediatament es va fixar amb mi. I des de llavors, tota la vida hem estat junts fins que se'n va anar.

Quant de temps vàreu festejar?

Vam estar festejant durant 4 anys. I amb 15 o 16 anys ens vam casar. Em vaig casar sense el permís del meu pare, ja que en aquell moment ell estava a l'Argentina treballant. Un cop casats me'n vaig anar a viure a casa dels meus sogres durant uns mesos i després ja vam anar viure sols.

Beatriz, a què et dedicaves?

Vaig començar a treballar a la bugaderia de la Clínica Aliança i, al cap d'uns anys, vaig iniciar un curs de tall i confecció, ja que m'encantava i era el meu somni. Després ja em vaig dedicar a això, i ensenyava a la gent a confeccionar vestits.

Quines aficions tens o tenies?

Sempre m'ha agradat cosir, era una de les meves passions. Ara ja no cuso gaire perquè em falla la mà i em costa força.

Quant de temps fa que vens al centre?

Doncs diria que porto venint al centre un any i mig. M'ha passat volant.

Abans de venir al centre què feies? Com era el teu dia a dia?

Estava a casa i també anava a un altre centre perquè havia patit una embòlia. M'havia de recuperar i fer una mica de rehabilitació. I al cap de poc de recuperar-me em va trucar dient que era la pròxima en poder venir al centre. I aquí em vaig acabar de recuperar.

Els caps de setmana, quan no assisteixes al centre de dia, què sols fer?

Estic a casa mirant pel·lícules que m'agraden molt i surto a passejar amb la meva filla.

I com et trobes venint aquí al centre?

Em sento molt a gust. Quan vaig començar, estava molt nerviosa perquè no sabia què em trobaria, però la veritat és que em vaig adaptar molt ràpidament.

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

M'agrada tot. M'agraden les activitats que fem, el tracte que rebo, el menjar, etc. M'agrada tot en general. És que no parem!

I el que menys?

La veritat és que no puc dir res que no m'agradi perquè m'agrada tot. No em puc queixar, estic molt ben acompanyada.

Quines 3 coses t'haguera agradat aprendre?

Sempre m'havia agradat la confecció i vaig tenir el plaer d'aprendre'n. Per tant, no he pensat en res més.

Per acabar l'entrevista farem unes preguntes molt ràpides. Has de respondre el primer que se't passi pel cap, a veure si ens sorprens, d'acord?

Un record especial: quan vaig anar a l'Argentina.

Una pel·lícula: 'El derecho de nacer'.

Una cançó: 'Los Clavelitos' de Sara Montiel

Un esport: no m'agraden els esports.

Un llibre: llegeixo poc, així que no en puc dir cap.

Una afició: la costura.

I per acabar, un desig: ja sé que no pot ser, però seria veure el meu marit.

Moltes gràcies Beatriz per concedir-nos aquesta entrevista i que els lectors puguin conèixer la teva història.



ACTIVA EL TEU COS!

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

El circuit! Una manera diferent i variada de fer activitat física

El circuit permet realitzar exercicis diferents i variats adaptats a les necessitats de cada persona. Els circuits engloben moltes àrees, a més de l'activitat física. Treballar la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació, permeten potenciar les capacitats cognitives, com ara l'atenció, la memòria i l'aprenentatge, i les sensorials (treball de consciència corporal, de millora dels sentits i/o de percepció).

Les pautes a seguir:

- > Accions clares.
- > Abans d'iniciar el circuit, una persona professional realitzarà els exercicis i la persona gran observarà què s'ha de fer.
- > Respectar el ritme de cada persona i la no participació en alguns dels exercicis.
- > Adaptar el circuit a les persones que fan ús de bastó i/o caminador.
- > Si la persona té dificultats d'equilibri i/o mobilitat, una persona professional l'ha d'acompanyar per evitar caigudes.

Proposta de circuit

EXERCICI 1: col·locar cercols a terra i anar d'un a l'altre fent passos coordinats sense sortir del cercol. El professional guiarà sobre la direcció a seguir en funció de la seva col·locació.

Variants de l'exercici: seguir un ordre en funció del color dels cercols, fer una flexió de genolls aixecant els braços dins de cada cercol, etc.



EXERCICI 2: col·locar una fila de cons a terra i anar-los esquivant fent ziga-zagues.

Variants de l'exercici: portar una pilota a la mà durant l'exercici.



EXERCICI 3: passar obstacles.

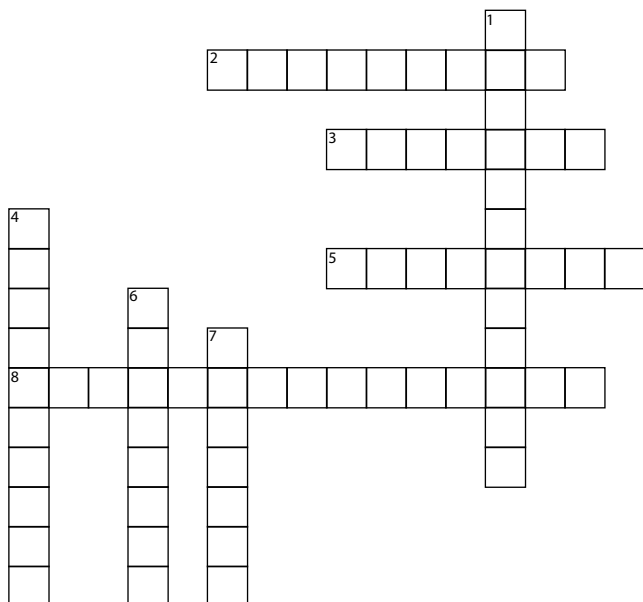
Variants de l'exercici: anar incrementant els obstacles de menys a més dificultat. Per exemple, col·locar un objecte a terra com una corda i anar augmentant l'altura.



ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antònia López**, treballadora social i directora del Centre de Serveis i l'Oficina d'Atenció a la Gent Gran dels Hostalets de Pierola (Anoia)

Col·loca els valors de SUMAR en el lloc que li corresponen



Acompanyar
Actitud
Dignitat

Felicitat
Respecte
Innovació

Personalització
Participació

Escriu 10 objectes que tinguin una part de vidre

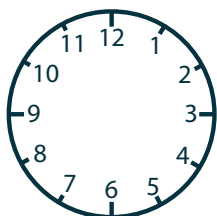
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Busca les sumes amagades en el requadre

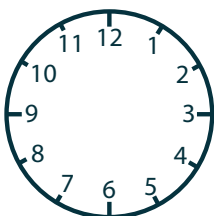
1	2 + 2 = 4	5	1	3
7	2	3	6	9
6	6	12	8	4
1	4	5	8	2
			10	9

Dibuixa les manetes del rellotge a l'hora que t'agradaria fer les accions següents:

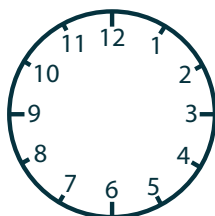
AIXECAR-SE



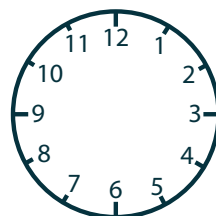
ESMORZAR



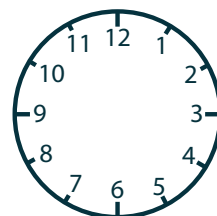
DINAR



SOPAR



ANR-TE'N A DORMIR



SABIES QUE...?

L'Alzheimer és una malaltia del cervell que:

- > Principalment, comporta problemes de memòria i de comportament.
- > Va empitjorant amb el temps i, de moment, no té cura.
- > A mesura que avança, els oblits són més freqüents i importants.
- > Amb el temps, les persones tenen problemes per recordar les coses bàsiques, com ara:
 - Noms i cares de membres de la família.
 - Menjar un plat de sopa.
 - No saber qui són ells mateixos.

Altres símptomes:

- > Veure o escoltar coses que no hi són.
- > Perdre's en llocs que coneixien bé.
- > Tenir problemes per dormir.
- > Dir o fer les mateixes coses tota l'estona, una vegada i una altra.
- > Tenir problemes per parlar o escriure.
- > Reaccions emocionals sense motiu (de sobte, posar-se a riure o a plorar, està confús, tenir por, posar-se nerviós, enfadar-se...)



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Ajuntament



de Salt

Centre de Dia
Les Bernardes

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