

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

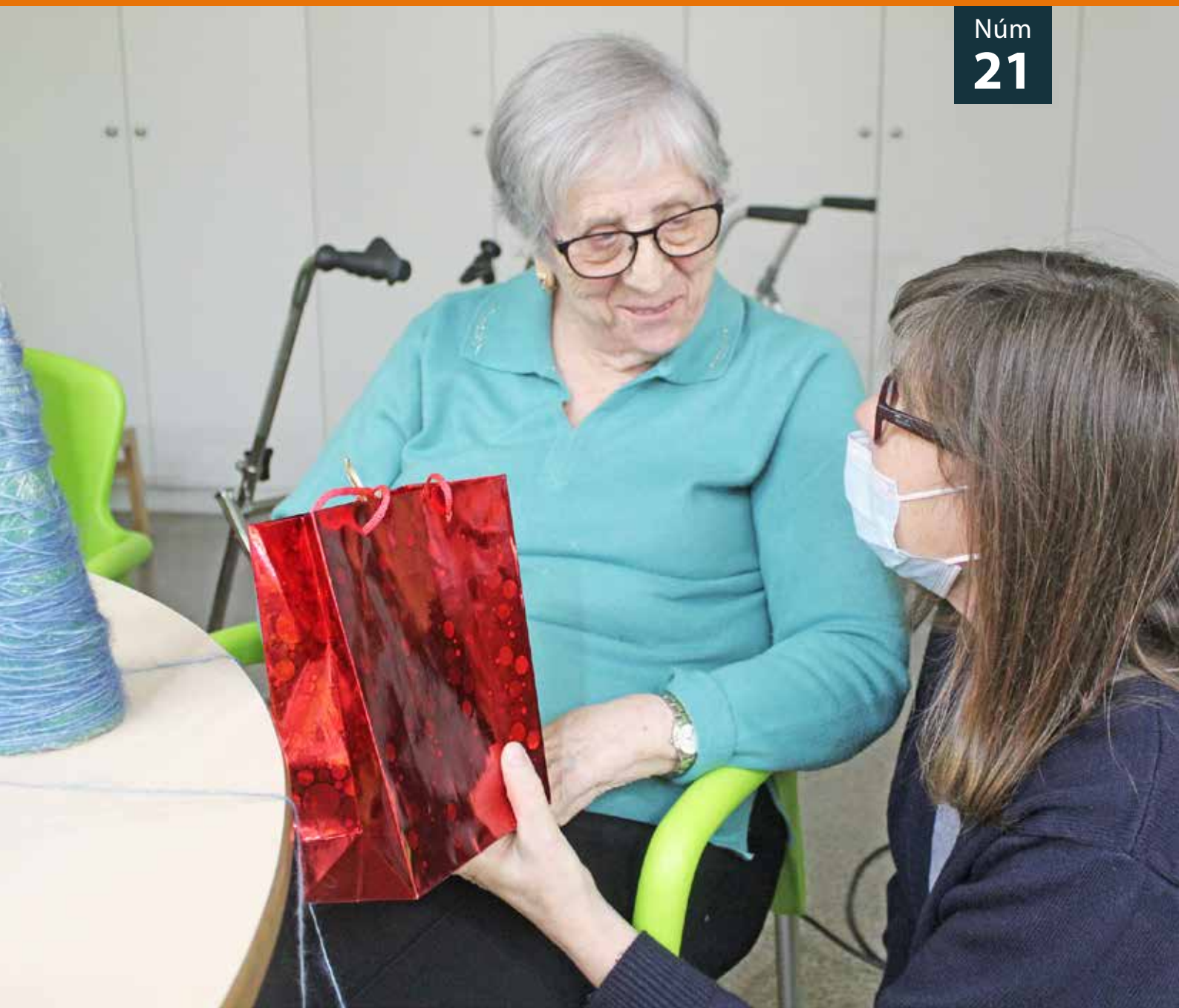
SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE DIA
Les Bernardes - Salt



Núm
21



04

FEM BALANÇ
DEL 2022

16

NOU PROJECTE

18

LES NOSTRES
PROFESSIONALS

20

LES NOSTRES
PERSONES
GRANS

22

ACTIVA'T

Ja fa més de deu anys que vam començar amb les primeres passes d'un nou model d'atenció amb l'objectiu d'oferir a les persones grans més benestar i una millor qualitat de vida.

Acompanyar les persones grans en les diferents etapes d'evolució cap a una situació de dependència, donar suport a la família o la persona cuidadora i oferir la continuïtat en el desenvolupament de les activitats diàries en el seu entorn immediat, fomentant l'autonomia de cada persona són els principals objectius del nostre model de gestió.

Un model pioner a Catalunya que ofereix una atenció personalitzada amb una àmplia oferta d'activitats pensades d'acord amb els gustos i preferències de les persones per crear un entorn de felicitat proper a la mateixa llar i que, des de l'any 2009, desenvolupem al centre de dia Les Bernardes.

Al llarg de tots aquests anys hem treballat perquè el centre de dia sigui una molt bona alternativa per combatre la solitud d'estar a casa i passar-se els dies i les setmanes amb molt poca activitat. Una solitud que pot provocar un deteriorament més ràpid de les capacitats físiques i cognitives de la persona gran, com malauradament ha visibilitzat la pandèmia de la Covid-19 durant l'aïllament social a què ens va obligar, principalment durant l'any 2020.

Hem passat uns dos anys on el nostre model d'atenció s'ha vist escapçat amb l'objectiu de prioritzar la salut vers el benestar i la felicitat de la nostra gent gran. Per això, sempre que ens ha estat possible, i sobretot a mesura que la situació epidemiològica ha millorat, no hem escatimat esforços per anar recuperant la normalitat de les activitats i les interaccions socials amb l'entorn que teníem consolidades. Ha calgut un treball intens i extraordinari de tot el personal del centre de dia, però també la predisposició i col·laboració de les persones usuàries i de les seves famílies. I des d'aquestes línies, aprofitem l'avinentsa per agrair a tothom la seva aportació, que tot i les mesures de prevenció i seguretat per evitar contagis, encara vigents, ens ha permès recuperar al màxim la normalitat convivencial i les activitats en el centre. Una normalitat que queda reflectida en aquest nou número de la revista SUMEM especial pel centre de dia Les Bernardes.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*



EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

DESEMBRE 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA TÈCNICA DEL

CENTRE:

Susanna Torrà

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Pensar en positiu

L'envelliment és un procés evolutiu, dinàmic. És una etapa més del cicle vital de les persones. És important arribar a la vellesa amb la millor qualitat de vida possible. És cert que poden aparèixer certes dificultats de salut... Cos i ment estan connectats i l'actitud té un gran impacte en el nostre estat físic i mental.

Tenir actituds positives i optimistes ens ajudaran a tenir una vellesa activa, tranquil·la, sana i feliç, aquesta actitud és imprescindible per no decaure en la tristesa i/o la depressió.

Pensar en positiu no implica ignorar la realitat que ens envolta, el pensament POSITIU suposa veure els problemes, però sent capaç de trobar-hi solucions.

Quins beneficis ens aporta pensar en POSITIU?

- Millorarem el benestar físic i mental.
- Millorarem l'estat anímic i l'autoestima.
- Millorarem el sistema immunitari.
- Reduirem el risc d'estrès, ansietat i també les malalties cardiovasculars i la demència.
- Augmentarem la qualitat i l'esperança de vida.

Envoltar-nos de persones POSITIVES també ens ajudarà a "donar la volta" a diferents situacions. És bo no patir per situacions que nosaltres no podem controlar.

Què podem fer:

- Adoptar uns horaris, una rutina, llegir, fer mots encreuats, jugar al bingo, cartes...
- Fer activitats que ens agradin i ens omplin.
- Obligar-nos a sortir i portar vida social.
- Mirar menys la televisió i fer més activitat física.

Tot plegat ens aportarà endorfines que són les hormones de la felicitat.

A prop vostre segur que hi ha un casal o un centre de gent gran on poder compartir, conèixer, aprendre, millorar.

Prova-ho, no te'n penediràs!

Isabel Alberch i Fugueras

Regidora de Gent Gran Ajuntament de Salt

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE SUSANNA TORRÀ, DIRECTORA I PSICÒLOGA DEL CENTRE DE DIA

Què ens ha suposat aquest any?

Analitzant tot el que hem fet al llarg del 2022 veiem com aquest any ha suposat una recuperació plena de les activitats que s'havien deixat de fer amb motiu de la pandèmia.

Vam començar d'una manera molt prudent i tímida amb mesures especials, però amb la voluntat d'anar podent normalitzar i reincorporar les activitats pre-pandèmia de manera progressiva. I això és el que hem fet. Hem reprès el fet de sortir a comprar amb grups petits de persones i l'activitat presencial amb les escoles, començant-la a incentivar en un primer moment amb el vidre del centre entre uns i altres.

Com ja vaig comentar en l'edició anterior, a les assemblees amb les persones grans es detectava que hi havia moltes ganes de fer alguna petita sortida grupal i de reincorporar les famílies en alguna activitat tot aprofitant l'espai exterior del pati del centre.

Durant molts mesos l'evolució dels casos de Covid-19 ha condicionat les activitats, però, a dia d'avui, en el moment de tancar aquesta revista, podem compartir que, tot i els casos puntuals que han pogut aparèixer al llarg d'aquest any,

la situació s'ha estabilitzat i ens ha permès recuperar TOTES les activitats que es realitzaven amb anterioritat a la pandèmia.

I quan dic TOTES em refereixo a les activitats que suposen:

- La inclusió de les famílies a la vida del centre, que hi torneu a ser de manera molt més presencial.
- Les activitats intergeneracionals que ja es realitzen dins el nostre equipament, compartint espais i moments conjuntament.
- Les activitats amb la comunitat, a l'entorn proper del centre.
- Les sortides properes dins el municipi.
- Les excursions.
- Les assemblees de famílies...,





També hem endegat nous projectes que han suposat la implicació, la participació i la inclusió dels familiars de les nostres persones usuàries, com el que hem anomenat “Avui soc el/la protagonista”. I hem tornat a programar xerrades destinades a les famílies i a persones cuidadores.



Hem reprès la celebració de l'aniversari del Centre de Dia, la castanyada, l'excursió anual i totes, amb la presència i participació de les famílies. I així seguirem, en el camí d'anar ampliant projectes i propostes.







Sabeu què és la resiliència? La resiliència és la capacitat de fer front a les adversitats de la vida i transformar-les en força motora per a superar-se i sortir-ne enfortit. És adornar-se que som nosaltres mateixos els arquitectes de la nostra pròpia alegria i del propi destí.

M'emociona molt veure com famílies, persones usuàries i professionals hem descobert la nostra fortalesa i hem estat capaços de ser resilients.

I vull acabar aquesta comunicació, com ja vaig fer-ne esment en una edició anterior, destacant en la nostra visió que "les famílies sou el puntal del benestar de la persona gran. No només desenvolueu un paper primordial en la seva cura, sinó que els aporte un suport afectiu vital que, evidentment, també us aporta la persona gran cap a vosaltres".

Per aquest motiu, aprofito l'ocasió per convidar-vos a tornar a ser més presents en la vida del centre. I us recordo totes les possibilitats que teniu per fer-ho possible:

- Participar en les activitats de la vida diària i en



altres activitats significatives que es duen a terme com, per exemple, el Projecte de Cuina o el Projecte Avui soc el /la protagonista.

- Liderar activitats al centre de dia vinculades amb les vostres destreses i aficions. Activitats que poden ser de qualsevol mena: treballs manuals, música, tallers de cuina, d'hort..., per posar alguns exemples.
- Participar en totes les activitats festives que s'organitzen i compartir-les tots plegats: el carnaval, l'aniversari del centre, l'excursió anual, la castanyada, el berenar de Nadal...,

- Venir a dinar amb el vostre familiar sempre que vulgueu, sense dubtar-ho, i en totes aquelles ocasions especials que vulgueu compartir amb ells i amb nosaltres.
- Participar en les assemblees anuals de famílies que són espais de trobada amb la direcció del centre i amb diferents membres de l'equip de professionals; i que tenen com a principal objectiu

intercanviar opinions i fer suggeriments i propostes sobre l'atenció al centre i les activitats que s'hi duen a terme. Les assemblees són un espai per implicar-se una mica més en el dia a dia del centre, en la mesura del que desitja o pot cada familiar.

- Acompanyar les decisions del dia a dia del vostre familiar participant en el seu Pla d'Atenció i Vida, quan la persona gran així ho desitja.



ALTRES ACTIVITATS QUE HEM REALITZAT AL LLARG D'AQUEST ANY

Tallers de cuina: Pastís de plàtan, "rebujito" sense alcohol, gelat de iogurt amb fruites del bosc, sangria sense alcohol...



Desplaçament al Casal Cívic a gaudir de l'espectacle de PlayBack



Celebració del 31è aniversari del Centre de Dia



Commemoració del Dia Mundial contra el Maltractament de les Persones Grans



Bingo intergeneracional amb alumnes de l'escola FEDAC de SALT



Participació a la 24a Fira Internacional del Cistell de Salt



LES LLEGENDES CATALANES, activitat intergeneracional amb la Ludoteca



Circuit d'activitat física



Celebració de la revetlla de Sant Joan



Presentació del curs de l'IES VALLVERA





PROJECTE “AVUI SOC EL/LA PROTAGONISTA”



Enguany hem iniciat aquesta nova activitat que cerca conèixer millor les nostres persones usuàries, així com el seu entorn familiar i, d'aquesta manera, reprendre les activitats en les quals les famílies prenen un paper rellevant.

La pandèmia ens va obligar a restringir i controlar l'entrada de persones externes al nostre grup de convivència. Inevitablement, vam haver d'aturar la

participació de les famílies en un gran volum d'activitats en les quals es trobaven implicades. Com ja hem destacat, la nostra intenció és anar representant la normalitat anterior i que les famílies i amitats de les nostres persones grans tornin a ser presents en les propostes i projectes del centre.

Portem uns mesos desenvolupant diferents sessions del projecte “Avui soc el/la protagonista”



△ i hem de dir que l'experiència està essent molt gratificant. Cada persona que hi ha participat ha estat acompanyada de fills/es, nets/es, germanes, amistats...

És important també remarcar que en cada sessió la persona usuària ha estat acompanyada per la gericultora i professional de referència al centre que l'ha ajudat a recordar detalls que, o bé la persona o bé la família, havien facilitat. Tots els familiars han participat aportant fotografies

de moments vitals significatius que han desitjat compartir amb la resta de persones.

Al llarg de les diferents exposicions, a més, s'han desvetllat connexions fins al moment desconegudes. Hem fet viatges al passat i recordat familiars que també havien estat usuaris del centre, hem descobert molts detalls que ens han ajudat a ampliar i completar els fets importants de la seva vida.

Agraïm molt a tots la seva participació.



LES NOSTRES PROFESSIONALS

Si en l'edició anterior d'aquesta revista les Gericultores (Formades en Atenció a les Persones en Situació de Dependència) ens van aportar la seva visió sobre l'experiència viscuda en el reinici posterior a la pandèmia i en la seva mirada al futur, en aquest número volem que siguin les professionals especialitzades en altres formacions les que ens deixin conèixer la seva visió sobre les mateixes qüestions.

Estem parlant de la Lídia Vilar (Infermera), la Júlia Vilà (Fisioterapeuta), la Meia Ferrer (Terapeuta Ocupacional), l'Esther Arbusà (Educadora Social), la Natàlia Toledano (Treballadora Social) i la Susanna Torrà (Psicòloga).

També en el seu cas volem donar visibilitat a aquestes professionals que promouen el manteniment de les capacitats físiques, emocionals, cognitives, socials i de presa de decisió, juntament amb les companyes gericultores. Totes cerquen fomentar la màxima autonomia de la persona, però, al mateix temps, acompanyen i donen eines i suport quan la dependència es fa més present. Volem aprofitar aquesta revista per donar-los les gràcies per la seva professionalitat, per la seva entrega, per les seves ganes, per estar sempre al costat de les persones, fins i tot en els moments més difícils.

També a vosaltres... Moltes gràcies per la vostra humanitat, a totes. **MOLTES GRÀCIES.**

L'objectiu d'aquesta entrevista és conèixer també la vostra opinió sobre, per una banda, si creieu que hem après alguna cosa amb la pandèmia i, per l'altra, saber quin és el principal repte al qual penseu que ens enfrontem ara, que es veu una important millora i canvi de la situació, malgrat no haver desaparegut totalment.

Creieu que hem après alguna cosa amb la pandèmia?

Amb la pandèmia hem après a adaptar-nos a una situació complicada, passar d'un extrem a un altre, com és el fet de tenir total llibertat a l'hora de poder fer qualsevol activitat i poder tenir vinculacions sense limitacions amb familiars, usuaris, escoles, etc

Hem après a gaudir igualment del dia a dia, en tot moment, tenint una visió positiva i d'esperança per tornar a la normalitat i tenint en compte les precaucions i les mesures adients en tot moment..

Va ser un canvi molt dur. Va comportar una sèrie de situacions difícils que vam afrontar i ens va ajudar a ser més forts i a aprendre a trobar solucions i opcions en el dia a dia per tal de poder mantenir el millor benestar per als professionals, les persones usuàries i les famílies. Hem après a reinventar-nos.





Quin és el principal repte al que penseu que ens enfrontem ara?

Actualment estem tornant a posar en marxa tot el que havíem assolit abans de la pandèmia. Progressivament hem anat recuperant la normalitat a l'hora de les activitats, les relacions més properes amb els companys/es, professionals, famílies i reactivar el model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP). Tot això, tenint en compte que el virus continua present entre nosaltres i que en

alguns moments serà un entrebanc temporal que caldrà gestionar i conviure-hi.

Així doncs, mica en mica, ens tornem a situar i a gaudir de la nova normalitat, tenint en compte la realitat i sense relaxar-nos. El principal repte és recuperar la vida plena a nivell d'activitats, relacions, presència de familiars i tot el que porti un benestar emocional, per ser feliços en la vida del dia a dia al centre.



LES NOSTRES PERSONES GRANS: LES ACTIVITATS PERSONALITZADES

En aquest número volem reflectir activitats que agraden a les nostres persones usuàries, aquelles que els són significatives i que més els agraden.





Estiraments de maluc

- Per ajudar a mantenir i/o millorar l'estabilitat del cos i la flexibilitat.
- També poden ajudar a alleugerir dolors i patologies de la zona.

EXERCICI 1:

Flexió i extensió. Col·locar-se de peu amb el costat esquerre del cos al costat d'una cadira recolzant la mà esquerra. El braç dret se separa lleugerament del cos. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant.

Aixecar la cama dreta estirada endavant realitzant un moviment de flexió de maluc. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama cap enrere i cap amunt sense flexionar el genoll, fent un moviment d'extensió de maluc. Mantenir la posició breument durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades. Repetir el mateix procés amb la cama esquerra.



EXERCICI 2:

Abducció i adducció. Col·locar-se de peu darrere el respatllet d'una cadira recolzant les dues mans. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant. Aixecar la cama dreta estirada realitzant un moviment d'abducció de dreta cap esquerra. Mantenir la posició durant uns

segons i portar la cama de dreta cap a esquerra fent un moviment d'adducció. Mantenir també la posició durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades de manera lenta, rítmica i contínua. Fer el mateix procés per la cama esquerra.



Molt important: Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 Còpia a la graella de la dreta el que veus a la de l'esquerra

2 Titlla el nombre que és diferent al primer de la fila

6869547	6869547	6869547	6699547	6869547	6869547
5455621	5455621	5455621	5455621	5656621	5455621
3561478	3561478	3561478	3567478	3561478	3561478
6742589	6742589	6742589	6742589	6742589	6742689

3 Llegeix tantes vegades com vulguis, i intenta repetir sense mirar

Plou poc, però per al poc que plou, plou prou

Duc pa sec al sac, m'assec on soc i el suco amb suc.

Una gallina tica-xica-mica, cama-curta i ballarica va tenir set polls tics-xics-mics, cama-curts i ballarics.

A les sis tinc set, el càntir és buit, és nou i encara es deu.

En cap cap cap el que cap en aquest cap.

SABIES QUE...?

L'aïllament social i la soledat poden provocar problemes greus de salut a la gent gran, com per exemple, la depressió



Amb el suport de:



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 SERVEIS

Marina, s/n
25177 La Granadella
Tel. 973 133 710
cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

cdiabernardes.wordpress.com

[cdbernardes](#)

[CD_BERNARDES](#)

- + El manteniment de les relacions amb familiars i amics i la realització d'activitats aporten moments d'alegria i distracció que ajuden a millorar el benestar i l'autoestima de la persona gran.
- + La inactivitat és un dels pitjors enemics de l'aïllament social. Fer activitats ajuda a mantenir la ment ocupada i és una manera de fer exercici físic.

Accions per combatre l'aïllament social i la inactivitat de la gent gran:

- + Rebre visites i trucades telefòniques o de vídeo sovint.
- + Realitzar activitats que agradin a la persona. No cal que siguin grans activitats però si que han de ser activitats significatives per a la persona: treballs manuals, ganxet, jocs de taula, sortir a passejar, tasques domèstiques, ...
- + Seguir rutines diàries a partir d'un horari preestablert que impliqui el compromís de realitzar una sèrie d'activitats.