

juliol 2014

SUMEM

núm. **7**

la revista dels serveis de SUMAR

“LES BERNARDES” - Centre de Dia de Salt



6

El nostre Centre

8

Activitats del centre

20

El Racó de... Felicidad Vallez

22

Activa't! Treball de cos i de ment

MILLOREM L'ATENCIÓ A LA GENT GRAN. ELS PRIMERS GRANS CANVIS

Han passat només tres anys de la publicació de la guia "L'atenció gerontològica centrada en la persona" de Teresa Martínez i, dels primers contactes del CASC amb ella per iniciar el camí que ens ha portat fins avui i que ens permet ja palpar alguns dels grans canvis que estan transformant l'atenció a les persones grans del segle XXI.

Tres anys molt intensos treballant per avançar amb l'atenció centrada en la persona, que podem resumir en 5 grans accions:

- La visita, l'any 2012, a la Fundació Matia del País Basc, pionera en models d'atenció centrada en la persona, i que ens va fer decidir apostar per aquesta nova manera de treballar amb la gent gran.

- La participació en el projecte pilot liderat i coordinat per Teresa Martínez per a la seva implementació a l'estat.

- El desenvolupament del programa "Tu decideixes com vols envellir"

- El diagnòstic participatiu fet en els nostres centres entre l'octubre del 2012 i el gener de 2013.

- L'inici del Pla d'implementació a 4 dels nostres centres.

Paral·lelament, hem creat un Equip d'Innovació Estratègic que té com a funció principal participar en el disseny de les accions de millora d'aquells processos i documents que s'han de portar a terme a tots els centres. I Grups Promotors que lideren la implementació del model.

Al febrer del 2013, s'inicia el procés d'implementació i a finals d'aquest mateix any ja tenim els primers resultats de les accions iniciades, en base a 4 grans línies de treball:

- conèixer la història de vida personal dels usuaris,

- comptar amb el suport i col·laboració de les famílies en la presa de decisions,

- actualitzacions i revisions periòdiques dels Plans Individuals d'Atenció Integral de cada persona per anar-nos adaptant a la realitat canviant i dinàmica de cada usuari,
- nova metodologia de treball dels professionals.

Assemblees amb els usuaris per decidir què volen fer, l'elecció de l'hora de llevar-se o d'anar a dormir, les sortides del centre per anar a comprar o a passejar, l'eliminació dels uniformes dels professionals o la figura del professional de referència per a cada persona, són només alguns petits exemples de les més de 300 accions de millora que hem detectat i que ja han començat a reflectir-se en l'atenció a la gent gran que viu en els nostres centres.

Estanis Vayreda i Puigvert
Gerent Consorci d'Acció Social de Catalunya

PROMOVEM I TREBALLEM LA MILLORA DELS ESPAIS DEL CENTRE DE DIA

Com ja saben, una de les principals preocupacions de l'Ajuntament de Salt és el benestar de la nostra gent gran.

Per aquest motiu, hem unit esforços amb el Departament de Benestar Social i Família i SUMAR per tal de poder millorar l'aspecte del pati interior del Centre de Dia Les Bernardes. En una col·laboració a tres bandes, el Departament de Benestar Social i Família ha aprovat i realitzat la reforma del pati pavimentant-lo, i SUMAR proveirà en breu el pati de mobiliari urbà que permetrà una manera còmoda i agradable de gaudir d'aquest espai per part de les persones que assisteixen i conviuen al Centre de Dia. També i dins aquest any 2014,

l'Ajuntament possibilitarà el desplaçament de l'estructura de vidre i enrajolament del terra d'aquest espai, el que permetrà als usuaris de disposar de més espai a la sala de convivència i activitats del centre.

Amb la voluntat d'oferir una nova millora i espai també pel centre de dia, entre altres equipaments, l'altre espai que s'ha reformat a aquesta mateixa zona, és la coneguda Plaça de La Diputació. Un espai lúdic i entranyable per a la gent de Salt, que habitualment hi gaudeixen amb diferents activitats sota les ombres dels plataners. Aquesta reforma ha estat dissenyada de manera de que tothom la pugui gaudir i quan diguem tothom, volem dir que la plaça entri també

a formar part del conjunt del pati del Centre de Dia. Aquesta reforma permetrà que els usuaris del Centre, augmentin les seves possibilitats d'esbarjo donant una major qualitat de vida i de benestar.

Amb aquesta important reforma l'Ajuntament de Salt i el Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, sense oblidar la important implicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya, compleixen amb la reivindicació i demanda històrica per part del Centre de Dia Les Bernardes, de fer més còmode i agradable l'estada de les persones grans i de tot l'equip humà que hi treballa.

A totes elles, gràcies per fer-ho possible!

Josep Valentí i Feixas
Regidor de la gent gran. Ajuntament de Salt

EDITA
SUMAR
empresa d'acció social
de Catalunya



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

Juliol 2014

Direcció, coordinació i edició:
Mariona Rustullet, Susanna Torrà i Anna Tarafa

Redacció:
Anna Tarafa – Àrea de Comunicació i Màrqueting
Susanna Torrà – Directora del Centre de dia Les Bernardes

Fotografies
Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció Social de Catalunya

Disseny gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat
Semestral

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.

JORNADES D'INNOVACIÓ SOCIAL



Les Jornades d'Innovació Social que organitzem s'estan convertint en una de les accions de referència de l'entitat. Són un punt de trobada per als responsables polítics i tècnics dels serveis socials del món local i compten amb el suport del Departament de Benestar Social i Família i de la Fundació "La Caixa".

A principis del 2014 n'hem celebrat dues. La 2a Jornada "10x10' Càpsules d'innovació social" el 28 de març i "L'atenció gerontològica centrada en la persona. Eines i estratègies d'implantació" el 16 de maig.

La 2a Jornada "10x10' Càpsules d'innovació social" va aplegar a l'auditori del CosmoCaixa Barcelona a responsables polítics i tècnics dels serveis socials i es consolida com un espai que permet compartir coneixements i projectes innovadors entre les administracions públiques (ajuntaments, consells comarcals, diputacions, ...) i les entitats del tercer sector.

A "L'atenció gerontològica centrada en la persona. Noves eines i estratègies d'implantació", hi van assistir unes 350 persones, la capacitat màxima permesa a l'auditori del CaixaForum Barcelona. Professionals de l'àmbit de la gent gran van participar a una de les primeres jornades que es fa a Catalunya per donar a conèixer eines i estratègies d'implantació del nou model d'atenció. Un model, pioner a Catalunya, que treballa perquè la gent gran pugui viure a un centre com si estigués a casa seva, fent-la sentir útil, còmode i realitzada.

Hi va participar l'experta en gerontologia social i models d'atenció centrada en la persona, Teresa Martínez,

qui va presentar els dos últims documents que ha editat sobre "Avançar en ACP" i també es varen explicar dues aplicacions pràctiques del model: *El projecte "Et-xean Ondo" de la Fundació Matia del País Basc, per part de Mayte Sancho i, el nostre projecte "Tu Decideixes com vols envellir", per part de la coordinadora del projecte, l'Elisenda Serra.*

Dues setmanes abans de la mateixa les inscripcions ja estaven exhaurides i es va crear una llista d'espera de més de 100 persones. La gran expectació creada al voltant d'aquest esdeveniment, i l'allau d'inscripcions pensem que pot ser degut a la necessitat real d'avançar en aquest nou model d'atenció a les persones grans.



TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR

VESTIR SENSE UNIFORME. ELS PROFESSIONALS QUE M'ACOMPANYEN



A grans trets, una persona es vesteix d'uniforme per identificar-se amb un col·lectiu concret de persones que es vol diferenciar d'un altre. I més específicament, en els centres de gent gran, la principal utilitat dels uniformes és la de diferenciar els professionals que treballen al centre de les persones ateses i dels seus familiars i amics.

Si bé els uniformes faciliten la distinció dels professionals, diferents experiències constaten que en els centres de gent gran aquesta mateixa distinció tendeix a crear una distància psicològica entre les persones ateses i els professionals que pot dificultar en alguns casos, l'aproximació del professional cap a la persona.

Lluny de donar tranquil·litat i d'inspirar confiança, els uniformes a vegades, sobretot amb persones que pateixen malalties neurodegeneratives, confereixen una autoritat als professionals que dificulta la creació de lligams de confiança i els l'allunya de les persones que atenen.

Per exemple, les persones amb deteriorament cognitiu són més receptives als missatges no verbals que als verbals, i segons quins tipus de missatges poden convertir-se en obstacles per a la integració i adap-

tació del resident. A més, els uniformes ens allunyen d'un dels principals objectius del programa "Tu decideixes com vols envellir", com és el de treballar perquè la persona gran es trobi al centre, com a casa.

Així doncs, per aconseguir que el centre es converteixi en una extensió de la llar de cada una de les persones que hi viuen o hi assisteixen, i dels seus familiars o amics, la informació que ens dona un uniforme ens deixa de ser útil.

Les persones amb deteriorament cognitiu són més receptives als missatges no verbals que als verbals, i els uniformes dificulten la creació de lligams de confiança amb les professionals.

Per això, una de les primeres accions que hem implementat amb l'arribada del programa "Tu Decideixes com vols envellir" als nostres centres, és la d'eliminar els uniformes dels professionals i que vesteixin sense diferenciar-se de la resta de persones que resideixen, assisteixen o visiten el centre.

Eliminem els uniformes per apropar als professionals a la gent i fer-los sentir com a casa. Per evitar la identificació del centre amb un espai que atén a persones que estan malaltes.

L'objectiu és el d'apropar als professionals a les persones ateses i evitar enviar missatges de que estan o assisteixen al centre perquè estan malalts. Volem que la persona gran s'allunyi de la imatge d'un professional d'un centre sociosanitari i que l'identifiqui com el company i/o companya que m'acompanya en diferents tasques del meu dia a dia, que m'ajuda quan ho necessito, que m'escolta, que m'estima, ...



UN RESULTAT REAL IMPACTANT:

Des de fa uns 4 anys la Maria acostuma a dutxar a la Rosa* que pateix un Alzheimer molt avançat amb un deteriorament cognitiu que presenta pèrdua de la parla i de la capacitat motora.

Durant més de 3 anys aquestes dutxes han estat complicades i gens agradables. La Rosa* no es deixa dutxar i la Maria té dificultats per realitzar-li la higiene.

El canvi d'actitud de la Rosa* ens arriba sorprenentment el mateix dia en que la Maria substitueix l'uniforme de treball per la roba de carrer. A partir d'aquest dia i fins avui, la Rosa* no només es deixa dutxar per la Maria sinó que en la mesura de les seves possibilitats, col·labora i participa de la higiene.



() Per raons de privacitat, hem modificat el nom real de l'usuària.*

Però prendre la decisió de treure l'uniforme als professionals té, lògicament, els seus pros i els seus contres. El canvi, tant per als professionals, com sobretot per als usuaris i als seus familiars no és fàcil doncs en general, existeix una certa reticència a qualsevol canvi (independentment de la seva naturalesa).

No hi ha una recepta definitiva ni única per tothom, però els pros de l'eliminació de l'uniforme superen als seus contres a les poques setmanes de la seva implementació.

CAMINANT AMB EL MODEL CENTRAT EN LA PERSONA



"És un gust treballar des de la nova mirada, des de la mirada de la persona atesa."

Fa gairebé un any que a Les Bernardes vam començar a caminar amb el programa Tu Decideixes com vols envellir, i així és com definim els professionals de Les Bernardes el que aquest programa ens està aportant a tots els que en formem part, i sobretot a les persones ateses.

Entre moltes altres accions, destaquem les següents:

MÉS CAPACITAT DE DECISIÓ

A les assemblees mensuals on acordem conjuntament diferents temes, de mica en mica, les nostres persones grans es van obrint a la proposta de participar més en les decisions del centre, de manera que cada vegada la proposta d'activitats s'apropa més als

seus interessos. I també, cada vegada més, els familiars dels nostres usuaris es van incorporant a aquestes activitats. Entre tots, ens ajuden als professionals, ens ensenyen noves propostes d'activitats o senzillament, participen d'aquestes.



CONÈIXER LA HISTÒRIA DE VIDA

Per caminar amb el model centrat en la persona ens havíem d'apropar molt més a cada usuari/ària. Havíem de conèixer molt millor a les persones que estem atenent.

Per això amb un gran esforç i hores de dedicació de les professionals del centre hem elaborat un suport documental on hi ha registrada tota la informació que ens pot ser d'utilitat de cada persona atesa i la seva família.

Aquest registre ens permet conèixer molt millor a cada persona, les seves capacitats, els seus costums, les seves preferències, com vol ser atesa, ... No es tracta simplement de registrar-ho, sinó també de traslladar aquest coneixement de cada persona a l'acompanyament que fem en el seu dia a dia. Avui coneixem molt més de les persones, sabem què poden fer i què no, si volen col·laborar, què els hi agrada, ... Tenim en compte els costums i preferències que ens han deixat conèixer d'elles i com ens ha dit que volen viure al nostre centre.

Durant aquest període de temps hem tornat a elaborar la història de cadascuna de les persones que venen al centre, molt més detallada, per apropar-nos molt més a elles.

LA PROFESSIONAL DE REFERÈNCIA

Cada usuari/a té la seva professional de referència al centre. Aquesta professional és qui està al seu costat dia a dia, i qui coneix al detall la seva història de vida i els seus gustos i preferències. Coneix els petits detalls. Aquells detalls que s'aporten en l'atenció diària, que semblen molt invisibles, però que són molt importants i s'acaben convertint en el punt de qualitat de l'atenció i l'acompanyament que els oferim.

Per tot això, i per totes les altres accions que ja s'han iniciat, és una satisfacció caminar amb el model centrat en la persona.

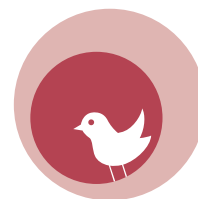
Susanna Torrà

Directora del centre de dia Les Bernardes



ACTIVITATS DEL CENTRE

Recull de les activitats més destacades realitzades durant els darrers mesos



Els Reis Mags venen al centre

Enguany, vam tornar a estar de sort i els Reis Mags van poder passar pel centre. Ens van deixar alguns regals que van encantar als nostres usuaris. A qui no li agrada que li portin regals, oi?



Celebrem Sant Valentí

Per Sant Valentí, els usuaris van proposar de fer cors per decorar el centre. I així vam dibuixar, pintar i retallar cors que després vam penjar al sostre de la sala o bé, ens els vam endur a casa per regalar-los a algun familiar.



Celebrem el Carnestoltes i aprofitem la disfressa per fomentar activitats intergeneracionals

L'activitat de Carnaval sempre és molt esperada. Aquest any en assemblea, els usuaris van decidir de preparar diferents màscares que combinariem amb una capa daurada perquè ens volíem transportar al Carnaval de Venècia. Per la decoració del centre vàrem treballar uns antifaços gegants que vam posar als vidres de l'entrada i vam estar uns dies confeccionant les disfresses que posteriorment vam lluir en diferents celebracions.

La primera va ser a la festa de Carnaval el dia de Dijous Llarder en la que es van sumar alguns familiars.



L'endemà de dijous gras ens vam tornar a disfressar per poder rebre els nens de P2 de l'Escola bressol municipal El Lledoner, que van venir vestits de peixos. i així vam compartir cançons i disfresses amb els nens de Llar 2.



I finalment, el dilluns següent vam celebrar el carnaval amb els alumnes d'Atenció Sòcio-sanitària de l'IES Vallvera que ens van oferir diferents balls que havien preparat i després vam ballar tots junts.



Les trobades intergeneracionals

Les trobades intergeneracionals són molt pedagògiques i profitoses per a tothom. Ajuden a fomentar, entre d'altres:

- El respecte, la tolerància, bones actituds i valors i habilitats de convivència.
- A trencar els estereotips que, a vegades, tenen els infants i/o joves sobre les persones grans i viceversa, a veure la vellesa de forma natural i com a part del cicle vital i a vincular i empatitzar els uns amb els altres.

Evidentment, aquesta també és una oportunitat per relacionar-nos amb altres persones i serveis del nostre municipi i apropar-nos i obrir-nos a la comunitat.



Cantem

En una assemblea les nostres persones grans ens van dir que els agradava molt cantar i que aquesta era una de les activitats que volien realitzar més sovint. Per això van proposar de crear una coral o uns tallers de cant. Per tant, dit i fet, aquí teniu als nostres cantants en acció!



23è aniversari del centre

Amb les ganes de compartir amb tothom els moments més importants de la vida del nostre centre, enguany hem recuperat la festa d'aniversari. Així doncs, el dia 3 de juny vam celebrar el 23è aniversari amb un ball i un dinar al menjador del casal on hi assistirem 84 persones.

Estem molt contents amb la molt bona resposta rebuda per part de tothom. Dels familiars dels nostres usuaris, dels professionals del centre que no es van voler perdre la festa, dels companys dels diferents equipaments

de Les Bernardes (Casal de Gent Gran, Hotel d'Entitats, Ludoteca,...), de l'equip directiu de Sumar, representat en el dinar pel senyor Gabriel Llagostera, de l'Ajuntament de Salt, representat pel senyor Josep Valentí i les senyores Estefania Carabellido i Anna Fuster. A tots ells moltes gràcies per acompanyar-nos.

Per a l'ocasió els usuaris havien treballat unes tulipes amb feltre que tothom es va poder endur a casa com a detall commemoratiu de l'aniversari.



Fem ganxet



Una altra activitat que ha pres molt protagonisme i que s'ha potenciat, veient que moltes persones els agrada, sobretot dones, és el ganxet. Comprovant que tenim moltes dones artistes a casa nostra, vam proposar a la Paula Ferrer, la directora del Casal de la gent gran, de realitzar una exposició conjunta sobre ganxet en la que hi participessin tant usuaris del Centre de dia com del Casal. La proposta va ser molt ben acceptada i així vam organitzar l'exposició, amb inauguració inclosa, on la Lola i la Dolores Fernández, van tallar la cinta d'accés al recinte.

Al llarg de la primera quinzena del mes de febrer, vam tenir els treballs exposats i vam rebre di-

ferents grups i col·lectius que la van venir a visitar. Les visites van ser ateses per les protagonistes de l'exposició que van explicar i resoldre els dubtes dels visitants en relació a les obres que veien. Fins i tot, algun dels grups va proposar a la Lola que anés a la seva escola a ensenyar-los a fer ganxet. Quin honor, no?

Per altra banda, la senyora Dolores Romero, dona de l'Antonio Álvarez, veient l'èxit que té aquesta activitat va venir a ensenyar-nos a fer roses de ganxet al centre. Va ser molt bona mestra doncs alguna usuària ja n'ha fet unes quantes que hem utilitzat per decorar el nou horari setmanal que hem elaborat amb la tècnica del scrap.

EXPOSICIÓ



Els bunyols de Quaresma i els conills de Pasqua

L'elaboració dels bunyols de Setmana Santa és ja una tradició al centre i no podia faltar, tot i que amb alguna novetat. Aquest any vam rebre una col·laboració molt especial, la de la senyora Helena Falcó. La senyora Helena, juntament amb el seu marit el senyor Dionís Torres, van portar durant 35 anys i 6 mesos la Xurreria Torres-Falcó de la Plaça Sant Agustí de Girona, i a més d'explicar-nos la seva recepta per fer bunyols, ens va anar preparant la massa davant nostre. No sabem si ens va desvetllar el seu secret, suposem que no,

però el que sí va fer és explicar-nos la seva història. Els pares de la senyora Helena ja eren "xurreros" i havien portat la Xurreria El Pirulí de Girona. Dos emblemàtiques xurreries que tenien les seves pròpies dites, "Si vols menjar bo i fi, vés a Can Pirulí" i "Si vols menjar del poc el millor, vés a Can Torres-Falcó".

Un cop la massa va pujar, vam anar a la cuina del casal a veure com la senyora Helena començava a coure els bunyols, tot esperant l'hora que fossin ensucrats i reposats per menjar-los.



La diada també la vam completar amb una representació de la història dels conills de Pasqua. Temps enrere la Dolors Prat, filla de la nostra usuària Àngela Arnau, ens havia facilitat una història extreta d'un llibre que ella va traduir de l'alemany de perquè per Pasqua es fan Conills de Xocolata. Temps enrere vam fer la representació d'aquesta història i enguany, els nostres usuaris ens van demanar que la volien tornar a veure. I amb una mica d'improvització, l'equip ens vam posar a fer d'actrius.

La Dolors Prat és una persona molt creativa i detallista i ens ha plantejat noves propostes d'actuacions que evidentment hem acceptat i que compartirem en properes edicions d'aquesta revista.



Roses d'argila per Sant Jordi 2014



En apropar-se la Diada de Sant Jordi, la Carme Martí, la dona d'en Mariano Martra, es va oferir a ensenyar-nos a fer roses d'argila i sense dubtar-ho li vam dir que sí. Per confeccionar-les vam utilitzar argila vermella, i un

cop acabades hi vam afegir el detall de dues fulles de feltre, una bandera catalana i les vam convertir en agulles de pit. Tothom hi va participar, cadascú en el que podia ajudar: retallar, aixafar l'argila per fer els pètals de les roses, fer els pètals, enganxar els diferents elements en l'agulla,... I tots vam quedar molt satisfets amb el resultat.



El dia de Sant Jordi, i com és habitual, vàrem sortir al passeig a veure les parades de roses i llibres. A la sortida també ens hi vam acompanyar alguns familiars. Una gran oportunitat per relacionar-nos amb el nostre entorn i mantenir el contacte amb la nostra comunitat.



Tampoc va faltar la visita del regidor de gent gran, el senyor Josep Valentí i de la senyora Anna Fuster en representació de l'Ajuntament de Salt, que ens van obsequiar amb roses i van dedicar una estona a conversar amb nosaltres.



La Paula Ferrer, directora del Casal de Jubilats Les Bernardes, va obsequiar-nos amb uns punts de llibre que havien preparat amb un poema de la conserge del mateix casal, la Consol Vidal, coneguda com a La Poetessa del Desert.

Al final de la diada cadascú es va endur el detall que havíem treballat al centre, l'agulla de pit, la rosa que ens va regalar l'Ajuntament de Salt, el punt de llibre i el llibre "Kits Caixa. El repte de l'autonomia", que va editar l'Obra Social La Caixa i del qual ens havia fet donació l'anterior directora del casal, Xènia Corcoll.

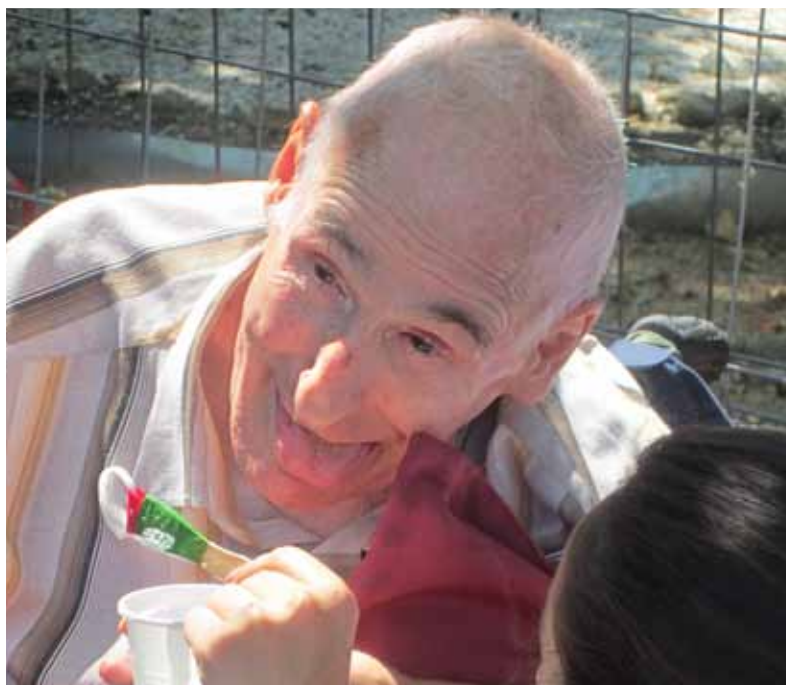
L'endemà de Sant Jordi vam rebre una sorpresa molt agradable. La Cooperativa de Salt va venir a Les Bernardes i va regalar roses a tots els usuaris del casal i usuaris del centre de dia. Els agraïm molt el seu detall i el fet que pensessin en nosaltres.



ENTREVISTA A LA FAMÍLIA D'...

ANTONIO RAMOS ALDANA

L'Antonio Ramos va assistir al centre de dia des de l'any 2005 fins al gener d'aquest any. Sempre recordarem la tendresa i picardia del seu somriure i la seva mirada intensa que parlava per ella mateixa. La seva dona, la Carme Martínez, segueix mantenint amb nosaltres un fort vincle, ja que durant tots aquests anys hem format part de la seva vida, com ells de la nostra. Per això, hem volgut entrevistar-la i, des d'aquestes línies recordar al nostre estimat Antonio i retre-li aquest petit homenatge.



Carme, explica'ns com va ésser la vida de l'Antonio.

L'Antonio va néixer al Port de Santa Maria, a Càdis. El seu pare era fuster, i la seva mare, mestressa de casa. Eren 8 germans en total, 6 noies i dos nois.

Carai, quants!

Sí, eren molts, per tant van haver d'espavilar-se i començar a treballar des de ben joves. Van venir a Catalunya a buscar feina un després de l'altre. L'Antonio va trobar feina a Salt fent mosaics. Vivia amb una de les seves germanes. Quan el seu pare va morir, va venir la seva mare i l'An-

tonio va començar a viure amb ella. Més endavant, va canviar de feina i va anar a treballar a "Electrodomèstics Ginés" com a mosso de magatzem, i va mantenir aquesta feina fins a la jubilació.

I vosaltres, com us vàreu conèixer?

Nosaltres al ball. Hem sigut molt feliços. L'Antonio sempre ha tingut molt bon tarannà, era molt de la broma. Hem tingut dos fills i sempre ens hem avergut molt. Hem estat una família molt unida.

Quines aficions tenia l'Antonio?

Li agradava molt jugar al parxís i veure el futbol. Era molt sociable, molt bromista, li agradava molt disfressar-se. Fins i tot, després de patir l'embòlia, quan ja no podia comunicar-se verbalment, li agradava escoltar, estar amb els altres, que li parlessin, que el fessin riure, la qual cosa era fàcil, perquè ell gairebé sempre tenia un somriure.

Has mencionat que l'Antonio va patir una embòlia. Parla'ns d'això Carme.

Sí, ja fa 10 anys. Li va quedar paralytitzat el costat dret i això el va convertir en una persona totalment dependent. No es mantenia dret, no podia caminar, ni podia fer cap activitat sol. Necessitava ajuda per tot: per menjar, per desplaçar-se, per



rentar-se... A més a més, com ja he dit, va quedar sense poder parlar. Sort que mai va perdre el seu bon tarannà i el seu bon humor, que feia que fos molt estimat.

És veritat, l'Antonio es feia estimar molt. Carme, com vas organitzar-te davant d'aquesta nova situació per donar al teu marit les atencions que necessitava?

Ell va estar fent recuperació primer al Trueta, després a Mutuam i quan ja no es podia avançar més amb la rehabilitació, és quan vaig necessitar el centre de dia, perquè jo sola no podia cobrir totes les seves necessitats. A més a més, també vaig necessitar una persona que m'ajudés a casa, per aixecar-lo al matí i per posar-lo al llit al vespre. Vaig agafar dues noies i els caps de setmana, quan no hi havia centre de dia, els fills ens ajudaven molt.

Sense cap dubte, crec que hem sigut molt afortunats d'haver tingut el suport que ens heu ofert al centre de dia. L'Antonio hi estava molt a gust. Estava molt integrat en el centre, es veia que estava content i feliç. I jo, feliç de veure'l feliç, al temps que podia gaudir d'una mica de temps per mi. A més a més, el centre sempre m'ha ofert un important suport emocional, de fet, per això seguim en contacte, i ho agraeixo molt.

Nosaltres també agraiem que persones com tu formin part d'aquesta gran família. Moltíssimes gràcies pel teu temps Carme.

EL RACÓ DE... FELICIDAD VALLEZ



En aquest número la protagonista d'aquesta secció es diu Felicidad, encara que ella es fa anomenar Feli. Té 73 anys i ve al centre de dia des del febrer del 2013.

Felicidad, parla'ns una mica de la teva família i de la teva infantesa.

Jo sóc de Aldea del Rei (Ciudad Real). Sóc la més gran de quatre germans, dos són bessons (noi i noia) i viuen aquí a Salt, i l'altre viu a Madrid.

Els meus pares tenien terres, eren pagesos.



I què teníeu plantat a les terres?

Plantàvem blat, ordi, faves, tomàquets, cogombres...

Teníeu també animals?

Sí, teníem una eua, un ase i una mula.

Vas anar a escola?

Molt poc, perquè havia d'ajudar a casa: a cuidar als meus germans petits, a fer la collita als camps... També anava a vendre al mercat una vegada a la setmana, anava caminant amb l'ase fins a Calzada de Calatrava, un poble que estava a una mitja hora del meu.

Feli, com es que vas a venir a viure a Catalunya?

Perquè un germà de la meua mare va venir-hi. Com que hi estava bé, els meus pares van decidir de vendre la casa i les terres i venir també a Catalunya.

M'agradaria explicar-te més coses, però hi ha moltes coses que no me'n recordo...

No passa res Feli, m'ho estàs explicant tot molt bé. En què vas treballar quan vas venir a Catalunya?

Vaig treballar a una fàbrica de gomes. Però sobretot, em vaig dedicar a les feines de la llar i a cuidar les meves filles, que en tinc dues, la Montserrat i la Felicidad.

I ara amb qui vius?

Visc sola perquè estic divorciada. Les meves filles m'ajuden molt, em porten el menjar i tot el que necessito. M'estimen molt i jo a elles.

Què t'agrada fer durant el teu temps lliure?

Abans anava al ball i m'agradava cosir. Ara ja no ho faig, i ara el que m'agrada molt és caminar.

Et sents estimada?

Sí, em sento molt estimada i afortunada per tenir les filles que tinc. Al centre també em sento molt estimada i molt bé amb tothom.

Digues-me un desig que tinguis

Cap, perquè ja soc feliç com sóc. Em dic Felicidad i com el meu nom, tinc moltes coses que em fan feliç.

M'agrada molt escoltar això. Moltes gràcies Feli, tot un plaer conversar amb tu!



ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina, fisioterapeuta del centre de Sant Vicenç de Torelló.

En aquesta edició us proposo una sèrie d'exercicis per poder fer en companyia, així al mateix temps passarem una bona estona. Són exercicis, de caràcter preventiu i de manteniment alhora que impliquen la col·laboració d'una altra persona. Estan explicats per fer en parelles tot i que es poden fer individualment, si es vol.

Reforcem les cames

1- Col·locats l'un davant de l'altre es tracta de posar-nos de puntetes primer i després baixar doblegant genolls mentre el company/a ens aguanta per tal de controlar l'equilibri. Repetirem l'exercici unes 5 vegades cadascú, i aconsellem fer-ho de forma alterna, ara l'un i ara l'altra, així no ens carregarem tant.



2- Ens agafarem de costat pels braços i aixecarem cap al costat la cama que ens queda a fora. Després de fer-ne unes 10 repeticions ens girarem de costat i treballarem l'altra cama.



Millorem la mobilitat de braços

Col·locats un d'esquena a l'altre i els braços en creu, una ma anirà a tocar l'altra. Després canviarem de costat. Podem repetir l'exercici unes 10 vegades.



Reforcem els braços

Ens situarem davant per davant i ens agafarem de les mans, deixarem els colzes una mica doblegats i farem força contra l'altre. Aguantarem empenyent uns 5 segons i deixarem de fer força. Tornarem a repetir l'exercici unes 5 vegades.



Pugem i baixem junts.

Per acabar i pels més atrevits ens col·locarem d'esquena i baixarem doblegant els genolls al mateix temps. Hem de tenir bon equilibri i anar ben coordinats intentant que les esquenes no es desenganxin. Tampoc cal baixar gaire. Es pot repetir unes 3 vegades per començar, i un cop hi agafem l'aire el podem fer més vegades.



MOLT IMPORTANT: Al fer els exercicis hem d'evitar sentir-nos fatigats. Hem de procurar descansar entremig i si ens sentim molt cansats, simplement parem.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de Míriam Caro, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de Sant Vicenç de Torelló.

Col·loca aquest llistat de productes al seu lloc, segons el seu preu:

Una barra de pa **0,60€**
 Un televisor **150€**
 1/2 kilo de farina **0,60€**
 Un ordinador **325€**
 Uns pantalons **49€**
 Una rentadora **350€**
 Un croissant **0,90€**
 Un raspall **3,10€**
 Un jersei **45€**
 Unes sabatilles **38€**
 Una samarreta **25€**
 Una revista **1,50€**
 Una goma **0,15€**
 Una nevera **420€**
 Un ram de flors **8€**

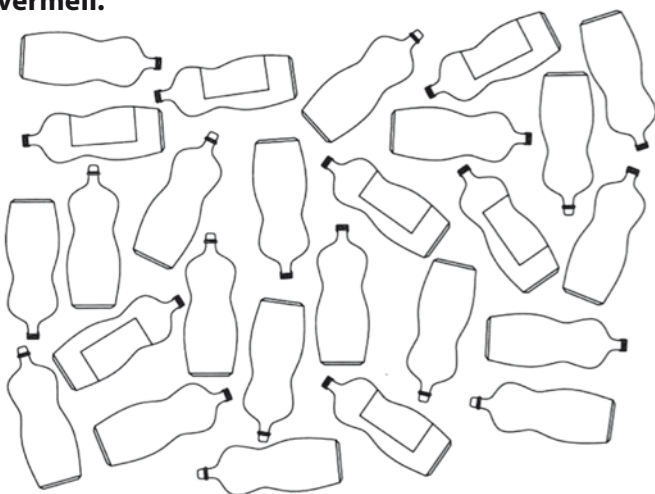
Productes que valen
menys d'1 €

Productes que valen
entre 1 i 10 €

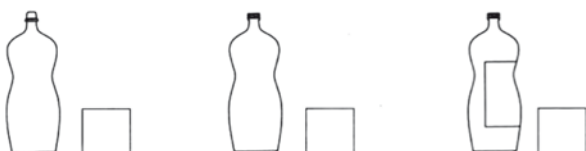
Productes que valen
entre 11 i 50 €

Productes que valen
més de 51 €

Pinta les ampolles amb tap de color verd, les sense tap de color blau i les que porten etiqueta de color vermell.



Quantes n'hi ha de cada?



Troba en aquesta sopa de lletres el nom d'aquests 7 instruments musicals:



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

Resol les següents operacions:

14 + 15 =
 16 + 76 =
 23 + 84 =
 43 + 56 =
 34 + 19 =
 72 + 24 =

3 x 12 =
 8 x 8 =
 15 x 4 =
 3 x 11 =
 21 x 10 =
 16 x 2 =

154 + 25 =
 217 + 9 =
 176 + 27 =
 323 + 42 =
 403 + 68 =
 534 + 90 =

43 x 2 =
 67 x 2 =
 82 x 3 =
 55 x 3 =
 39 x 4 =
 76 x 5 =

24 - 15 =
 36 - 22 =
 68 - 12 =
 87 - 84 =
 95 - 51 =
 77 - 18 =

64 : 2 =
 24 : 3 =
 88 : 2 =
 150 : 6 =
 130 : 5 =
 210 : 5 =

SABIES QUE...?

EL NOU MODEL D'ATENCIÓ CENTRADA EN LA PERSONA PIVOTA EN LES IDEES SEGÜENTS:

Cap persona és igual a l'altra i per tant l'atenció individualitzada ha de ser el valor central dels serveis de suport a les persones.

La persona és el centre del procés de planificació. Es parteix dels seus drets, capacitats, preferències i eleccions.

La planificació centrada en la persona, manté la interdependència del subjecte amb la seva xarxa social més propera. La família i els amics són essencials en el desenvolupament del projecte vital de la persona.

La planificació centrada en la persona s'entén com un procés continuat on l'escolta i l'aprenentatge modifiquen les accions. Es tracta doncs d'un procés flexible i obert al canvi, disposat a adaptar-se a les diferents necessitats, desitjos i aspiracions de les persones en les seves diferents etapes i circumstàncies de la vida.