

la revista dels serveis de SUMAR

“LES BERNARDES” - Centre de Dia de Salt



6

El nostre Centre

7

Activitats del centre

14

Entrevista a la família de... RITA ARMENGOL

16

El Racó de... JOAN COSTA

18

Activa't! Treball de cos i de ment

UN SISTEMA PIONER QUE FOMENTA L'AUTONOMIA I LA PRESA DE DECISIONS DE LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

Ja fa gairebé dos anys que vam iniciar el procés d'implantació del model d'atenció centrada en la persona en la majoria dels centres que gestionem i els primers resultats ja es comencen a reflectir, en positiu, sobretot en les persones ateses, però també en els seus familiars.

Això és el que reflexa l'estudi que hem realitzat per analitzar l'opinió de les persones ateses en els nostres centres i dels seus familiars. El mateix destaca, entre d'altres, que **"totes les persones grans enquestades han millorat el seu estat d'ànim"** que, **"més del 95% pensa que és més feliç"** i **"més del 90 % considera que decideix molt més el seu dia a dia al centre"**. I en percentatges similars, així ho pensen també els seus familiars.

Aquestes i d'altres conclusions, que trobareu ampliades a l'interior de la revista, les vam donar a conèixer als mitjans de comunicació i la societat en general, el passat 1 d'octubre, en motiu del Dia Internacional de la Gent Gran.

L'estudi dona a conèixer a la ciutadania les conseqüències, totalment satisfactòries, que suposa la implantació del nou model d'atenció gerontològica centrada en la persona, a través del programa "Tu decideixes com vols envellir". Una atenció que gaudeix del consens dels professionals del sector en definir-la com l'atenció de la gent gran del futur.

Es tracta del primer estudi a Catalunya que analitza l'impacte que su-

posa per a les persones grans en situació de dependència, i també per a les seves famílies o el seu entorn més directe, la implantació del nou model d'atenció centrada en la persona a través del programa "Tu decideixes com vols envellir".

Com a entitat pública que som, un dels nostres objectius és el d'adquirir i aglutinar coneixement per poder anar definint les polítiques socials actuals i futures de la nostra societat, i això és el que pretenem portar a terme amb accions com aquesta.

I en aquesta línia d'actuació, s'emmarquen les diferents accions dins l'àmbit dels serveis socials que portem a terme, dia rere dia, arreu de Catalunya.

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

TREBALLAR PER MILLORAR

Ara que s'acosta el final de l'any és un bon moment per reflexionar i fer balanç. Per veure com estem fent la feina i com es percepuda per la gent gran que atenem. Cal recollir informació i ser capaç d'analitzar-la de forma crítica i el que aprendrem en aquest procés servirà per millorar any darrere any.

Els estudis realitzats evidencien que l'aposta per donar més capacitat de decisió a les persones que utilitzen els serveis dels nostres centres, ha estat molt positiva i ben

rebuda. La capacitat de decidir ha suposat una millora important en l'estat d'ànim d'una immensa majoria, i ha estat també ben valorada per les famílies.

En resum anem per bon camí i el treball constant ens porta a millorar una mica més cada dia.

Per acabar, ara que estem a les portes del 2015, aprofito aquestes ratlles per felicitar-vos les festes i desitjar-vos un Feliç Nadal i Bon Any Nou a tots.

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



Consorci d'Acció Social de Catalunya
SUMAR empresa d'acció social, S.L.
Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt
www.consorciasc.cat

Desembre 2014

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

Redacció:
Anna Tarafa – Àrea de Comunicació
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

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.

“SÓC MÉS FELIÇ PERQUÈ PUC ESCOLLIR”

ÉS UNA DE LES CONCLUSIONS QUE S'OBTENEN DE L'ESTUDI SOBRE LA IMPLANTACIÓ DEL PROGRAMA “TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR”

“Sóc més feliç perquè puc escollir” és la frase que millor defineix una de les principals conclusions que s'obtenen de l'estudi que hem realitzat sobre l'impacte que suposa la implantació de l'atenció centrada en la persona en les persones grans que viuen a la Residència de Sant Hilari o assisteixen a un dels centres de serveis d'atenció diürna que gestionem arreu de Catalunya.



El president, Miquel Noguer, el gerent, Estanis Vayreda i la coordinadora del programa Tu Decideixes com vols envellir, Elisenda Serra, durant la roda de premsa que es va fer el 30 de setembre a la Diputació de Girona per presentar l'estudi.

Els resultats obtinguts avalen aquest fet:

	Així ho pensen les persones grans ateses	Així ho pensen els familiars de les persones grans ateses
Percepció d'una millora del dia a dia al centre	76 %	65,8 %
Percepció que és força o molt més feliç	95,9 %	90,4 %
Sentir-se més autònom	87,8 %	--
La família ha notat un canvi positiu en el comportament de la persona atesa (per exemple, riu o parla més, està més sociable, menys làbil, ..)		65,8 %
Considera que ha millorat el seu estat d'ànim (*)	100 %	75 %
Considera que es tenen més en compte les preferències i desitjos	100 %	100 %
Considera que decideix molt més el seu dia a dia al centre	90 %	80 %

(*) - De la millora de l'estat d'ànim també se'n deriva la millora en un 93,8 % de les relacions familiars. Un 58,5 % de les famílies pensa que aquesta millora és molt considerable. L'estudi també reflexa que el 85 % de les famílies considera que ha millorat molt la seva relació amb el centre.

En definitiva, l'estudi constata una millora del benestar i de l'estat d'ànim de les persones grans que participen en la implantació d'aquest programa. Una millora que ens dóna força i encoratja per continuar treballant i potenciant la seva implantació arreu de Catalunya.

“Puc escollir què menjar, em llevo qual vull, ... Puc fer el que vull, ... i, ... em creuen”; “Tinc més motivació per viure des de que estic al centre”; “El centre m'ha donat vida i alegria en el meu dia a dia”.

No ens calen més paraules de les que ens arriben de la nostra gent gran per seguir avançant en aquest projecte.

Podeu veure l'estudi a: www.consorciasc.cat

EL PLA D'ATENCIÓ I VIDA



Facilita als professionals la informació necessària per oferir a cada persona allò que desitja i evitar allò que no li agrada.

Cap persona és igual a una altra i cadascuna mereix un tracte especial. Per això i per poder donar una atenció individualitzada i personalitzada a cada una de les persones que atenem als nostres centres, necessitem un instrument que es permeti conèixer tot allò que és important i essencial de cada una d'elles.

I aquest instrument és el Pla d'Atenció i Vida, una nova eina de treball que té una gran influència en la vida present i futura de cada persona atesa:

- un element clau per a poder treballar amb el model d'atenció centrada en la persona,

- un full de ruta consensuat per atendre les necessitats i donar suport al projecte de vida de cada persona, prioritzant la seva autonomia per sobre la dependència, de manera que aquesta adquireixi un grau més elevat d'autonomia sobre el seu dia a dia al centre,

- un document on es recullen totes les informacions personals, gustos, preferències, objectius, valoracions, idees, propostes d'intervenció, suports personalitzats, recomanacions, etc, i que ens permet conèixer moltíssim a cada usuari amb l'objectiu de poder satisfer totes les seves necessitats.

Instrument dinàmic que propicia el diàleg entre la persona atesa, la seva família i els professionals del centre.

Quan una persona entra a formar part d'un centre, independentment de les hores que hi romandrà, tot el que hi ha en el centre entra a formar part de la seva vida: els professionals, les atencions i activitats que allà s'hi porten a terme, etc.

Els models d'atenció convencionals treballen perquè la persona s'adapti al centre en la mesura del possible. El nou model d'atenció centrada en la persona fa just el contrari. És el centre qui s'ha d'adaptar a la nova persona que entra a formar-ne part i en aquesta línia el Pla d'Atenció i Vida pren una especial rellevància.

Es realitza amb la màxima col·laboració de la persona atesa i si no és possible, de la seva família.



QUÈ PASSA AMB EL PLA D'ATENCIÓ I VIDA QUAN LA PERSONA TÉ UN DETERIORAMENT COGNITIU IMPORTANT?

Les persones que presenten un deteriorament cognitiu sever, trastorns mentals, etc., necessiten del suport de la família o de l'entorn més proper per poder elaborar el seu Pla d'Atenció i Vida.

Substituir a una altre persona per prendre les seves decisions i donar a conèixer tots aquells aspectes de la seva vida que han de permetre satisfer les seves necessitats actuals, no és una tasca fàcil.

Decidir segons el seu criteri, el seu estil de vida, les seves preferències, etc., pot arribar a ser complicat. No obstant, hi ha algunes estratègies que ajuden a prendre aquestes decisions sobre d'altres persones i que els professionals dels centres tenen molt en compte, per ajudar a elaborar els Plans d'Atenció i Vida en aquests casos. En destaquem algunes:

- Conèixer i tenir en compte la biografia de la persona.
- Saber si existeixen i respectar les voluntats expressades prèviament.
- Interessar-nos i informar-nos dels hàbits i les rutines que li generen benestar.
- Observar les seves preferències actuals i estar atents a qualsevol canvi que es pugui produir.



L'autonomia però no és una qüestió de tot o res. Depèn de cada tasca o situació, i de cada persona. Cal tenir en compte que no totes les decisions requereixen el mateix grau de competència i que no és el mateix decidir on passar la tarda (a l'habitació, a la sala d'estar, al menjador, ...) que renunciar a un tractament prescrit i important per la pròpia salut.

És important tenir en compte que la majoria de les persones que presenten deteriorament cognitiu, amb els suports precisos, poden i han de seguir decidint sobre moltes de les qüestions quotidianes que els afecten. I que aquest fet no ens eximeix de decidir per elles en aquells assumptes més complexes.

DOS NOUS ESPAIS D'ESBARJO PER GAUDIR



Feia temps que traslladàvem a les diferents administracions de les que depèn el centre de dia la nostra demanda d'arranjar el pati interior del centre i de suprimir les barreres arquitectòniques existents per tal que les persones que atenem poguessin gaudir d'aquest espai a l'aire lliure. Doncs ja tenim aquest espai i el 25 de setembre vam tenir la sort de poder-lo inaugurar, amb taules i cadires incloses.

El mateix dia també es va aprofitar per inaugurar l'habilitació de la plaça Diputació que tenim al costat del centre. Aquesta plaça tenia, des del 2006, un tancament provisional, que ara s'ha millorat i això ens permetrà fer-hi activitats.

A aquestes inauguracions hi vam assistir tots els que formem part del centre de dia, les persones grans,

els seus familiars, l'equip de professionals que els atenem, i també ens van acompanyar els nostres referents al territori: la Montserrat Roura, directora dels Serveis Territorials a Girona de Benestar Social i Família, l'alcalde, Jaume Torramadé, el regidor de gent gran, Josep Valentí i Salvador Peña, responsable del Departament d'Administració i Finances de Sumar.

Després vam arrodonir la festa menjant xocolata desfeta i coca, que ens va preparar la nostra cuinera del casal.

Susanna Torrà

Directora del centre de dia Les Bernardes



ACTIVITATS DEL CENTRE



Recull de les activitats més destacades realitzades durant els darrers mesos

RELACIONS INTERGENERACIONALS

Hem viatjat amb els nens i nenes de la ludoteca

A finals de juny i durant el mes de juliol, vam fer un viatge en tren a diferents països del món amb els nens i nenes de la Ludoteca de Salt.

Vam iniciar els preparatius confeccionant el fulard identificatiu que portaríem durant el viatge. Així, ben equipats, cada setmana vam viatjar a un lloc del món diferent: als Estats Units, a l'Índia, a Itàlia, a Espanya i a Brasil.



Als Estats Units, en Martí Artalejo, conegut fotògraf de Salt, va realitzar una sessió de fotocol en la que els protagonistes van ser els nens i les persones grans del centre.



ACTIVITATS DEL CENTRE

A l'Índia vam aprendre la simbologia de les marques que les persones es fan al front i amb farina vam reproduir el kollam, unes figures geomètriques que es dibuixen amb pols de guix a les entrades de les cases per assegurar la protecció i la sort de la família i la casa. Després no va faltar el famós i actual ball del Bollywood.

A Itàlia vam elaborar pizzes i a Espanya, un refrescant "gazpacho". També alguns representants del Coro Rocio de Salt ens van sorprendre ballant sevillanes.

El darrer viatge va ser al Brasil. En aquest país vam aprendre a ballar la Zumba, un ball de rabiosa actualitat, i també vam jugar al Joc de Limbo.

Tots, nens i grans, vam gaudir molt d'aquests viatges, que ens han deixat molts bons records i ganes de tornar-hi. I un molt bon gust de boca per part de les experiències culinàries.

BRASIL



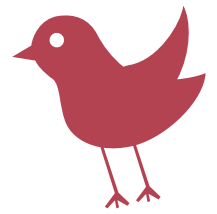
INDIA



ESPANYA



LES ACTIVITATS DE L'ESTIU



Revetlla de Sant Joan

Com cada any vam celebrar la revetlla de Sant Joan, amb el ball i coca inclosos. Enguany, a més a més, vam celebrar el sant d'en Joan Costa, que ens va portar unes galetes per que compartíssim amb ell aquesta data senyalada.



Fem braçalets d'estiu i clauers de borles dissenyats per nosaltres

En l'assemblea realitzada per preparar les activitats del mes d'agost es va decidir que es volia fer un taller de braçalets d'estiu, i així ho vam fer. Vam escollir unes peces que feien estiu, que simbolitzaven cavallets de mar, petxines, cargols de mar,..., i que ja venien foradades, per poder-les enfilar amb un cordonet prim. Totes les persones van centrar molt la seva atenció en quines figures i colors combinarien, i també van estar pensant si se'ls quedarien per elles o si els regalarien a algú. Mentre creaven el seu braçalet, cada persona va anar treballant, sense adonar-se, la motricitat fina i

la precisió. Fins i tot hi ha haver algú que es va animar tant que en va confeccionar uns quants! I la veritat és que tots van quedar molt bé.

També hem fet clauers amb llana. Gairebé tothom havia fet alguna vegada borles de llana i teníem ganes de veure si ens recordàvem de com fer-ho. No només ho vam recordar sinó que també ens van venir a la memòria anècdotes de joventut relacionades amb les borles de llana.



Activitats al pati nou de la Plaça Diputació

Durant l'estiu, tot i que l'espai encara no s'havia inaugurat però les reformes ja estaven, vam sortir tot sovint a la Plaça Diputació a fer-hi activitats, com per exemple cantar cançons. L'espai és molt agradable i relaxant durant aquesta època perquè els arbres que hi ha fan força ombra i no hi toca massa el sol.



Excursió a Besalú

Aquest any la majoria van decidir per assemblea que l'excursió que fem cada any fora de Salt, fos a la muntanya. Arran d'aquesta decisió, vam buscar diferents possibilitats que fossin de fàcil accés i la que més va agradar va ser anar a Besalú.

Així doncs el 19 de setembre vam anar d'excursió a Besalú.

Ens va fer un dia molt maco, més aviat calorós, per ser el setembre, que es va permetre voltar força pel poble. Vam visitar el Museu de la Miniatura, un museu preciós, amb miniatures increïbles i inimaginables i alguns, l'Església de Sant Pere, que es troba al costat del Museu i era oberta al públic.

Després d'aquesta visita vam anar a dinar al restaurant "Cal Tronc", ubicat en un local que havia estat un cinema i encara té exposades les càmeres de projecció i elements cinematogràfics. Vam menjar molt bé i també hi vam ballar. Algunes persones tenien ganes de ballar i els cambrers, molt amables, ens van posar música.



Activitats domèstiques, una activitat significativa

Al centre, i dins la implantació del programa Tu Decideix com vols envellir, hem començat a fomentar aquelles activitats que ens connecten amb el dia a dia de la nostra llar.

Per tal de mantenir les capacitats funcionals de cada persona el màxim temps possible, fomentem, sempre que es pugui, que la persona que ve al centre i en tingui ganes, mantingui l'autonomia i continuï realitzant feines i tasques pròpies de la casa o que també faria a casa. D'aquesta manera afavorim que la persona se senti útil i valorada, i a més, s'afavoreix l'autoestima.

Així doncs, al llarg del dia i en moments propicis o en activitats que així ho presten, les persones que ho desitgen poden realitzar algun tipus d'activitat domèstica com parar la taula, plegar les estovalles, els tovallons, les tovalloles. També rentem algun got, escombrem, cosim o fem ganxet, entre d'altres.

La idea és mantenir l'autonomia i independència en la mesura possible per a cada persona. En general, s'aconsegueix que la persona tingui una millor autopercepció i autovaloració i se senti millor amb ella mateixa i amb les persones que l'envolten.



Dia Mundial de l'Alzheimer

Enguany, el dia 1 d'octubre, i a iniciativa de La Fundació Les Vetes amb el suport del Centre de Recursos de la Gent Gran de l'Ajuntament de Salt i del nostre Centre de Dia vam preparar un acte per commemorar el Dia Internacional de la Gent Gran i el Dia Mundial de l'Alzheimer.

El saltenc José Pérez Martínez va elaborar el cartell de la jornada, en la que ens vam congreguar, per primera vegada, tots els diferents centres i entitats dedicats a les persones grans de Salt.



Durant tot el dia vam celebrar diferents actes i activitats a la placeta de la Coma Cros i també en el seu auditori. Al llarg del matí, vam realitzar, el que en anglès s'anomena una "Handmade Craft Performance" o arbre dels records, és a dir, una concentració de persones



vam unir les diferents peces de ganxet que havíem preparat anteriorment i amb ells vam

decorar els arbres i el mobiliari urbà de l'espai davant de l'antiga fàbrica tèxtil de Salt. I també vam penjar en uns fils de llana que anaven d'un arbre a un altre els nostres records més significatius: ELS RECORDS QUE MAI VOLDRÍEM OBLIDAR. Aquest va ser un acte molt emotiu i important per cada persona, no només en el moment de penjar-lo, sinó també, i sobretot, en el moment de pensar-lo i transcriure'l al paper. Vam fixar records molt tendres i que ens van tocar a tots el cor.

A la tarda, i dins l'auditori de la Coma Cros, l'alcalde de Salt, Jaume Torremadé, la presidenta del Patronat de Les Vetes, Carme Carbó, i Josep Valentí, regidor de gent gran de Salt, van dirigir unes paraules explicatives de la Jornada, així com d'agraïment a tots els assistents. I tot seguit vam poder gaudir d'una exhibició de ball de l'escola de dansa Nou Espiral i de l'actuació del grup de playback de la Gent Gran de Salt.

Un cop finalitzades les actuacions vam fer un tastet de coques elaborades per les cuineres de Salt, i després nosaltres vam marxar.



Els actes de la jornada però encara no s'havien acabat. Faltava la projecció, en el mateix espai, de la pel·lícula "Amanecer de un sueño", que algun dels nostres familiars es va quedar a veure, un posterior col·loqui sobre aquesta pel·lícula i una batucada per concloure l'acte a càrrec del grup Bloc Quliambo.



ARRIBA LA TARDOR I...

Mengem castanyes i moniatos

Enguany vam poder gaudir de la nova terrassa per fer la tradicional castanyada i moniatada, aprofitant que va fer un dia esplèndid. A més, vam tenir la sort de que també ens hi van acompanyar alguns dels nostres familiars.



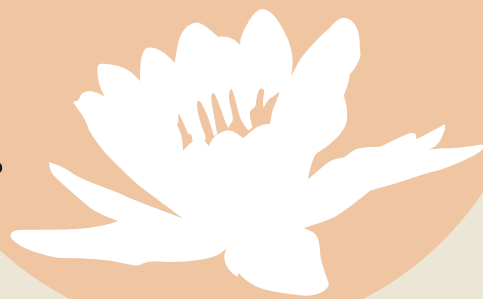
Preparem la festivitats de Nadal

En el moment de tancar la redacció d'aquesta revista, estem enfeinats en la preparació de les activitats de Nadal. En assemblea hem escollit quina serà la postal que enviarem aquest any, quina decoració posarem al centre o com adornarem l'arbre de Nadal.

En el moment que llegiu aquesta revista, estareu gaudint de les activitats que haurem fet, no obstant us mostrem algunes imatges del berenar de Nadal de l'any passat.



ENTREVISTA A LA FAMÍLIA DE... **RITA ARMENGOL**



La Rita no fa gaire que assisteix al nostre centre, concretament des del juliol d'enguany. Va néixer a Llorà el 18 de juliol de 1924 i va viure més de 50 anys a Banyoles. Quan mor el seu marit se'n va a viure amb les filles i des del juny del 2013 viu a Salt amb la seva filla M^a Lluïsa que, amb aquesta entrevista, ens ajuda a conèixer-la millor.



Bona tarda Ma Lluïsa. Ens podries explicar una mica la història de vida de la teva mare?

La meva mare va néixer a Llorà el 18 de juliol de 1924 i va tenir 13 ó 14 germans. Els seus pares eren pagesos, tenien hort i animals, i la meva mare, amb només 7 anys, ja va haver de posar-se a treballar pels senyors dels pobles del voltant, en l'agricultura i la ramaderia.

Llavors, quasi no va poder anar al col·legi, oi?

El pacte era mig dia de col·legi i, l'altre mig dia, de feina. Però la realitat no va ser així, ja que dedicava la major part del dia a la feina. Tant els seus germans com ella dedicaven moltes hores a la feina i guanyaven molt poc, hi havia molta precarietat, fins i tot hi havia dies que passaven gana. En aquells temps, les coses eren així, hi havia molta misèria.

Sí, M^a Lluïsa, la gent de l'edat de la teva mare va passar per moltes dificultats, guerra inclosa, no?

I tant! La mare, de joveneta, se'n va anar a servir a una casa, a Banyoles i des de llavors, va viure a Banyoles. Al meu pare, el va conèixer a allà, quan tenia uns 20 anys, i als 27 es varen casar.

La teva mare va seguir treballant després de casada?

Va treballar en una fàbrica de paper a Banyoles, però poc temps. El que va fer va ser seguir fent feines a les cases per hores. D'aquesta manera, podia dedicar-se a la feina de la llar i a la cura dels fills i treballava fora de casa les hores que li anaven bé. També va treballar fent la neteja d'una discoteca del poble, els caps de setmana.

Lluïsa, quants germans sou?

Som tres: en Joan, la Montse i jo. Tots tres ens portem molt bé. Quan el meu pare va morir, al 2009, la meva mare estava uns dies a casa de la meva germana Montse i uns altres a casa meva. Però des del juny de 2013 està sempre a casa meva, perquè vàrem notar que es desorientava molt i vam decidir que no era bo per ella tant canvi de casa, que era millor que visqués només en un lloc. La Montse i en Joan venen a veure-la almenys una vegada per setmana.

Com va viure la teva mare la mort del teu pare, és a dir, del seu marit?

Ella no va ser molt conscient de la situació, perquè ja patia de demència. Mentre el meu pare estava ingressat al Trueta, si te'n descuidaves es menjava el seu dinar. Cosa que no hagués fet si hagués tingut el cap ben clar. No obstant això, el meu pare va tenir molta lucidesa fins a última hora. Ell ja ens deia que la mare s'oblidava de les coses, i que s'havia d'estar pendent, perquè sinó qualsevol dia es deixaria el foc encès i es

cremaria la casa. A més a més, queia molt. Per això quan el meu pare va morir, ella ja no podia seguir sola a casa seva.

Quines aficions tenia la mare i quines conserva?

Amb el meu pare, anava molt a ballar, a Sant Gregori o a Canet d'Adri. Sempre es movien en bicicleta, però a ma mare li agradava molt que la passegessin en cotxe.

Una de les coses que li agradava molt era cosir. També feia mitja i ganxet, té molts de tapetes i roba feta per ella. Anava a una casa de llanes amb unes altres dones a aprendre, i tenia molt d'esperit de superació. Si un tipus de punt era complicat i li costava, no parava fins que li sortia. Tot això fins que li va començar a fallar la visió, llavors va deixar de fer-ho.

Passejar és una altra de les coses que li agrada. Abans, sortíem a passejar cada dia. Ara com que camina més a poc a poc, no podem sortir tant, però sortim al pati.

I per últim, dir que li agradava molt el camp, el bosc. Les flors eren la seva passió i també anar a buscar cargols i bolets. Coneixia molt bé els tipus de bolets, els bons i els dolents. Ara ja no sap distingir-los, les últimes vegades que hi vam anar agafava tot el que estava al seu abast. El cas és que li agradaven molt els bolets i també els cistells, així que aquest any la vam acompanyar a visitar la fira del cistell i li va agradar molt.

Perquè vàreu decidir apuntar-la al centre de dia?

Per recomanació del metge. Ens va dir que seria recomanable que vingués per mantenir-se activa i perquè es relacionés. A casa, estava sempre somnolenta de no fer res, és clar.

I t'ha semblat una bona decisió?

I tant! La veig molt contenta, mai m'ho hagués pensat! Diu que està molt distreta i segons les seves paraules, "fem coses i riem molt". També explica que fan jocs amb cercles, referint-se als exercicis que fan en la gimnàstica, en fi, que va al centre amb molta il·lusió cada dia!

Doncs, ens alegrem d'escotar això! Què diries a les persones que tenen dubtes sobre l'assistència del seu pare/mare o d'un familiar a un centre de dia?

Els diria que mentre la persona pugui estar a casa amb qualitat, perfecte. Però, que si l'estat de salut de la per-



sona empitjora i això afecta a la convivència familiar, no ho dubtin, perquè és un bé tant per la persona que va al centre com per la família.

Què té d'especial la teva mare, que destacades d'ella?

Que sempre ha sigut una persona lluitadora i valenta. Quan es va casar, va anar a viure amb els seus sogres. Ella volia una casa pròpia i va aconseguir-la. Per ella això va ser com una alliberació. El meu pare sempre va dir que si no hagués estat per ella, per la seva perseverança, no haguessin tingut la casa. És clar, ell estava molt a gust amb la seva dona i els seus pares, jaja! I ella un dia li va dir "tu veuràs, o marxés amb mi o marxo jo sola". Si no li hagués donat aquest ultimàtum, mai hagués sortit de casa dels sogres, i mai haurien comprat la casa. Per aquest motiu, enyora molt la seva casa, és el seu bé més preuat.

També vull destacar que sempre ha sigut una dona a qui li agradava cuidar-se. Sempre s'ha arreglat molt per sortir: li agrada anar a la perruqueria, pintar-se,... Els vestits se'ls feia ella o una modista a mida, i com que hi entenia molt en costura, si hi havia algun fil mal posat o algun petit defecte, encara que fos quasi imperceptible, no volia el vestit.

I, si poguessis, què voldries canviar de la Rita, en què la voldries ajudar a ser diferent?

Que té un caràcter molt fort, jaja! I també la seva excessiva preocupació per les coses: es preocupava massa pels nens, pel meu pare si arribava una mica tard de la feina,... M'hagués agradat que no fos tan patidora, sobretot per estalviar-li disgustos innecessaris.

Moltíssimes gràcies Ma Lluïsa per ajudar-nos a conèixer una mica millor a la Rita.

Gràcies a vosaltres. De debò us dic que feu una molt bona feina.

EL RACÓ DE... JOAN COSTA



En Joan va venir per primera vegada a conèixer-nos al març de 2013, però no va ésser fins al mes de maig quan va començar a venir al nostre centre. Avui vol compartir amb nosaltres la seva història de vida, tot el que ha fet i viscut durant els seus 87 anys, i tot el que l'ha fet ser com és.

Bona tarda Joan! Començarem pel principi, on vas néixer?

Vaig néixer a Girona capital, però vaig viure durant molt de temps a Santa Eugènia i després a Salt, que és on visc actualment.

I amb qui vius?

Visc amb la meva dona. Ella era de Cassà de la Selva i la vaig conèixer ballant per les festes del poble. Tenim un fill i una filla.

Ens pots explicar una mica a què et dedicaves?

Vaig treballar en una empresa descarregant camions, en una altra fent de viatjant i també en un magatzem de bacallà.

He sigut molt esportista. Des dels 16 fins els 30 anys vaig fer boxa, encara que no era professional sinó amateur i vaig arri-

bar a ser campió de Catalunya. A la meva dona no li agradava gaire que fes boxa, per això algun cop l'havia mig enganyat i li havia dit que anava a algun altre lloc. Recordo una vegada que havia d'anar a Portbou a un combat i li vaig dir que anava a treballar a portar gel, ja que a vegades anava a ajudar en aquesta feina. Al final, però, li vaig explicar la veritat i ho va entendre. Però quan em vaig casar ho vaig deixar, vaig pensar que era el millor.

També m'agradava molt la natació. Tots els dies, després d'entrenar, feia entre 200 i 300 m de natació.

Un altre esport en el que també vaig destacar va ser en el rem. Vaig competir a molts llocs, Barcelona, València, Tarragona, ...

I també he de dir que era molt bo en ciclisme. Una vegada, vaig anar des de Gi-

rona fins a Barcelona, anada i tornada. Més de 200km ! Ah, i un cop a Barcelona, vam pujar a Colon, una cosa que gairebé ningú havia fet fins llavors.

Al centre es pot venir a l'hora que es vol, i encara que podria venir més tard m'agrada venir d'hora. A les 8 del mati ja hi sóc perquè hi estic bé.

Quantes coses Joan! Aquí al centre quines són les activitats que més t'agraden?

A mi m'agrada molt llegir i dibuixar. Sóc una persona que m'adapto molt ràpid, m'agrada ajudar als altres, i si veig que algú que no pot fer alguna cosa, jo l'ajudo. Al centre es pot venir a l'hora que es vol, i encara que podria venir més tard m'agrada venir d'hora. A les 8 del mati ja hi sóc perquè hi estic bé. Quan arribo lleigeixo els diaris, faig algun dibuix o pinto. De moment no he tingut mai cap problema amb ningú del centre, tothom és molt bona gent.

I les que menys?

Jo voldria fer molta més gimnàstica i molt més difícil, però hi hauria gent que no la podria fer, i entenc que al centre s'ha de

fer un tipus de gimnàstica que pugui fer tothom. Eps! No és que no m'agradi, "al tanto"! M'agrada molt! El que passa és que com que he estat tan esportista, en voldria més, perquè de tant fer esport al llarg de la meua vida considero que estic fort. No obstant això, les cames ja no em responen com abans. Mira, divendres mateix en pujar al transport per marxar del centre vaig trepitjar malament l'escaló i em vaig fer mal al genoll (mostra com porta posada una genollera). Aquella noia (referint-se a la Júlia, la fisioterapeuta del centre) m'ha posat crema i m'ha fet massatge, i em va molt bé, a veure si em va passant de mica en mica el dolor.

Joan, ja saps que pots fer més exercici durant el dia, fora del que és l'espai programat de gimnàstica: pots caminar, pots practicar exercicis que et pot proposar la Júlia, pots reforçar les cames amb el pedalier,... Tu proposa i nosaltres t'acompanyarem en les teves preferències i en el que per tu sigui important, d'acord?

D'acord!

Em podries dir un record molt especial per tu?

El millor, el ser pare.

I un desig?

Que el meu fill i la meua filla siguin feliços.

Per últim, una pel·lícula que t'agradi molt.

M'agraden molt totes les pel·lícules de l'oest.

Gràcies Joan, per haver compartit amb nosaltres les teves experiències!

Jo encantat d'estar aquí amb vosaltres!



ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

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

Estiraments per relaxar la musculatura durant l'hivern

A l'hivern i sobretot quan el fred ja s'ha instaurat, tendim a encongir la postura corporal, ens posem més tensos i ens sentim més contracturats. Per això us proposem una sèrie d'exercicis físics en què l'objectiu és l'estirament de la musculatura.

Amb els estiraments el que volem aconseguir és que el múscul es relaxi i pugui fer la seva funció sense tensions. Així ens podrem sentir més lleugers i elàstics. T'animes a provar-los? Són els següents:

Estirem les cames

Ens posarem asseguts a la vora del llit o del sofà. Deixarem una cama doblegada i l'altra ben estirada al damunt. Es pot augmentar l'estirament inclinant el cos endavant, com si volguéssiu anar a tocar el peu. Mantindrem l'estirament uns 15 segons.



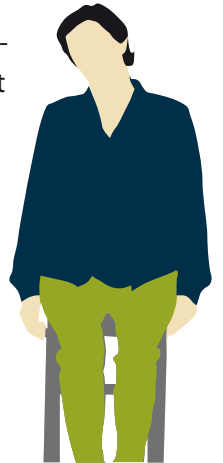
Estirem els braços

Aquest exercici ens permet estirar tot el braç; i també el canell, colze, ombligo i inclús el pit. Drets i amb l'esquena recta portarem tot el braç endarrere, amb el colze estirat i el palmell de la mà amunt forçant el moviment per tal de sentir bé l'estirament. El mantindrem així uns 15 segons.



Estirem el coll

Per estirar tota la zona de les cervicals ens posarem asseguts deixant els braços relaxats al llarg del cos. Amb el cap mirant endavant l'inclinarem a la dreta. Quan notem l'estirament aguantarem la postura uns 15 segons. Repetirem l'exercici cap a l'esquerra.



Estirem l'esquena

Ens assentarem en una cadira no gaire alta perquè els peus quedin ben recolzats al terra. Abaixarem el cap i després anirem baixant tot el cos amb la intenció de tocar a terra. És un exercici que s'ha de fer lent per no marejar-nos.



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.

Es recomenava repetir cada estirament 5 vegades. Si algun exercici provoca dolor cal parar.

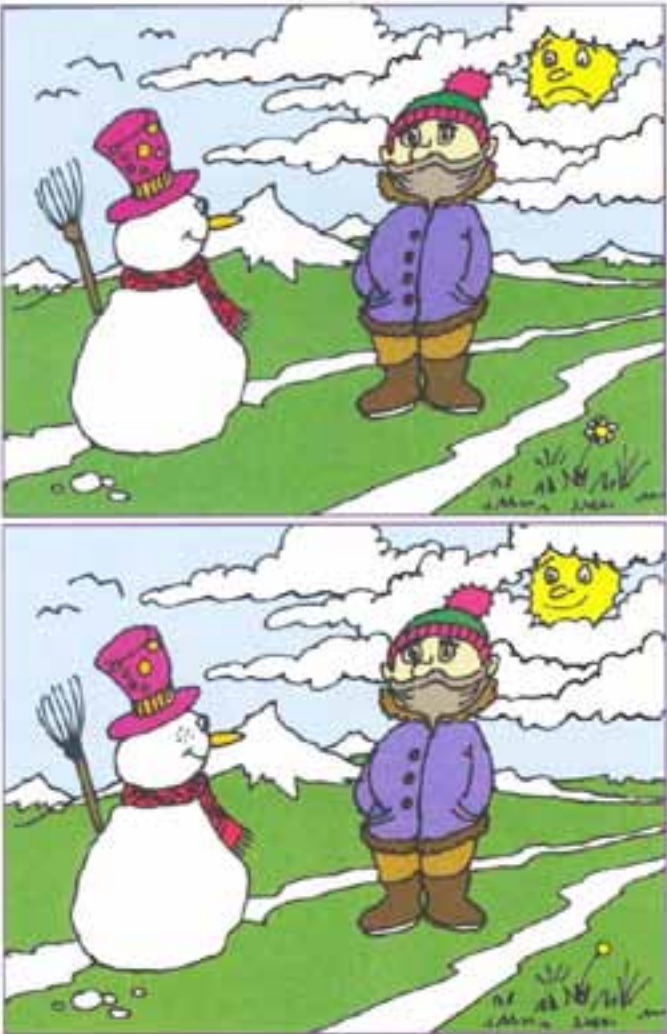
ACTIVA LA TEVA MENT!

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

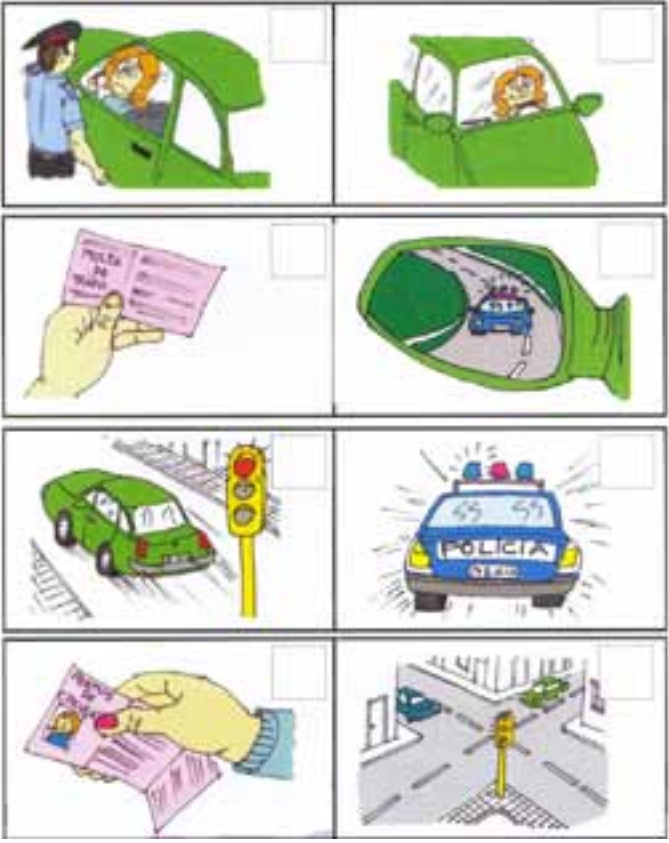
Ordena els números de més petit a més gran, de la graella de sota:

3	48	21	87	58
39	81	66	44	23
64	71	7	114	17
15	52	31	90	75

Si t'hi fixes bé, les dues imatges aparentment semblen iguals, però si hi poses atenció hi trobaràs 10 diferències.



Fixa't en les imatges. Ordena-les posant un número al quadrat perquè tinguin una seqüència lògica.



Escriu paraules en singular que comencin i acabin amb la mateixa síl·laba.

P	I	L	O	T	A
T	A	R	I	M	A
M	A				

SABIES QUE...?

Les persones experimentem i gestionem les emocions d'una manera particular. Per això, no és sorprenent que apareguin conflictes a les famílies quan, a algun dels seus membres, s'uneix la longevitat amb una situació de dependència.

Els conflictes, a més, es poden agreujar si la dependència és presenta a través d'un problema de salut mental com ara l'Alzheimer.

En qualsevol cas, mantenir una bona convivència és fonamental.

10 CONSELLS PER MANTENIR UNA BONA CONVIVÈNCIA AMB UNA PERSONA DIAGNOSTICADA D'ALZHEIMER:

1. Ser flexibles i pacients
2. Promoure la seva autonomia en las activitats diàries .
3. Evitar corregir la persona.
4. Ajudar a la persona a ser tan independent com sigui possible.
5. Facilitar-li les tasques oferint-li diferents opcions.
6. Simplificar les instruccions.
7. Establir una rutina familiar.
8. Estar atent a les reaccions emocionals.
9. Simplificar, estructurar i supervisar.
10. Proveir-se d'ajudes i suports quan es requereixi.

Font: <http://knowalzheimer.com>