

SUMEM

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... JUAN MEMBRIVE

16

El Racó de... JOSEFA FUENTES

18

Activa't! Treball de cos i de ment

ENVELLIR A CASA. LA MILLOR OPCIÓ?

Envellir a casa és avui, amb diferència, l'opció que més prefereixen les persones que ens envolten i sobretot les persones grans que tenim més properes.

Fins i tot quan sobrevenen situacions de dependència funcional que requereixen el suport d'altres persones, o bé quan envellir a casa suposa passar-se la major part del dia i nit, sol es continua preferint aquesta opció.

Per què? L'explicació del perquè la trobem en el model de família mediterrani i en la nostra tradició familiar. En la nostra cultura la família té un pes molt important i ens costa delegar la cura dels nostres familiars a altres persones.

És aquesta sempre la millor opció? Quan sobrevenen situacions de fragilitat i dependència, algú de l'entorn familiar, directe o indirectament, assumeix la cura de la persona gran. En molts casos, quan la dedicació ha de ser intensa i no es té el suport adequat, pot comportar efectes negatius sobre la salut física i emocional del familiar que se'n fa càrrec, així com canvis i restriccions en la vida personal, familiar, social i laboral.

Anys enrere, moltes dones de l'entorn familiar només s'ocupaven de les feines de la llar i se'n feien càrrec però la nostra societat ha evolucionat. Ara, amb la incorporació de les dones al mercat laboral, cal buscar en la majoria de casos suport extern. Els serveis d'atenció domiciliària (SAD) són una bona alternativa i ajuda per unes hores puntuals, i sobretot en situacions de dependència lleus. Però, i la resta del dia?

Què fa la nostra persona gran quan necessita ajuda i supervisió per sortir de casa? **Reflexionem-hi.**

L'any 1991 el Departament de Benestar Social i Família va obrir el Centre de Dia Les Bernardes de Salt, que des del 2009 tenim la sort de poder gestionar. També gestionem 10 centres més d'aquestes característiques. Una bona alternativa diürna a la solitud que pot tenir a casa el nostre avi o àvia. Una alternativa que li permet **decidir com vol envellir**, i escollir entre fer o no, un munt d'activitats diverses cada dia.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General - SUMAR, empresa d'acció social SL

Escric aquestes quatre ratlles com a nou alcalde de Salt i en la meua doble vessant de servidor públic des de l'Ajuntament, i professionalment com a persona vinculada amb el món sanitari i social. Repassant els darrers números de la revista se m'ha fet evident que els que cuideu les persones gran esteu vivint un canvi de paradigma.

Fa temps el concepte de "benestar" era un concepte lligat a les necessitats físiques, ara cada cop més parlem d'un benestar integral. Les noves tendències posen al centre de tot a la persona, no només el seu cos. El nou model busca respectar les decisions i autonomia de la

gent gran, aconseguint així que se sentin més útils i realitzades.

He vist que la tasca en aquesta direcció ha dut a diversos centres entre els que s'inclou el centre de dia de les Bernardes de Salt a rebre el certificat "Tu decideixes com vols envellir".

És una tasca important treballar, no només pel benestar físic, sinó pel benestar psíquic de les persones. Vull agrair la feina de tots per canviar en aquests darrers anys el concepte de com hem de cuidar les persones grans i em poso a la vostra disposició pel que us pugui servir.

Jordi Viñas i Xifra

ALCALDE

EDITA

SUMAR
+
empresa d'acció social
de Catalunya

SUMAR empresa d'acció social, S.L.

Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt
www.sumaracciosocial.cat

Desembre 2015

Direcció:

Mariona Rustullet, Susanna Torrà
i Anna Tarafa

Coordinació i edició:

Anna Tarafa - Àrea de Comunicació

Redacció:

Anna Tarafa - Àrea de Comunicació
Susanna Torrà - Directora del Centre de dia Les Bernardes

Fotografies

Arxiu fotogràfic de SUMAR

Disseny gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Semestral

Aquesta publicació de l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social SL 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.sumaracciosocial.cat.

LA POLÍTICA DE RECURSOS HUMANOS: LES ACCIONS FORMATIVES

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de Recursos Humans de SUMAR.

La formació és una part important de la cultura d'empresa de SUMAR.

A tots els treballadors i treballadores, independentment, del lloc i càrrec que ocupen a SUMAR, se'ls dona l'oportunitat d'anar millorant els seus coneixements i aptituds.

En aquest sentit, aportem un valor diferencial i enfoquem la política de formació i desenvolupament dels nostres professionals, tant des del punt de vista dels coneixements tècnics, com de creixement personal i professional. L'impuls i potenciació de les habilitats i competències asso-

ciades al desenvolupament de funcions i l'actualització constant en el compliment de normatives que afecten al nostre sector són la base de la nostra política de recursos humans.

L'eina principal d'aquesta política és el Pla de formació, que confeccionem periòdicament, detectant i planificant les necessitats formatives a curt, mig i llarg termini, dels diferents recursos i serveis gestionats. Amb una metodologia objectiva i rigorosa vinculada a la Missió, Visió i Valors de Sumar, facilitem un marc favorable per el desenvolupament personal i professional de les nostres persones, amb la finalitat de generar compromís i talent.

Les diferents accions formatives que s'engloben en el pla de formació, tenen com a principal objectiu ser un espai que permeti generar sinèrgies i potenciar la cohesió entre els professionals, així com dotar-los d'eines de treball que els permetin afrontar amb garanties els reptes de futur.

Accions formatives realitzades durant l'any 2015:

En l'àmbit de la gent gran:

- Estratègies i tècniques d'intervenció cognitiva en gent gran
- Musica't: Aplicació pràctica de la musicoteràpia
- Coaching del Dol
- Suport vital bàsic
- Definició de les competències personals per treballar amb ACP
- Estimulació basal
- Al·lèrgies i seguretat alimentària

En l'àmbit de la violència de gènere:

- Violència masclista des d'una perspectiva sistèmica
- Intervenció amb fills i filles en situació de violència masclista
- Implicacions del maltractament a la infància en la regulació de les emocions i la psicopatologia de l'adult.

En l'àmbit de desenvolupament de competències:

- Lideratge transformador. Treball en equip. Les relacions interpersonals i la gestió de conflictes
- Líders generadors d'estats d'ànim
- Tècniques innovadores de reducció de costos

LES ASSEMBLEES



Les assemblees són espais de discussió que permeten prendre decisions de manera consensuada.

Amb la implementació del programa “Tu decideixes com vols envellir” es treballa per potenciar l'autodeterminació de les persones i s'intenta respectar al màxim la seva forma de vida, valors i preferències.

Per això, una de les activitats que es porten a terme per promoure l'autonomia i afavorir la presa de decisions és la realització d'assemblees. Assemblees en les que hi formen part les persones ateses i els professionals del centre i, assemblees que inclouen també la participació de familiars i/o amics.

En les assemblees, que poden ser setmanals, mensuals o per decidir temes puntuals, es decideixen, en general, accions i activitats del dia a dia al centre a realitzar de manera col·lectiva.

A les assemblees s'escolta i es tenen en compte totes les opinions. Tothom pot dir-hi la seva i expressar el seu punt de vista, sense imposicions. Es busca un clima agradable, de cooperació i cordialitat, basat en el respecte mutu, de manera que estigui garantida la confiança per tal d'abordar els temes i afavorir la comunicació i l'acord. Les decisions es prenen normalment per consens però, si això no és possible, per votació majoritària.



LES ASSEMBLEES SÓN UNA EINA QUE PERMET:



- Fomentar la participació a la presa de decisions del dia a dia del centre.
- Recollir les opinions de les persones i decidir de forma consensuada les activitats o accions a portar a terme en el dia a dia del centre.
- Construir i/o mantenir relacions personals de cordialitat i cooperació entre tots els que formem part del centre (usuaris, professionals, familiars i entorns més propers).

El fet de poder programar activitats o d'establir maneres de fer que s'han decidit conjuntament, que s'ajusten als gustos i preferències de la majoria, afavoreix la participació i la cooperació en l'activitat, amb un clima agradable i de cordialitat.



DECISIONS QUE ES PODEN PRENDRE EN UNA ASSEMBLEA:

- On anirem d'excursió la propera tardor? Què ens agradaria anar a visitar?
- Quines activitats ens agradaria fer per celebrar el Nadal?
- Voldriem introduir una nova activitat per fer al centre. Qui-na?
- El proper mes és l'aniversari de... Què podem fer per celebrar-ho?
- Ens venen a veure els nens i nenes de l'escola del poble. Els hi preparem alguna activitat o algun detall? Què farem?

GENERANT SINÈRGIES POSITIVES: ACTIVITATS CONJUNTES AMB EL CASAL DE LA GENT GRAN DE “LES BERNARDES”

Les activitats conjuntes de les persones del Casal de Gent Gran i del Centre de Dia “Les Bernardes” van prenent cos i es van consolidant i les sinèrgies positives entre els dos recursos s'estan instaurant de manera natural.

Enguany, hem plantejat ja una programació d'activitats conjuntes amb la Paula Ferrer, directora del casal i algunes d'aquestes ja han estat realitzades. Per exemple, temps enrere vam realitzar una exposició conjunta de treballs de ganxet i mitja i properament tenim previstes altres activitats com un taller de cuina o un taller per aprendre a jugar a billar.

També hem confeccionat un mural, que hem col·locat al passadís d'entrada comú als dos espais.



Amb aquest mural volem simbolitzar la unió dels dos equipaments els quals formen part, al mateix temps, de la comunitat i la societat.

I les persones que ho desitgen poden incorporar-se i gaudir de les activitats que programa i organitza l'altre entitat. Entre d'altres, hi ha persones del casal que participen en els cursos que organitzem en el centre de dia (d'informàtica, memòria o relaxació, entre d'altres) o bé, usuaris del centre de dia participen dels espectacles que el casal de la gent gran ofereix al llarg de l'any (música en viu, màgia, cloendes de cursos,...).

El fet de fomentar la relació de les persones del Casal de Gent Gran i del Centre de Dia “Les Bernardes” aporta tot un seguit de beneficis, tant a les persones usuàries dels dos equipaments, com als seus professionals. I aquests beneficis, són els que ens marquem com a objectius:

- Millorar la relació entre els dos equipaments destinats a les persones grans.
- Establir vincles de col·laboració entre els dos col·lectius de persones grans.
- Potenciar la solidaritat i l'acompanyament de les persones grans actives, amb un envelliment sa, cap a persones grans fràgils.
- Mantenir i donar continuïtat a les relacions socials. Moltes de les persones grans dels dos recursos s'han relacionat al llarg de la seva vida i han coincidit en diferents moments del seu cicle vital. En aquest sentit, les activitats conjuntes faciliten que aquestes persones es puguin continuar relacionant a l'actualitat.

S'ha encetat una bona vinculació entre totes les persones dels dos recursos, que es viu com a molt positiva i molt útil. Tots aprenem de tots.

Un record especial

I des d'aquestes línies volem recordar a la Carme Martí i Burrull, símbol i impulsora d'aquesta unió, que per una banda era sòcia del casal i per l'altra, estava vinculada al centre de dia com a familiar. Una persona molt activa i amb propostes molt interessants que malauradament ens va deixar el passat mes de juliol. La trobarem molt a faltar.

D'ençà de potenciar aquesta relació, notem com a resultat positiu que a les persones usuàries del Casal de Gent Gran els costa menys apropar-se i/o venir a visitar a les persones del Centre de Dia, tant a les que ja coneixien, com a les noves coneixences que han fet. S'interessen per com estan i comparteixen noves activitats amb elles.



LA FAMÍLIA: PUNTAL DEL BENESTAR DE LA PERSONA GRAN



“Les famílies sou el puntal en el benestar de la persona gran. No només desenvolupeu un paper primordial en la cura, sinó que aporteu un suport afectiu vital per a aquesta i, evidentment, ella per a vosaltres.”

Per això des del moment en que una persona s'incorpora al centre de dia, també s'hi incorpora la seva xarxa familiar. Nosaltres, el centre de dia “Les Bernardes”, passem a formar part tant de la vida de cada família com de la vida de la persona gran. Passem a ser un suport en la cura d'aquesta i en

l'acompanyament d'ella i de la seva família.

En aquest sentit, al centre de dia treballlem dia rere dia per facilitar a totes les famílies que ho desitgen, poder participar en les activi-

tats de la vida diària i en altres activitats significatives que es porten a terme. Intentem desenvolupar diferents actuacions destinades a les famílies i planegem activitats festives per participar-hi tots plegats. I no només això. També facilitem que els familiars puguin participar en les activitats del dia a dia del centre, proposar-ne de noves, venir a dinar amb el vostre familiar, volem facilitar a tothom que ho desitgi

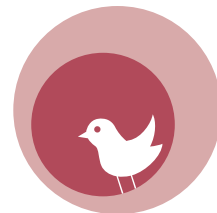


la possibilitat de participar en el nostre dia a dia.

I en aquesta línia, enguany també hem iniciat les assemblees de famílies. Com vam avançar en el número anterior, les assemblees són espais de trobada entre la direcció del centre, diferents membres de l'equip de professionals, i els usuaris i les famílies del centre que hi vulguin participar. L'objectiu principal d'aquestes assemblees és que els familiars puguin fer aportacions a la vida del centre, suggeriments, propostes d'activitats, ..., i així implicar-se en el dia a dia del centre, en la mesura que cada familiar ho desitgi i/o pugui.



ACTIVITATS DEL CENTRE



ELS BUNYOLS DE QUARESMA

La senyora Helena Falcó, de la Xurreria Torres-Falcó de Girona, ha tornat a col·laborar amb nosaltres i ens ha ajudat de nou a fer els bunyols de quaresma. I enguany, a més de la col·laboració de tots nosaltres, ha tingut el suport del Regidor de Gent Gran de l'Ajuntament de Salt, el senyor Josep Valentí i del President de l'Associació de Gent Gran Les Bernardes, el senyor Albert Garanger.



SANT JORDI 2015

Aquest any hem fet un punt de llibre ben original. Un drac de feltre amb imans a les potes que s'agafen al full del llibre!

També, l'alcalde de Salt, Jaume Torramadé, i el regidor de gent gran, Josep Valentí, van venir al centre a fer-nos entrega de la típica rosa i vam sortir a veure les parades de roses i llibres al Passeig de Girona.



CELEBRACIÓ D'ANIVERSARIS I SANTS

La celebració de sants i aniversaris és molt important per nosaltres. Volem compartir aquests moments tant especials amb els seus protagonistes i ens encanta poder celebrar aquelles dates significatives per a les persones que formem part d'aquesta gran família de Les Bernardes ! I n'hem celebrat un munt!



ANIVERSARI DEL CENTRE

I si celebrem els aniversaris, l'aniversari del nostre centre no pot ser menys! Ja tenim 24 anys i això mereix una festa grossa! Per això vam organitzar un dinar al casal on hi vam convidar a les famílies. I ens hi van acompanyar, a més a més, la Directora dels Serveis Territorials de Girona del Departament de Benestar i Família, el Director General de

SUMAR, la Directora del Casal de Gent Gran, de la Ludoteca, el President de la Junta del Casal de Gent Gran i el Director de l'Hotel d'Entitats.

A més del dinar, també vam preparar un detall per entregar durant la festa. Uns imans de nevera, estil vintage. I després del dinar, vam tornar al centre de dia i vam continuar amb la festa.



ALTRES CELEBRACIONS : LA REVETLLA DE SANT JOAN

Com és habitual al centre, hem celebrat la revetlla de Sant Joan amb música de revetlla i la típica coca de Sant Joan.



ACTIVITATS DE TERÀPIA OCUPACIONAL A LA TERRASSA DEL CENTRE

Al llarg de l'estiu, aprofitant algun dia que no feia tanta calor, la Mireia ha dinamitzat activitats pròpies de teràpia ocupacional a l'espai exterior del centre de dia.



INICIEM UN NOU PROJECTE: LA MÚSICA ENS TRANSPORTA A LES EMOCIONS

"La música és emoció, ens transporta a moments viscuts i treballar amb la música és retrobar aquestes emocions." Amb aquest objectiu i com una activitat més del centre, hem introduït en els darrers mesos aquest projecte.

Les accions van dirigides sobretot a aquelles persones que sabem que els agrada la música i que presenten dificultats, físiques i/o cognitives, per participar en algunes de les activitats grupals proposades.

Durant les sessions es posa música a la persona, que escolta amb uns auriculars, i des d'un dispositiu mòbil amb accés a internet. I no s'escolta una

música qualsevol, sinó aquella o aquelles que cada persona considera més significatives o importants de la seva vida. L'elecció es fa a través de la mateixa persona o dels seus familiars.

El projecte es va iniciar amb una persona i mica en mica, s'ha anat ampliant. Actualment unes 10 persones usuàries participen en el mateix.

És molt emocionant visualitzar aquest moment! És un moment màgic! La persona queda envoltada de la melodia i ni s'adona on està. Tarareja, mou les cames, mou els peus, intenta fer o fa algunes passes de ball, somriu,... En definitiva, fa un viatge a les emocions.



ACTIVITATS INTERGENERACIONALS AMB ELS NENS I NENES DE LA LUDOTECA

Aquest estiu, el tema del casal de la ludoteca i que vam treballar conjuntament va ser el conte "El Petit Príncep". Vam iniciar les activitats amb una dinàmica de presentació, perquè la quitxalla i les persones grans es coneguessin. Vam elaborar un foulard relacionat amb el tema a treballar i un

marc de fotos amb palles de plàstic; vam confeccionar les flors galàctiques del conte i vam anar a la ludoteca a veure l'espectacle que els nens ens havien preparat. També vam anar a caminar junts i vam concloure les activitats creant una targeta de l'amistat que ens vam regalar entre nosaltres.



EXCURSIÓ A PLATJA D'ARO



El passat 25 de setembre vam anar d'excursió! En assemblea es va mostrar una clara preferència per anar a un lloc de platja i davant de diferents propostes presentades, es va

decidir anar a Platja d'Aro. Moltes persones grans van venir acompanyades dels seus familiars, no vam faltar cap persona de l'equip de professionals del centre i també ens van acom-

panyar estudiants voluntaris del centre FEDAC Sant Narcís. Concretament, alumnes de Grau mig de Tècnic d'atenció a persones amb situació de dependència i d'integració social.

Va fer un dia molt assolellat i molt maco que ens va permetre poder fer una caminada pel passeig marítim i fins i tot, com que encara hi havia les passe-

res de fusta, uns quants ens vam apropar a tocar l'aigua del mar. Després vam gaudir d'un dinar a un restaurant del municipi on hi vam tenir música en

viu per cantar i ballar. I com no, vam cantar tots junts "La Bella Lola" tot onejant els tovallons blancs. Un dia entranyable!



FIRA DEL CISTELL

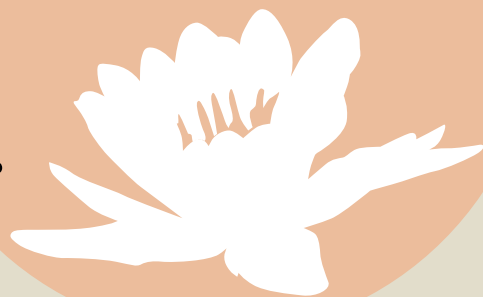
Amb la voluntat de fer-nos més presents en la comunitat i de participar en les activitats del poble de Salt vam elaborar diferents objectes de cistelleria per a exposar-los durant els dos dies que va durar la Fira del Cistell.

Les nostres creacions es van exposar a l'espai municipal del Centre de Recursos de la Gent Gran i tot el poble va poder visitar l'exposició. Els cistells els vam elaborar amb paper de diari i posteriorment els vam muntar i els vam pintar.

Uns cistells realment bonics i originals, no us sembla?



ENTREVISTA A LA FAMÍLIA DE... **JUAN MEMBRIVE**



En Juan té 74 anys i ve al nostre centre des del febrer d'aquest any. És una persona que transmet molta pau, molt tranquil·la i agradable, que de seguida es fa estimar. A la seva dona, la Maria, li agrada molt col·laborar i participar de les activitats que organitzem al centre, per això de seguida s'ha mostrat encantada de participar en aquesta entrevista que ens ajudarà a conèixer-lo millor.



Hola Maria! D'on és el teu marit? Parla'ns dels seus orígens.

En Juan és d'un poble d'Almeria, que es diu Somontín. Era el més petit de 4 germans. El seu pare era miner, treballava en una mina de talc i transportava el talc al poble del costat amb els animals. Vivia en un mas, a un parell de quilòmetres del poble, i només podia anar al col·legi al matí, perquè a la tarda ja no tenia temps d'arribar-hi.

I on us vàreu conèixer, Maria?

Jo sóc de Sevilla, però estava treballant a França, i allà va ser on vaig conèixer en Juan, ja que

ell també estava treballant allà. Després de 3 anys festejant, ens varem casar. Érem a un poble petit de la Côte-d'Or. L'alcalde ens va deixar la sala de festes del poble per poder fer la celebració, va ser un casament molt maco. L'any vinent celebrarem 50 anys de casats!

Carai! I, explica'ns Maria, de que treballava en Juan?

La primera feina que va tenir va ser com a barber. Tenia una barberia - perruqueria amb un dels seus germans, fins que se'n va anar a la "mili". Després, quan va acabar el servei militar, va marxar cap a França a treballar a una fàbrica de marbre. A França ja hi tenia els seus dos germans més grans. Al cap de poc temps de casar-nos, des de la mateixa fàbrica de marbre li van oferir venir a treballar a Girona, i per això ens vam traslladar a Celrà, on vam viure 2 anys, fins que vam venir a viure a Salt, on vàrem posar un bar al Passeig d'Olot. Vam tenir el bar durant 5 anys. Després vam decidir canviar de negoci. Vam tancar el bar i vam obrir una botiga i un supermercat, que vam regentar durant 20 anys.

Què fèieu en el vostre temps de lliure?

Els diumenges sempre ens els hem reservat per a nosaltres. Ens agradava sortir a dinar fora i a passar el dia amb els nens a la muntanya, ja que a en Juan sempre li ha agradat molt el camp.

Per cert, quants fills teniu?

Tenim una filla i un fill, i 4 néts.

Maria, perquè preneu la decisió de portar en Juan al centre de dia?

A en Juan li van diagnosticar Alzheimer a l'any 2013. Jo ja coneixia el Centre de Dia perquè veníem al Casal de la Gent Gran. Hi fèiem activitats com gimnàstica i sempre m'havien parlat molt bé del centre. Va arribar un moment en que ell ja no seguia bé les activitats a les que assistíem, a vegades m'acompanyava, però s'avorria. Jo a casa el notava més apàtic i decaigut, quasi ni parlava. Llavors, vaig pensar que venir al centre de dia potser li aniria bé.

I ha estat així?

Sí, crec que cognitivament li ha anat molt bé per establir-se. A més a més surt molt content del centre, molt somrient, i quan li pregunto, encara que no sap explicar molt bé què

ha fet, em diu que ha estat bé, que sou molt bona gent.

Els caps de setmana, quan no veniu al centre, què feu?

Els dissabtes ve tota la família a dinar a casa, fills i néts. I seguim reservant-nos els diumenges per nosaltres. Sortim a dinar fora, a veure a una cunyada, a la platja,... A ell li agrada molt sortir i seguirem mantenint aquest costum mentre puguem.

I feu molt bé! Moltes gràcies Maria per dedicar-nos el teu temps! Esperem que us agradi veure l'entrevista a la revista del centre.

Segur que sí! I ja sabeu que podeu comptar amb mi per a tot allò que necessiteu!



EL RACÓ DE... JOSEFA FUENTES

La senyora Josefa Fuentes Martínez té 87 anys, un germà i és vídua. Amb el seu marit van tenir 3 fills, dues noies i un noi i té 9 néts en total. Quan va quedar vídua va venir a viure amb la seva filla Pilar a Salt i assisteix al centre de dia des de l'1 de juny d'aquest any.



La Josefa és una persona molt sociable. Gaudeix molt de la relació amb les altres persones del centre i de l'equip. Explica que li agrada molt el menjar del centre. Li agrada tot. També li agrada la proposta d'activitats del centre. Ella ha escollit com a activitats més significatives les de cantar, manualitats, gimnàstica i pintar. Aquesta darrera li agrada molt ja que com que no va poder anar a escola quan era petita, això no ho podia fer i li agrada moltíssim. Ressalta que gaudeix de totes les activitats del centre de dia i ens diu que venir al centre li ha obert un nou món.

Bona tarda Josefa! Fa poc temps que vens al centre, i ens agradaria que ens expliquis coses sobre tu i la teva vida i així poder-te conèixer millor. D'on ets?

Vaig néixer a Montcada i Reixach, a Barcelona, concretament sóc de Mas Rampinyo.

I com va transcorre la teva infantesa?

Jo era la petita de casa. Tinc un germà més gran que es diu José.

El meu pare va morir en temps de guerra. Per això, jo havia d'ajudar a la meva mare, per tant no vaig poder anar a l'escola. Va ser una etapa molt dura, vam passar molta gana, men-

jàvem les peles de les patates i vam tenir sort de l'auxili social.

En efecte, la gent de la teva generació va viure temps molt difícils. Et vas casar, Josefa?

Sí, em vaig casar a Montcada, però ara ja sóc vídua. Vaig tenir tres fills, en José, l'Elena i la Pili.



Amb qui vius ara?

Ara visc amb la meva filla Pili, el meu gendre i dos néts. Fem una vida molt familiar, m'agrada ajudar en les feines de la llar i els diumenges marxem a una finca que té la família del meu gendre. Tothom es porta molt bé amb mi i jo estic molt bé amb la meva família.



Estic molt contenta de venir aquí. (...) És com si m'hagués tocat la loteria! He tingut molta sort. No m'ho pensava que estaria tan bé!

Josefa, com et trobes en el nostre centre?

Estic molt contenta de venir aquí. Totes las noies són molt bones, molt atentes i estan pendents de tots nosaltres, ens cuiden molt. La meva filla volia que jo estigués acompanyada, ja que ells han d'anar a treballar. I com que un dia vaig caure a casa, estava preocupada i ja no s'atrevia a que em quedés sola. I la veritat és que aquí estic acompanyada i molt a gust! És com si m'hagués tocat la loteria! He tingut molta sort. No m'ho pensava que estaria tan bé!

Josefa, no saps com m'agrada escoltar això! Digues-nos més coses sobre tu, quines coses t'agradava fer al teu temps lliure?

Buff, jo no he tingut mai temps lliure, he hagut de treballar molt,...

En que has treballat Josefa?

Era netejadora. He treballat en diverses fàbriques, a la SEAT, a una fàbrica de cartró,..., sempre fent la mateixa feina.

I ara que ja tens temps lliure, que t'agrada fer?

M'agrada veure la TV, els programes de xafareries. També des que vinc al centre de dia, he après a fer moltes coses que abans no havia fet mai, com manualitats, cantar, pintar,... Pintar m'agrada molt! I com que no vaig poder anar a l'escola, mai ho havia fet! I les coses que fem a l'ordinador, això mai m'havia pensat que ho faria! També m'agrada molt fer la gimnàstica. A vegades no puc aixecar molt el braç però m'ajudo amb l'altre i faig tot el que puc.

Moltes gràcies Josefa, m'ha agradat molt parlar amb tu. Estem molt contents de veure't tan feliç. Perquè t'ho mereixes després de la vida tan dura que has portat. Ja et veuràs a la revista!

Ui que bé! De veritat que estic molt contenta! Gràcies a vosaltres!



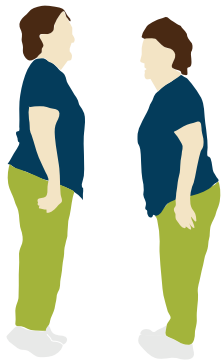
ACTIVA'T!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

Exercicis per afavorir el retorn venós (bona circulació de les cames)

Els trastorns circulatoris afecten a un 80% de la població adulta. Quan les venes no poden transportar de forma correcta la sang fins al cor apareixen cames cansades i/o pesades, inflors, edemes de peus i turmells, formigueig i/o rampes, sensació de calor, picor o varius.

És molt important prevenir aquests trastorns o frenar-ne l'evolució perquè a la llarga poden aparèixer complicacions més greus com flebitis, tromboflebitis o úlceres varicoses. Per això us proposem una sèrie d'exercicis que poden afavorir al retorn venós i consells per a prevenir-lo. Són exercicis que es poden fer 2 cops al dia si és necessari:



1. Punta i taló.

Caminar durant 1 o 2 minuts en un terra dur, si pot ser amb els peus descalços, primer de puntes i després de talons. També es pot fer a peu dret sense caminar i/o amb suport de braços o asseguts si hi ha dificultats per caminar.

2. Pedaleig.

Asseguts en una cadira o estirats al llit, fer el moviment de pedalar amb una bicicleta, movent els turmells durant 2 o 3 minuts o fins que aparegui cansament de cames. Si es fa assegut cal recolzar-se poc a la cadira i si s'opta estirat al llit, és recomanable fer-ho amb les cames enlaire.



3. Pujar escales.

Fer el moviment de pujar escales portant el genoll cap al sostre. 3 sèries de 10 repeticions que es poden fer assegut si hi ha problemes de dolor articular. Pujar escales activa el cor i la circulació al contrari de baixar-les que genera un impacte a les articulacions.

4. Aixecar les cames.

Aixecar les cames de 15 a 30 minuts cada dia. Inclús a l'hora de dormir es poden elevar una mica els peus del llit.



CONSELLS

- Portar roba i calçat còmode.
Evitar roba estreta i talons.
- Activar les cames, caminar i fer activitat física diària.
- Evitar estar molta estona de peu o assegut.
- Fer massatges a les cames, dels peus cap amunt.
- Alternar dutxes d'aigua freda i calenta.
- Evitar sobrepès, dieta equilibrada baixa en sal i rica en fibra.
- Bona hidratació, beure aigua i crema hidratant per les cames.
- Evitar la calor. L'escalfor empitjora la circulació.

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.

Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell

e	os	o

Valoració

FÀCIL ☐
 M'HA COSTAT ☐
 NO M'E'N SURTO ☐
 TEMPS EMPRAT

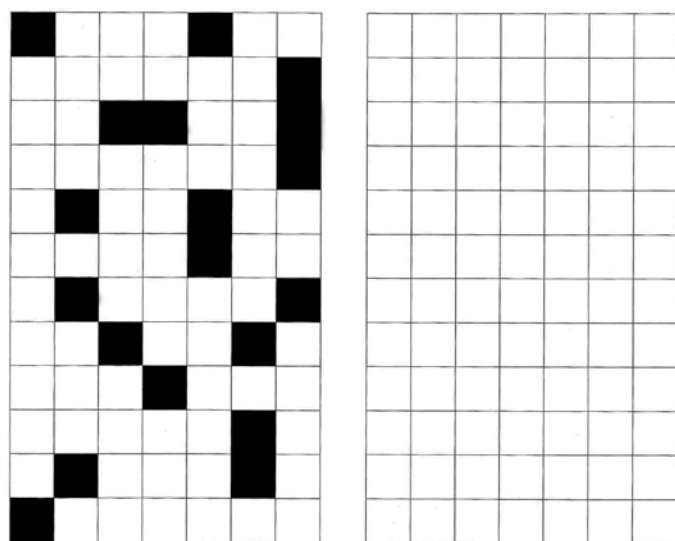
L'estenedor porta un missatge, per llegir-lo has d'ordenar els mitjons



Valoració

FÀCIL ☐
 M'HA COSTAT ☐
 NO M'E'N SURTO ☐
 TEMPS EMPRAT

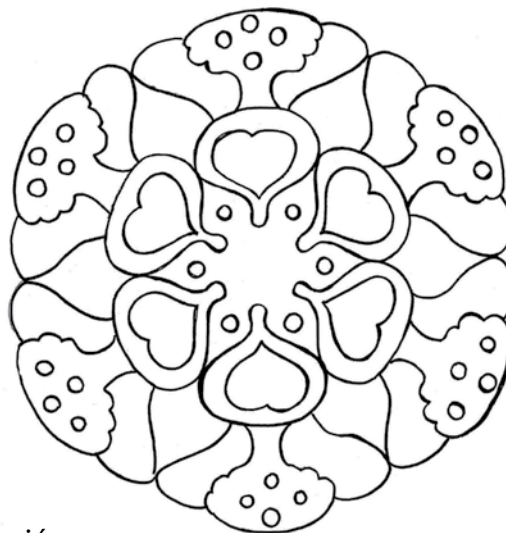
Fes el dibuix simètric al del costat:



Valoració

FÀCIL ☐
 M'HA COSTAT ☐
 NO M'E'N SURTO ☐
 TEMPS EMPRAT

Pinta aquesta mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila



Valoració

FÀCIL ☐
 M'HA COSTAT ☐
 NO M'E'N SURTO ☐
 TEMPS EMPRAT

SABIES QUE...?

Els localitzadors personals són dispositius que permeten conèixer la localització de persones. Són pensats, sobretot, per persones que presenten situacions de discapacitat o dependència, i que poden desorientar-se. Existeixen varis formats que s'adapten a les circumstàncies de cada persona: mòbil, polsera, rellotge, penjoll,...

La teleassistència domiciliària és un servei dirigit a persones grans o amb discapacitat, que viuen soles. És un dispositiu, normalment en forma de penjoll, que està connectat a una centraleta les 24 hores del dia i davant d'una urgència, gestiona la mateixa avisant a familiars o als serveis d'emergència necessaris. També pot servir per recordar cites importants o la medicació

Els localitzadors personals i els aparells de teleassistència ofereixen tranquil·litat i benestar als familiars i als usuaris

Escollar la música que t'agrada amb uns auriculars millora la vida dels malalts d'Alzheimer i d'altres demències, i és un complement a l'ús dels medicaments.

La música i les emocions dels malalts d'Alzheimer perduren fins al final dels seus dies.

A les persones amb Alzheimer avançat, escoltar la música que ha format part de la seva vida, les calma i aconsegueix que s'oblidin del dolor.