

la revista dels serveis de SUMAR

"LES BERNARDES" - Centre de Dia de Salt



5

El nostre Centre

8

Activitats: sortides i celebracions

16

El Racó de... Mariano Martra

18

Activa't! Treball de cos i de ment

2012 – ANY EUROPEU DE L'ENVELLIMENT ACTIU I LA SOLIDARITAT INTERGENERACIONAL



Aquest any es celebra l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional i donat que es tracta d'una celebració que ens afecta de manera molt directa als nostres centres volem aprofitar aquestes línies per explicar-vos a grans trets com sorgeix i en què consisteix.

La Comissió Europea és la institució que ha declarat l'any 2012, "Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional" amb l'objectiu d'impulsar i promoure des de tots els estaments i àmbits de la societat el principi de l'envel·liment actiu.

L'augment de l'esperança de vida és una de les grans consecucions assolides pels països de la Unió Europea en els darrers

anys, no obstant aquest avenç també s'ha convertit alhora en un dels reptes més importants que ha i haurà d'abordar la societat en les properes dècades, a fi de poder afrontar amb enginy i eficàcia les conseqüències derivades del ràpid increment de la població major de 65 anys i del seu progressiu envelliment.

Tots els organismes, entitats i ens locals que treballem per a la gent gran hem estat convidats, per part del mateix Govern de la Generalitat de Catalunya, a participar en aquesta commemoració. Per divulgar i impulsar l'envel·liment actiu com un instrument eficaç per combatre l'aïllament social de les persones grans, així com per estimular les relacions entre les generacions.

En aquest sentit, la Secretaria de Família del Departament de Benestar Social i Família ha definit tres grans línies d'actuació:

- Participació activa de la gent gran i promoció de les relacions intergeneracionals.
- Millora del benestar i la salut de la gent gran a partir de l'envel·liment actiu.
- Promoció de la formació contínua de la gent gran.

Totes elles, són línies que podeu veure reflectides en les diferents activitats que realitzem de manera habitual als nostres centres de serveis. L'aposta, d'una forma clara, per a generar constantment activitats on participin els nostres usuaris i usuàries és un dels valors afegits que potenciem cada dia als nostres centres.

Estanis Vayreda i Puigvert
Gerent

Consorci d'Acció Social de Catalunya

L'ENVELLIMENT ACTIU AL MUNICIPI

Des de l'Ajuntament volem aprofitar aquest espai per a reflexionar sobre les característiques i els reptes que hauran d'assumir les polítiques municipals d'envel·liment actiu en els propers anys.

Un dels grans reptes que haurem d'assumir els responsables polítics, i els que treballen en aquesta matèria serà millorar les oportunitats d'envel·lir activament i de viure de manera independent en qualsevol àmbit.

L'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional vol conscienciar sobre els diferents problemes en què ens trobem i les millors maneres d'abordar-los, però sobretot vol animar a establir objectius i a actuar per assolir-los.

Des dels governs locals tenim grans reptes al respecte. Promocionar la implicació i la participació de la gent gran en les activitats del municipi, sensibilitzar a la ciutadania sobre el fenomen de l'envel·liment i afavorir la transversalitat en l'envel·liment

actiu en totes les polítiques municipals, en són alguns exemples.

Des de l'Ajuntament de Salt s'organitzen moltes i diferents activitats que potencien l'envel·liment actiu dels nostres ciutadans. Totes elles es gestionen des del Centre de Recursos de la Gent Gran de Salt, tot i que no totes es duen a terme al mateix Centre.

Les activitats que es realitzen dins el mateix Centre de Recursos són:

- Tallers de memòria
- Taller de fisioteràpia (dimecres)
- Taller d'estimulació manual (dilluns i dijous)
- Entreteniments de memòria (dimarts)
- Espai d'esbarjo i trobada (dimecres)
- Alfabetització (dijous)
- Caminades saludables (dilluns)
- Hort urbà
- Parc de Salut

• A més, cada mes es programen una sèrie d'activitats complementàries relacionades amb temes de salut, prevenció, oci i cultura com xerrades, tallers, sortides, exposicions i puntualment alguna exhibició (música, ball, poemes, etc...)

I fora del Centre de Recursos:

- Gimnàstica holística: es duu a terme en un espai habilitat on poden treballar correctament durant els mesos de setembre a juny.
- Servei de fisioteràpia: es duu a terme a la mateixa escola universitària de Fisioteràpia del municipi (EUSES)
- Aiguagim: es duu a terme a la Piscina Municipal descoberta durant els mesos de juny a setembre.
- Caminades: es duen a terme 1 dimarts cada 15 dies i estan organitzades per el Consell Municipal de la Gent Gran.

Us animem a participar-hi !

Josep Valentí Feixas
Regidor Delegat de la Gent Gran

ATENCIÓ A LA INFÀNCIA EN RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL



La Fundació Acció Social Infància es una Fundació Privada del Sector Públic que es constitueix sense afany de lucre l'octubre de 2009, amb seu social a Barcelona.

El Consorci d'Acció Social de Catalunya va liderar el seu procés de creació i forma part de la mateixa conjuntament amb una entitat del Tercer Sector, la Fundació Plataforma Educativa, i l'empresa privada, Casa Equipaments SL (participada entre altres, per la Mútua FIATC).

Missió: Desenvolupar projectes d'innovació vers l'atenció de la infància en risc d'exclusió social i les seves famílies a Catalunya.

Objectiu: dissenyar i gestionar nous equipaments i serveis orientats a la infància i la família, des d'una òptica de gestió eficient i potenciant criteris d'innovació.

Model tècnic basat en criteris d'atenció totalment innovadors:

• Una aposta clara per la reintegració familiar:

La institucionalització ha de ser mínima i cal garantir la revisió de la mesura d'ingrés, per reduir el temps d'estada i disposar de diferents nivells d'atenció (residencial, intermitent,...) per facilitar, a més de dinàmiques normalitzadores, la sortida del recurs dels infants i joves acompanyats.

• Intervenció en tot el conjunt familiar:

Es complementa el treball amb els infants i adolescents, amb les seves famílies, evitant la intervenció amb els infants i adolescents i/o de les seves famílies com unitats independents.

• Orientació:

S'orienta cap a les capacitats i potencialitats de les famílies, més que a les dificultats o mancances.

Per fer-ho, s'ha dissenyat un model tècnic que a més de recollir les aportacions que en el camp de la infància en risc s'han fet els darrers temps, introdueix una visió innovadora tant del model d'intervenció com del d'estructura organitzativa.



Projecte "CASES D'INFANTS"

Un dels principals projectes de FASI és el projecte "Cases d'Infants", un servei residencial temporal per a infants i adolescents.

Des d'aquest servei es treballa de manera coordinada amb els Serveis Socials Bàsics i els EAIA (Equips d'Atenció a la Infància i l'Adolescència) per a la millora de les capacitats del infant i l'adolescent i de la seva família per possibilitar el seu retorn a la llar o la seva emancipació.

Actualment FASI disposa de 9 Cases d'Infants, cada una amb 8 places residencials i 4 places intermitents o de suport.

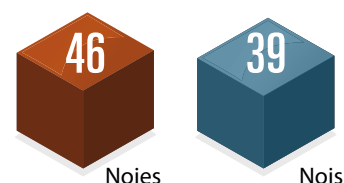


Localització cases d'infants:



Durant el 2012 es varen atendre 85 infants d'acord a les següents dades d'atenció:

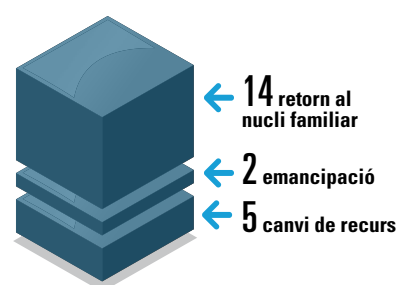
Distribució per gènere:



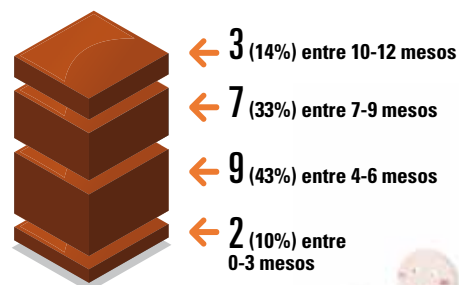
Distribució per edat:



Altes del servei



Temps d'estada



L'ATENCIÓ DIRECTA I LA SELECCIÓ PER COMPETÈNCIES

L'atenció directa comporta treballar amb persones i per a les persones amb l'objectiu de millorar la seva qualitat de vida i, en definitiva, el seu benestar.

Amb la selecció de personal per competències tenim molt en compte el potencial del candidat i que la seva personalitat i caràcter es complementin i s'ajustin a les persones que treballen i assisteixen al nostre centre.

Els professionals d'atenció directa del nostre centre de serveis treballem conjuntament i de manera coordinada. Pretenem oferir, des del primer moment, una **atenció global i eficient que respongui a les necessitats de cada un dels nostres usuaris i a la diversitat de cada una de les seves situacions socials.**

La selecció de personal per competències

La selecció de personal que portem a terme té en compte tant les competències professionals com les personals dels candidats. L'entrevista personal es complementa amb proves d'avaluació com el BIP (Inventari Bochum de Personalitat i Competències) o el TIG (Test d'intel·ligència general) i es plantegen als candidats diferents situacions estratègiques respecte al lloc de treball a ocupar, valorant la seva capacitat de resposta davant d'un hipotètic problema o situació.

A més de la formació i l'experiència es té molt en compte l'adequació a l'equip de treball.

Busquem persones motivades i entusiastes que els agradi treballar amb la gent gran i que,

- afavoreixin el desenvolupament personal i social dels nostres usuaris.
- sàpiguen treballar la participació i l'autonomia de les persones grans dins d'un entorn concret;
- sàpiguen proposar i no imposar, estimular les capacitats i/o habilitats, o els canvis d'actituds que millorin les relacions dels nostres usuaris, en el nucli familiar, en el centre o en l'entorn social.
- mentre cuiden, també observin, detectin i puguin introduir estímuls, canvis en la conducta,...

- tinguin presents l'establiment d'una **distància emocional** i els **principis vinculats amb l'ètica professional**, elements imprescindibles de tota acció professional d'atenció directa.

Els sentiments, les emocions, i els valors tant del professional com de l'usuari estan en interrelació constant; per tant el professional d'atenció directa necessita controlar-los perquè no afectin negativament en el seu treball; quan el professional està angoixat per un cas, o quan sent poca simpatia per l'usuari, o quan se sent insatisfet pel treball que realitza no pot complir amb el seu rol professional.

Un model participatiu. Ens desmarquem d'un model per podríem denominar jeràrquic o vertical, on els professionals executen i compleixen les instruccions que fixa la direcció, per treballar un model participatiu o horitzontal, on els professionals interaccionem entre nosaltres per assolir dia rera dia uns objectius comuns. Uns objectius que tenen com a principal finalitat considerar les persones grans protagonistes de la seva vida, d'una vida que a més, els sigui satisfactòria.

SOM UN EQUIP

Persones amb punts de vista, habilitats i competències diferents però capaces d'agrupar esforços i treballar per un objectiu concret, comú i compartit: la gent gran.



CENTRE DE DIA LES BERNARDES

SERVEI DE PSICOLOGIA

A càrrec de la Susanna Torrà, directora del centre i psicòloga especialitzada en clínica d'adults i gerontologia social.



En l'àrea de Psicologia podríem distingir diferents focus d'atenció:

- Atenció als usuaris.
- Atenció a les famílies.
- Valoracions tècniques.
- Coordinació amb altres professionals per a que es puguin desenvolupar les capacitats i potencialitats de cada usuari.
- Coordinació de l'equip de treball.

Atenció als usuaris i atenció a les famílies

En el centre de dia Les Bernardes el servei de psicologia s'inicia amb l'atenció als usuaris i l'atenció a les seves famílies abans que aquest comencin a utilitzar el servei, i continuarà durant i també després de la seva estada al centre.

Abans de l'ingrés, la família, moltes vegades presenta molts sentiments de culpabilitat. Per

una banda hi ha una necessitat de respir del familiar, però al mateix temps aquest viu amb dificultat l'acceptació d'ajuda externa, sobretot quan es tracta d'una institució, encara que només sigui d'atenció diürna. I pel que fa a l'usuari, aquest viu amb por començar a venir al centre. El desconeixement del recurs produeix un sentiment d'angoixa, que caldrà treballar.

En el moment en que la família i l'usuari ja utilitzen el servei i les pors i angoixes inicials s'han dissipat, s'acompanya a la persona usuària en el descobriment de les

seves qualitats i capacitats. També la família necessita valoració i reconeixement del paper tan important que està duent a terme. Ha de poder adonar-se que ho està fent bé. Ambdós, els usuaris i les seves famílies, moltes vegades arriben amb una autovaloració molt negativa. La malaltia, la dependència, les dificultats i l'esgotament els han portat cap a aquest camí, que cal ajudar a refer amb una visió més positiva de capacitat, fortaleza, valentia, lluita, superació i entrega que no han sabut veure d'ells mateixos.

Cada família - usuari fa el seu procés, segons es vagin succeint els esdeveniments de salut, familiars, personals,... La psicòloga camina al costat d'aquests i atén quan aquests entren en un punt difícil de gestionar, aportant una visió externa que ajuda a desencallar-los.

Si és important tenir cura a l'inici, ho és tant o més cuidar el final. Aquest pot produir-se per diferents motius: canvi de domicili, ingrés a una residència, retorn a casa per motius de salut o malauradament, la mort. Sigui quin sigui el final, s'ofereix proximitat, calidesa, suport, escolta i també una visualització de tranquil·litat i serenitat. El final és un moment que mou moltes emocions i cal deixar-les aflorar i deixar que s'expressin. Això ajudarà a gaudir d'un bon comiat i, quan sigui el cas, d'una bona continuïtat en un altre centre o en un moment diferent.

Valoracions tècniques i coordinació amb l'equip de treball

Pel que fa a les valoracions tècniques, la psicòloga porta a terme semestralment la valoració cognitiva de cada usuari. D'aquesta manera es detecta quines són les àrees cognitives que la persona té preservades i cal continuar treballant, quines presenten algun deteriorament i caldria estimular i reforçar o quines ja s'han perdut i no es poden recuperar. En aquest sentit, es coordina amb l'educadora social per a que ho tingui en compte a l'hora que ella faci el plantejament de les activitats d'animació estimulativa.

En relació a l'equip, la psicòloga és qui el co-



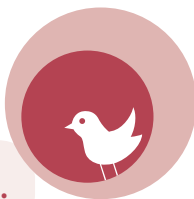
ordina i al mateix temps ofereix espais de descàrrega. L'atenció directa no sempre és fàcil i a vegades costa gestionar algunes situacions que generen sofriment emocional.

Com a psicòloga el punt en comú que s'aporta en tots els focus d'atenció és el que en psicologia sistèmica s'anomena la "Connotació Positiva". Es tracta de prendre aquella verbalització o autovaloració negativa, de "no puc" que t'aporten els usuaris, els familiars, els altres membres de l'equip,..., i reformular la mateixa verbalització i sentiment, aportant una visió de "sí puc", de capacitat, d'utilitat i d'acceptació.

Tot això al final deriva cap a un sentiment de benestar, de serenitat i ajuda per poder gaudir del moment present, malgrat les dificultats, com a usuari del centre, com a familiar de referència d'aquest usuari, com a persona que dóna atenció a aquest usuari i a aquesta família. D'aquesta manera, tots sentim que ens enriqueix amb aquesta relació de servei i de qualitat humana.



ACTIVITATS DEL CENTRE



Recull de les activitats més destacades realitzades al centre durant els darrers mesos.

— Setmana Santa

Per Setmana Santa, cada any elaborem bunyols amb l'ajuda i les indicacions dels nostres usuaris. Ens agrada dur a terme aquesta activitat perquè contribueix a potenciar el fet d'estar orientat en el temps en que estem i, al mateix temps, desperta el record del passat, quan cadascun d'ells a casa, amb la seva família, els pastaven i els fregien i ensucraven. És molt enriquidor conèixer les diferents maneres de preparar-los i les aportacions que van fent a través del seu record.



Enguany, a més, hem volgut innovar i també per Setmana Santa, el dia següent al Dilluns de Pasqua, ens vam atrevir a proposar que cada usuari preparés la seva Mona de Pasqua a partir d'uns ingredients base (pa de pessic, nata, xocolata, ous de xocolata i "Lacasitos"). Cada un d'ells va fer el seu propi disseny de Mona. A posteriori, van menjar-se-la, tot gaudint de la seva obra.



Ens adonem que els tallers de cuina fan aflorar en els avis les capacitats, vivències i emocions de quan ells, temps enrere, compartien aquestes activitats amb els seus fills, parella, néts, amics,...



— Sant Jordi

Per celebrar la Diada de Sant Jordi, vam crear una rosa gegant per decorar el centre. L'educadora va realitzar el dibuix de la rosa i els usuaris van anar preparant boles de paper de diferents colors que van anar enganxant sobre de la plantilla. Amb aquesta proposta les persones van fer un treball de la motricitat fina, estimulament el moviment de les mans i els dits. També es va potenciar la coordinació viso-motora, mentre gaudien, al mateix temps, d'una activitat que afavoria la relació i socialització entre ells.



També vam realitzar un Taller de roses. Va consistir en realitzar uns collarets amb unes roses molt especials. Vam utilitzar filferro que cada usuari va anar modelant bé amb les mans, bé amb alguna eina fins a donar-li la forma d'una rosa. I un cop se li havia donat forma, s'hi afegia un cordó setinat i el dia de Sant Jordi tots ens vam posar el fermall. Va ser una autèntica labor d'artesania i el divertit va ser que no hi havia cap penjoll igual, tots eren diferents, però tots eren molt bonics.



El mateix dia de Sant Jordi vam sortir al passeig a veure les parades de roses i llibres, així sí, amb el collaret posat.

Aquesta activitat ens va permetre de connectar amb l'entorn i les persones del poble que ens envolten i que són la nostra realitat. Molts dels usuaris trobaven persones conegudes amb les que tenien oportunitat de conversar i intercanviar bons desitjos.



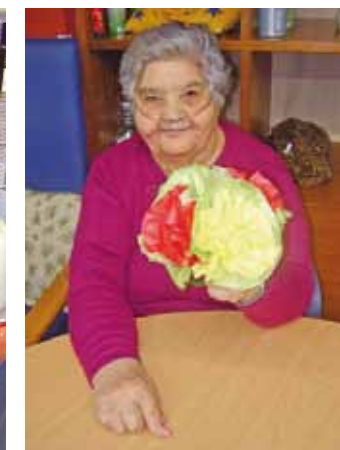
Cap al migdia, vàrem rebre la visita al centre de l'Alcalde de Salt, el Sr. Jaume Torramadé i del regidor de gent gran, el Sr. Josep Valentí. A més de fer-nos una visita i desitjar-nos una bona diada ens van portar roses.



Decoració dels vidres

Amb l'objectiu de mantenir la persona orientada en el temps actual, mes, any, estació de l'any,..., procurem realitzar activitats, que a més de decorar-nos el centre, serveixin per a potenciar la creativitat i treballar les destreses manuals. En-

guany, per donar la benvinguda a la primavera, hem elaborat unes flors amb papers de colors, que hem utilitzat per decorar els vidres de l'entrada del centre.



Excursió a Peralada

El 15 de juny vam anar d'excursió a Peralada. Vam fer la visita al Castell, vam poder veure la capella, la biblioteca, el claustre i el museu del vi-

dre i la ceràmica. Vam gaudir d'una visita guiada pels diferents recintes del castell amb les explicacions de la guia i després de la visita vam anar a

dinar al Restaurant El Grill del Cellar. En total vam marxar 44 persones i ens ho vam passar molt bé. El dia va passar sense adonar-nos!



Recordeu que aquestes fotos i moltes altres podeu trobar-les a la nostra pàgina web:

<http://www.consorciasc.cat/centres/bernardes/bloc.php>

ENTREVISTA A... HENAR DIEZ ALVAREZ

Treballadora social del centre.

L'Henar compta amb una dilatada experiència i formació no només amb gent gran sinó en diversos àmbits i sectors d'intervenció, com infància i adolescència, dona, educació, temps de lleure i desenvolupament rural.



Henar, ens expliques breument en què consisteix la teva feina?

En termes generals, podem dir que el Treball Social és una professió que promou el benestar, potenciant la millora de les condicions personals i socials que incideixen en el desenvolupament de persones, grups i comunitats. Per tant, el treballador/a social és el professional que facilita canvis personals i socials, sobretot a qui es troba en una situació d'especial vulnerabilitat, fent tasques de prevenció, atenció, gestió, orientació, mediació, suport i dinamització social amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida d'aquestes persones.

Al centre de dia, crec que el més important és establir canals fluides de relació amb usuaris i familiars, aportant seguretat i confiança perquè puguin transmetre'm les seves inquietuds,

detectar necessitats i canalitzar demandes. Per això l'observació, la comunicació i el registre sistematitzat de tot és indispensable en aquesta feina.

Tu ets de Valladolid, com és que vas venir a Catalunya?

Es van barrejar diferents factors personals i laborals que van fer plantejar-me la necessitat d'un canvi. A nivell laboral, a Valladolid era difícil trobar feina de treballadora social. En l'àmbit privat, perquè a cada oferta de treball que hi

El Treball Social és una professió que promou el benestar, potenciant la millora de les condicions personals i socials que incideixen en el desenvolupament de persones, grups i comunitats.

havia ens presentaven tota l'escola de treball social, érem moltes candidates per una sola plaça. I en l'àmbit públic cada vegada sortien menys places en les oposicions. Vaig estar treballant com a interina al departament d'orientació d'un IES (Institut d'ensenyament secundari), però el curs següent, s'havien reduït les places pels interins i la borsa de treball no avançava. No podia quedar-me parada esperant. Si a Valladolid no trobava feina com a treballadora social, havia



d'anar a buscar-la en un altre lloc. Una amiga i companya de professió havia trobat moltes facilitats per trobar feina a Catalunya i per això vaig pensar en provar sort aquí.

Havies pensat que et dedicaries a la geriatria?

Jo sempre he estat oberta a tot! Cada sector d'intervenció té moltes i variades coses per aportar-te. La gent gran sempre havia sigut una opció, per això havia realitzat cursos com "L'atenció especialitzada a malalts d'Alzheimer" o "Els serveis socials i l'atenció a les persones en situació de dependència".

A part del teu treball en el nostre centre, també treballes en un altre centre geriàtric, oi?

Sí, també treballo a la Residència de gent gran de Sant Feliu de Guíxols, per tant compagino les dues feines.

Què es el que més t'agrada de dedicar-te a l'àmbit de les persones grans?

Estar en contacte directe amb la gent gran m'agrada molt perquè et donen molt d'afecte, i a més a més, aporten molts coneixements i saviesa. Aquestes persones i els seus familiars passen a vegades per moments difícils i necessiten recolzament, informació, orientació,... A vega-

des només necessiten algú que els escolti i els serveixi d'alleujament. Saber que pots ajudar a aquestes persones és molt satisfactori.

Quina part del treball és la que menys t'agrada o que més et costa?

Quan has de donar males notícies o no pots donar solució a les demandes que et plantegen. A vegades els recursos són limitats i/o insuficients i no sempre es poden satisfer les necessitats de tothom, són coses que no estan en la teva mà, i sap greu no poder ajudar en aquests casos.

Veus diferències entre els diferents recursos, centre de dia – residència?

És clar que sí!

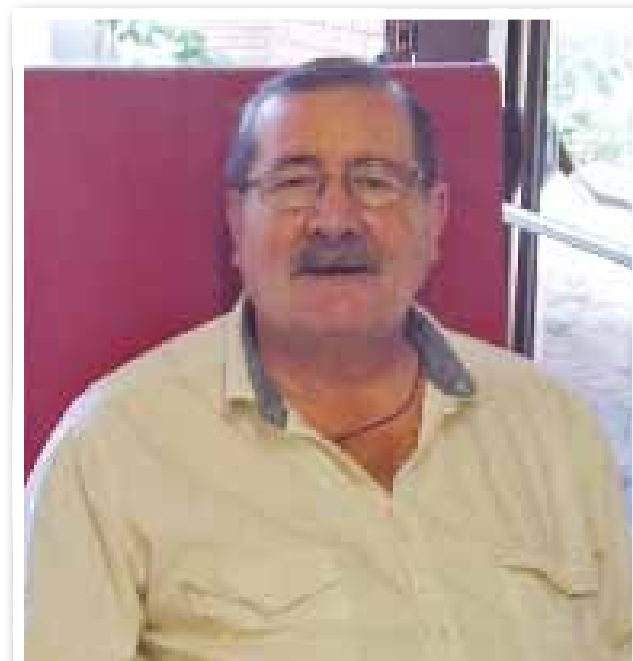
Podríem dir que són com dos nivells d'atenció a la gent gran. En un primer nivell està el centre de dia, que és un servei d'acolliment diürn on la gent gran passa el dia ben atesa, entretinguda, i estimulada a nivell bio-psico-social, sense tenir que desvincular-se del seu entorn familiar i comunitari, ja que no hi pernocten, tornen al seu domicili. Quan les necessitats i nivell de dependència de la gent gran augmenten i els familiars es troben amb molts obstacles per la seva correcta atenció al domicili, es quan necessiten un altre tipus de recurs: la residència, on, igual que al centre de dia, tindran cobertes totes les seves necessitats, però en aquest cas també a la nit. El centre de dia és un complement a l'atenció prestada a la llar per l'entorn familiar, en canvi la residència no és un complement, sinó un lloc substitutori de la llar.

Per això és freqüent que els assistents al centre de dia tinguin menys edat i un menor nivell de dependència que les persones que resideixen en un centre residencial. I a vegades succeeix que, un usuari de centre de dia, amb el pas dels anys i l'augment de la seva dependència, passi a ser usuari d'un centre residencial.

Moltes gràcies Henar!

EL RACÓ DE... MARIANO MARTRA

En aquesta ocasió, entrevistarem a en Mariano, que de ben segur té moltes coses per explicar-nos.



Mariano, quan temps portes venint al centre de dia?

Poc més d'un any.

I com et trobes aquí?

Molt bé! Jo veig que em fa bé venir al centre, perquè a casa m'enfonso, no faig res més que veure la televisió i em deixo. Al centre estic més actiu, i em sento viu. Jo sempre he estat un home molt de casa i molt solitari.

Però si al centre ets molt sociable!

És que a mi el que em passa és que no tinc iniciativa, necessito que em donin una empena, per això venir al centre em va molt bé.

I què creus que aporta el centre a les persones que, com tu, venen aquí?

El centre aporta moltes coses. La gent que creu que és un aparcament o una "guarderia" per a

la gent gran, està molt equivocada. Jo gaudeixo de tots els moments viscuts aquí, i de totes les activitats que es fan. No és només l'atenció assistencial que ens ofereix, que és molt bona, per sobre de tot, el més important és el tracte humà que aquí rebem.

Has mencionat que gaudeixes de les activitats que es desenvolupen al centre, quines són les que més t'agraden?

A mi m'agraden especialment les activitats d'estimulació de la memòria, ja que, a més a més, estimulen el meu afany de superació.

Què milloraries del centre?

El personal no, perquè ja sou molt bons com a professionals i com a persones. Per demanar, demanaria material interactiu per la realització d'activitats, m'agradaria fer activitats amb ordinadors, activitats que es realitzin sota el suport de les noves tecnologies. Ja sé que és demanar molt, però per demanar que no quedi, jajaja! (riures)

Què t'agradava o t'agrada fer en el teu temps de lliure?

A mi m'agrada molt fer manualitats. Quan em vaig casar, no teníem cap moble a la casa i la meva dona i jo varem fer-nos el sofà, una taula, una prestatgeria,... Amb qualsevol cosa fèiem un original moble. Per exemple, els llums de la casa estaven fets amb globus de revetlla. I una altra de les meves aficions, és la joieria, perquè jo treballava de joier.

I sempre has treballat de joier?

No, però he destinat a aquesta professió la major part de la meva vida. El primer treball que



vaig tenir, amb 12 anys, va ser de tallador de vidres. Feia dibuixos en vaixelles, copes,... Després ja vaig començar com a joier. Gaudia molt amb aquesta feina. Estava en un taller fins que aprenia tot el que es podia aprendre, i després buscava un altre taller que m'aportés més coses. Sempre buscava noves motivacions. També he treballat com a guixaire i empalmant



cables de la telefònica, però això han estat treballs temporals, feines per sortir del pas.

Mariano, com vas conèixer a la teva dona?

Un company de taller sortia amb una cosina seva. Els pares d'aquesta dona no volien que anessin ells dos sols al ball, per això ella s'emportava a la seva cosina (la que seria la meva dona), i ell em portava a mi.

ARA CONTESTA EL PRIMER QUE ET VINGUI AL CAP:

Un record molt especial:

El dia del meu casament. El recordo com un dia molt feliç.

Una pel·lícula:

"El chico", de Charles Chaplin. Charlot era vidrier. El seu amic "el chico" trencava els vidres de la gent, i després hi anava Charlot a posar els nous vidres. Les pel·lícules de Charles Chaplin m'agraden molt!

Un cantant o grup de música:

The Beatles, The Rolling Stones i Freddy Mercury.

Un diseg:

Que a ningú ens falti per menjar, ni un lloc on dormir, ni calor humà. Que almenys, tinguem les coses més bàsiques.

Gràcies Mariano pel teu temps!

De res, he gaudit molt amb aquesta entrevista!

ACTIVA'T! TREBALL DE COS



EXERCICIS PER PERSONES GRANS AMB BONA MOBILITAT

En aquest número us proposem una sèrie d'exercicis encarats a persones grans amb bona mobilitat, que han estat preparats per la Meritxell Coromina, la fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

L'objectiu dels mateixos és el de treballar i millorar la nostra percepció del cos quan estem drets així com conscienciar-nos del recolzament que tenim amb els peus i treballar l'equilibri corporal.

Estan explicats per realitzar-los de peu dret i descalços de manera lenta i posant consciència en la respiració. Així doncs calcem-nos els mitjons i som-hi!

Sense moure'ns del lloc

Procurarem tenir l'esquena recta, estirant el cos cap amunt i agafant aire lentament pel nas i deixant-lo anar pel nas o boca, com ens vagi millor.

1- Posicionats amb les cames una mica obertes i sentint bé els peus a terra passarem tot el pes del nostre cos a la cama dreta. A poc a poc canviarem el pes cap a la cama esquerra.



2- Ara balancejarem el cos endavant i endarrere posant atenció a les puntes dels peus quan anem endavant i sobre els talons quan anem endarrere. El moviment és petit i no cal aixecar els peus del terra.



3- Amb els peus junts, a poc a poc, ens posarem de puntetes intentant aguantar-hi uns 6 segons i després baixarem, també a poc a poc.



4- Aixecarem un genoll i ens aguantarem 6-10 segons i després canviarem de cama. Mantindrem la posició i encara que ens balancegem per poder mantenir l'equilibri no passa res.



Movent-nos

Ara passarem a fer exercicis amb una mica de moviment, per tant mirarem de fer-los en una sala gran o a l'aire lliure.

1- Primerament es tracta de caminar de puntetes. Col·locant el cos recte i sentint la sensació de lleugeresa començarem fent passes petites i després, si es vol, es poden anar fent més grans.



2- Seguirem caminant de talons, procurant aixecar lleument els genolls.

3- En el proper exercici caminarem aixecant bé els genolls; farem dues passes normals i a la tercera apujarem el genoll com si volguéssim tocar el pit. Ho farem lentament i controlant l'equilibri.



SI ALGUN D'AQUESTS EXERCICIS ENS COSTA, SOBRETOT ELS ESTÀTICS, PODEM BUSCAR RECOLZAMENT, PERÓ MÍNIM JA QUE ES TRACTA D'AGUANTAR-NOS PER TAL DE MILLORAR L'EQUILIBRI.

Es recomanable repetir tots els exercicis unes 10 vegades. S'han de fer de manera suau i sense forçar; i si un exercici ens fa mal, parar immediatament i consultar-ho amb un fisioterapeuta que ens pugui ajudar. Si un vol es pot tornar a fer tota la sèrie o només l'exercici que creiem convenient al moment del dia que necessitem.

TREBALL DE MENT

Sopa de lletres

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

Troba aquestes paraules:

AMANIDA, CALOR, GELAT, MAR, PLATJA, SORRA i VACANCES.

Endevinalles

1_ Per sobre el terrat,
després d'un ruixat,
surt un senyor
ple de color.

2_ Quan ell s'aparta: el cerquem,
i si s'acosta massa: marxem.

3_ No té cames i camina.
No és bou i porta banyes.
No és ovella ni cabrit
i no para dia i nit.

4_ Sabeu què podria ser
que quan fa bo s'està a casa
i quan plou surt al carrer?

5_ Ningú és més neta que jo
però ningú em faria un petó.

Edita
 **consorci
d'acció social
de Catalunya**

Consorci d'Acció Social de Catalunya
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

Setembre 2012

Direcció, coordinació i edició
Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Redacció
Anna Tarafa – Serveis Centrals
Susanna Torrà, Henar Díez – Centre de
dia Les Bernardes

Fotografies
Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció
Social de Catalunya

Disseny Gràfic
Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat
Quadrimestral

Consorci d'Acció Social de Catalunya
www.consorciasc.cat

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part, usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

SABIES QUE...?

 Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional 2012



L'OMS adopta el concepte d'envel·liment actiu a partir dels anys 90 i el defineix com "el procés d'optimitzar oportunitats per al benestar físic, psíquic i mental a tot el decurs de la vida, per tal d'estendre l'expectativa de vida, la productivitat i la qualitat de vida en l'edat avançada".

El terme actiu no es refereix sols a la capacitat d'estar físicament actiu, sinó, principalment, a la participació en la vida econòmica, política, social, cultural ó cívica. Aquest concepte més ampli ens porta a que sigui reconegut que **un envel·liment actiu és també possible per a les persones amb un cert grau de dependència.**

L'envel·liment actiu tracta d'ampliar l'esperança de vida amb bona qualitat per a totes les persones a mesura que envelleixen, incloent-hi les persones fràgils, discapacitades o que necessiten assistència.

Autonomia - Heteronomia

Moltes vegades es confonen els conceptes i l'autonomia apareix com al contrari de dependència. **L'autonomia és la capacitat de decisió sobre com viure la vida d'acord amb les pròpies normes i desitjos i el seu oposat es l'heteronomia, la falta d'autonomia.**

Independència - Dependència

La independència és la capacitat de desenvolupar les funcions de la vida diària sense cap ajuda dels altres o amb molt poca, i el seu oposat és la dependència.

Es pot ser, doncs, autònom, tenir autonomia de decisió, sent una persona dependent i, per tant, tenir capacitat per desenvolupar un envel·liment actiu.

La mitjana d'edat dels usuaris dels nostres centres és de 83 anys.

L'usuari de més edat és en Manel Gasia, que amb 99 anys assisteix al centre de Santa Maria d'Oló. Els més joves tenen 53 anys i són en Josep i en Lluís dels centres de Riudellots i Camallera.



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família



Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Assistència i Serveis Socials

Ajuntament



de Salt



CASC/SUMAR : Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt. Tel. 972.439.168 - info@consorciasc.cat

CENTRE DE DIA LES BERNARDES: Sant Dionís, 42 - 17190 Salt . Tel 972.425.267 - storra@consorciasc.cat