

Maig 2018

SUMEM

núm. **2**

la revista dels serveis de SUMAR

CAN COMELLES – Esparreguera. Residència i centre de dia



4 El model d'intervenció

7 Les activitats del centre

16 Coneixem els nostres professionals

18 El racó de...

22 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

MAIG 2018

PRESIDENT:
Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:
Mariona Rustullet (directora tècnica)
Gabriel Llagostera (director de gestió
de persones i organització)
Salvador Peña (director administració
i finances)

COORDINACIÓ, REDACCIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa - Comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de Can Comelles i
SUMAR

PERIODICITAT
Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona l'empresa SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al 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 revista es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

EDITORIAL

Fa gairebé un any que SUMAR gestiona Can Comelles i vull aprofitar aquest espai per reflexionar sobre la missió i la visió de la nostra entitat envers aquest equipament, i envers totes les persones que en formen part: gent gran, familiars, treballadors...

Tot el que fem i el camí que seguim a Can Comelles des de l'1 de juliol de 2017 tenen com a objectiu aconseguir més felicitat i qualitat de vida per a les persones grans. Perseguim la millora contínua del centre d'acord amb la missió de SUMAR de desenvolupar serveis socials de qualitat i proximitat que incorporin, a la vegada, elements innovadors tant en la gestió del servei com en l'atenció a les persones.

D'altra banda, la nostra política corporativa també es caracteritza per valors com ara el compromís amb el talent, la transformació i l'impacte social, la rendibilitat social, la cultura del detall, la transparència, la cooperació social i el compromís amb el benestar de les persones.

A Can Comelles hem iniciat un procés de transformació i canvi, amb visió de futur, que busca l'equilibri social del servei, en què els avis són el centre de totes les decisions i accions. Un procés que ajudi a optimitzar la qualitat assistencial i que s'acompanya d'una forta inversió econòmica per part de l'Ajuntament d'Esparreguera per posar al dia l'equipament amb accions com ara l'adquisició de nou equipament i mobiliari, reformes a les instal·lacions i la construcció, en un futur pròxim, d'una unitat de convivència especialitzada per a gent gran amb demències avançades.

Soms conscients que els canvis, i més si ens afecten de manera directa, provoquen incerteses i pors generades pel desconeixement de què passarà amb la nova situació. La comunicació d'alguns dels canvis iniciats o portats a terme a Can Comelles no s'han comunicat de la millor manera possible i aprofito per dir-vos que farem tot el possible per millorar l'eficàcia d'aquesta comunicació.

Del que sí que estem segurs és que treballem per millorar el servei que s'ofereix a Can Comelles i que aquesta tasca no la podem fer sols. Necessitem la vostra ajuda i, per això, estem a la vostra disposició per escoltar tot allò que ens vulgueu comentar. Sobretot, allò que penseu que cal polir i millorar per aconseguir el nostre principal objectiu, que és el d'oferir més felicitat i més qualitat de vida a les persones grans que viuen al centre.

Espero que us agradi aquest segon número de la revista.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis públics d'acció social de Catalunya



L'Ajuntament d'Esparreguera ha fet una aposta política estratègica per transformar la nostra residència assistida en un centre residencial que, a més, tingui en el seu epicentre les persones. Dotze mesos després, ara, es comencen a visualitzar els canvis.

El nostre projecte per a la residència sempre ha estat cercar la màxima felicitat i autonomia dels usuaris i usuàries, la nostra gent gran, i donar confiança i satisfacció als familiars del bon servei públic que proporcionem. No es tracta d'una quimera idíl·lica, ja que podem comptar amb la complicitat d'una entitat pública especialitzada amb una llarga experiència en aquest àmbit com és SUMAR.

SUMAR i l'Ajuntament d'Esparreguera compartim el neguit per una societat en què cada vegada hi haurà més gent gran que requerirà noves necessitats i reptes que haurem d'afrontar per poder prestar un servei públic de qualitat, i alhora donar resposta a les necessitats del col·lectiu que vagin sorgint generació rere generació. Pot semblar un projecte a llarg termini, però en realitat ens interpel·lava ja en aquest mandat municipal: cal assentar les bases per assegurar el futur i l'evolució d'un servei públic que ha de ser dinàmic i personalitzat al màxim.

Primer de tot, per portar a la pràctica aquesta visió, hem de tenir el coneixement més ampli possible de les necessitats, els costums i la forma de vida de cada usuari i usuària, implicant-hi les famílies i el seu entorn més pròxim. Aquesta coneixença ens permetrà oferir la màxima atenció personalitzada i individual per tal que les persones siguin més participatives i puguin decidir com volen que sigui la seva vida un cop ingressin a la Residència municipal, sense que això suposi perdre la seva identitat ni la seva rutina diària.

Els professionals de la Residència municipal són una peça clau en l'assoliment d'aquest model integral centrat en la persona. Per aquest motiu, volem mantenir l'aposta pel col·lectiu de treballadors i treballadores tot oferint formació constant que s'adapti a les necessitats i als nous serveis que haurà d'anar oferint la Residència municipal. No obstant això, no hem de perdre de vista la necessitat de modernitzar i adequar espais físics i d'organitzar activitats especialitzades, i sobretot agradables, segons el perfil de cada usuari i usuària.

Des de l'Equip de Govern estem molt il·lusionats per haver encetat aquest projecte i la nostra responsabilitat, ara, és continuar invertint i millorant per aconseguir que tota persona usuària obtingui un equilibri entre el seu benestar emocional i la seva seguretat en tots els aspectes. Estem convençuts que entre totes i tots ho aconseguirem perquè, davant de tot, ens uneix la mateixa fita: garantir la millor vellesa per a la nostra gent gran d'Esparreguera.

Eduard Rivas
Alcalde d'Esparreguera

Maria Vallejo
Regidora de Gent Gran

EL MODEL D'INTERVENCIÓ



Accions més significatives que s'han portat a terme en els darrers mesos

A SUMAR creiem en la necessitat de generar nous models d'intervenció que permetin envellir tal com s'ha viscut i com cada persona vol. Per aquest motiu, ja fa temps que apostem per l'aplicació del model d'atenció centrada en la persona (ACP) en els nostres centres.

Un dels nostres objectius és avançar cap a un model homogeni d'intervenció que permeti acompanyar les persones i les seves famílies, i donar-los el suport necessari per millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida. I per acompanyar-los correctament, a més d'una bona atenció, calen professionals que sàpiguen dur a terme aquesta tasca, i que els espais i els ambients siguin, en aquest sentit, els adequats.

Atendre a una persona gran implica acompanyar-la i donar resposta a les seves necessitats. No es tracta únicament d'oferir uns serveis de qualitat amb un tracte adequat. I aquesta és la línia que seguim en totes les accions que duem a terme.

PRINCIPALS ACCIONS QUE HEM INICIAT A CAN COMELLES

Intervenció tècnica

> Millora organitzativa de les activitats de la vida diària (higienes, mobilitzacions de persones, àpats...)

En termes generals, hem iniciat la reestructuració i ordenació de les diverses tasques del dia a dia incorporant, per exemple, un registre de l'atenció diària de cada persona. Aquest fet ens ha de permetre un control i una supervisió molt més acurada del personal d'atenció directa cap a les persones ateses.

Hem començat a adaptar els menús del dia a les preferències de cada persona segons les seves necessitats i s'han compensat les franges horàries entre els diferents àpats. Algunes enquestes de satisfacció ens han ajudat a consolidar alguns d'aquests menús.

> Re-estructuració i millora del servei de perruqueria.

> Incorporació del servei de psicologia de les 16 a les 20 hores.

> Incorporació del servei de transport adaptat.

> Introducció del professional de referència.

Per optimitzar l'atenció de les persones que atenem, hem introduït, durant el mes de març, la figura del professional de referència.

Aquest professional ha de tenir la responsabilitat d'acompanyar, dia rere dia, a unes persones determinades i serà la persona de referència de la família per a vehicular tota la informació que es pot derivar de l'estada del seu familiar al centre.

El professional de referència permet saber més coses de les persones ateses, reforçar el vincle emocional i establir una relació assistencial basada en la confiança.

> Re-estructuració del programa d'activitats amb accions més adaptades a les capacitats de cada persona.

> Incorporació d'un programa d'estimulació cognitiva a través d'ordinador (Feskits).



Infraestructura i equipament

- > Adaptació de l'espai de l'antiga capella de la Residència Nova com a Centre de dia.
- > Instal·lació d'un nou sistema de timbres avisadors a la Residència Vella i a l'annex de l'edifici.
- > Instal·lació de tendals per millorar la climatització del passadís i d'enfosquiment i també per millorar la climatització de la cúpula de la Residència Nova.
- > Instal·lació de mampares de dutxa als banys del tercer pis de la Residència Vella.
- > Adquisició de nou mobiliari:
30 cadires pels menjadors, 30 llits articulats, 30 matalassos de viscoelàstica, 30 tauletes de nit, 2 cadires geriàtriques articulades, 20 butaques geriàtriques, taules d'activitats per a les sales polivalents i 1 carro transportador de material.



- > Remodelació de l'espai de cuina ubicat en el primer pis de la Residència Vella.
- > Material nou pel servei de perruqueria (rentacaps) i pel menjador (tovalles i tovallons).
- > Adquisició d'un telèfon amb números grans pels usuaris.
- > Adquisició d'ordinadors pels usuaris i adequació d'un espai pel seu ús.
- > Adquisició d'una pèrgola pel jardí.
- > Adquisició de dos acumuladors d'aigua calenta.
- > Substitució d'un ascensor.



Gestió de persones

- > Incorporació d'una nova direcció tècnica, la Sra. Ester Romero.
- > Incorporació d'un circuit de consultes, queixes i suggeriments per a usuaris i famílies, amb un termini de resposta màxima de 72 hores.
- > Sessions formatives pels professionals del centre:
 - Gestió de competències (treball en equip, converses constructives, gestió de les emocions...)
 - Atenció centrada en la persona
 - Patologies bàsiques en gent gran. Potenciadors i detractors per persones en demència.
 - Norma 'Libera-Care' (model d'atenció i intervenció, centrat en la persona i sense subjeccions, creat al voltant de la seva dignitat)
 - Contencions en persones grans.



CAP ON ANEM

El projecte de construcció d'una UCE (Unitat de Convivència Especialitzada)

Les Unitats de Convivència Especialitzada (UCE) són un nou model de recurs especialitzat que ofereix una millora de la qualitat assistencial. S'han constituït per donar respostes més ajustades i més personalitzades a les necessitats de les persones en situació de dependència que hi conviuen, i ofereixen el suport que cada persona necessita en un espai on es pot fomentar la seva autonomia i on sentir-se com a casa.

Les UCE deixen totalment enrere el model tradicional d'atenció assistencial i es basen en el model d'atenció a la gent gran centrat en la persona.

La UCE de Can Comelles



L'UCE de Can Comelles s'ha previst com un espai diürn per a 15 persones grans que presenten un perfil de demència en fase avançada o molt avançada i possibles trastorns de conducta.

L'estil de vida d'una UCE es preveu similar al d'una casa i s'ha dissenyat un entorn domèstic a mida de les persones que hi viuen, pensant amb les seves rutines, horaris, activitats i costums quotidians.



Els espais arquitectònics són coherents amb el model ACP (Atenció Centrada en la Persona) i compten amb espais casolans (sala d'estar, cuina i menjador). Tots són espais pensats per oferir garanties quant a seguretat i confort, lliures de perills i per facilitar el desenvolupament de les activitats que s'hi han de realitzar.

Paral·lelament, SUMAR també ha previst un itinerari formatiu per als professionals d'atenció directa que formaran part de la unitat per dotar-los de les competències necessàries que permetin oferir la millora de la qualitat assistencial que requereix l'UCE.

Data prevista d'obertura: **gener de 2019**

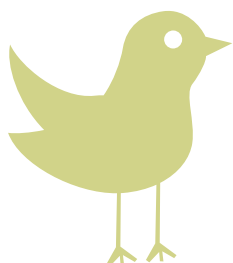
ACTIVITATS I CELEBRACIONS

En els darrers mesos s'ha reestructurat i ampliat el programa d'activitats diàries per potenciar i millor les capacitats de les persones, i afavorir la recuperació i el manteniment de la seva autonomia personal i social. S'han plantejat diferents cronogrames mensuals d'activitats, ajustats a les necessitats i preferències dels diferents grups d'usuaris, per fomentar de manera més estructurada i organitzada les diferents àrees d'estimulació (física-funcional, cognitiva, emocional i de lleure- relacional).

Entre les noves activitats destaquem un augment de les activitats més significatives pels residents:

- > La incorporació d'elements, com ara pilotes o pals, a les activitats de psicomotricitat.
- > Expressió corporal.
- > Introducció de jocs verbals, refranys i endevinalles per a l'estimulació cognitiva.
- > Tallers creatius, de càlcul, musicals, de discriminació sensorial...
- > Més activitats tàctils i de manipulació.
- > Activitats de la vida diària (endreçar roba, triar llegums, embolicar objectes...)
- > Un raconet d'estètica per mantenir la cura del nostre cos (ens pentinem, tenim cura de les nostres mans...)
- > Un raconet d'estimulació per fomentar la relació i l'estimulació amb els familiars i altres residents.

I paral·lelament continuem participant en diferents projectes i celebrant festes i tradicions.



ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Estimulació sensorial



Estimulació cognitiva



Activitats tàctils i de manipulació



Estimulació cognitiva amb ordinador



El racó d'estètica

Durant el mes d'abril hem iniciat aquesta nova activitat que duem a terme cada dimecres el matí. I el que més ens agrada, és pintar-nos les ungles!



Voluntariat lingüístic

Dins el cicle d'activitats anuals que organitza la regidoria de Política Lingüística de l'Ajuntament d'Esparreguera, participem en un programa de voluntariat en què persones castellanoparlants vénen a conversar i a practicar el català amb els nostres avis. Aquest any van venir el 14 de març.



Fem un arbre de primavera

Un dels darrers projectes que hem dut a terme amb els veïns del TOCC (Taller Ocupacional de Can Comelles) ha estat l'elaboració d'un mural sobre el qual hem dibuixat un arbre primaveral, ple de flors de tots colors.



Taller de roses per la Diada de Sant Jordi

Cada any col·laborem amb el Certamen Literari Infantil i Juvenil que l'Ajuntament d'Esparreguera organitza amb motiu de la Diada de Sant Jordi. Enguany hi hem participat preparant un centenar de roses per entregar als participants. Hem estat enfeïnats uns quants dies!



Caixes d'història de vida

Amb els infants i joves del Centre Obert La Fulla, hem iniciat un projecte que l'anomenem 'Caixes d'història de vida'. Estem tot just a la fase inicial en què hem començat a preparar i a decorar la caixa.



Dos joves alemanys ens ajuden a elaborar material d'estimulació cognitiva per treballar amb les nostres famílies

En Mark i l'Alba són dos joves alemanys estudiants del grau d'Integració Social que han passat unes setmanes fent pràctiques amb nosaltres. I d'aquestes pràctiques n'ha sorgit diferent material d'estimulació cognitiva pensat per utilitzar-lo amb la nostra família.

Durant el temps que han estat amb nosaltres, s'han dedicat a pensar i dissenyar el material al matí, i a provar-lo amb nosaltres a la tarda. I una vegada comprovada la seva utilitat, hem organitzat algunes xerrades amb les famílies per explicar-los el material i com utilitzar-lo conjuntament.



Recordem oficis amb l'Escola Roques Blaves



La nostra ràdio

Dins el programa de Ràdio Esparreguera 'Te'n recordes', hem incorporat una nova secció a iniciativa d'en Toni Pons, 'Les Sardanes'. En Toni es va incorporar a principis d'any i havia estat membre de la Colla Sardanista d'Olesa de Montserrat.



Assemblees d'usuaris

El passat 18 d'abril vam tenir les primeres assemblees d'usuaris a les dues residències! Com a curiositat d'aquesta primera assemblea, a proposta d'alguns usuaris, es va modificar el cartell original, amb una foto de catàleg d'avis, per cartells personalitzats a la Residència Vella i a la Nova, on nosaltres passem a ser els protagonistes de la foto!



Els racons dels usuaris

Per fer-nos les instal·lacions més nostres, hem començat a decorar diferents espais amb treballs realitzats per nosaltres mateixos. D'aquesta manera, creem ambients més càlids i propers.



Mandales de l'Ángeles Gómez



Poemes de l'Enrique Mayorga

LES CELEBRACIONS

El Nadal i els Reis Mags

Com és habitual, vam celebrar el Nadal amb moltes activitats especials i ens ho vam passar d'allò més bé. Vam cantar nades amb els nens i nenes de les escoles Taquígraf Garriga, Àgora i Les Roques Blaves. I ens van visitar el 'Coro Rociero' i els Reis Mags.



El Carnestoltes i l'Enterrament de la Sardina

Aquest any, per Carnestoltes, ens hem fet la nostra pròpia disfressa. I ens hem disfressat de hippies! El 9 de febrer vam fer un ball de Carnestoltes amb els Amics de Can Comelles.

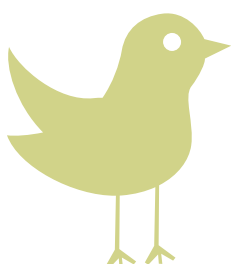


LES ACTIVITATS DEL CENTRE

I el dimecres posterior, després d'un Carnestoltes ple de gresca i disbauxa, vam celebrar l'enterrament de la sardina. En aquesta ocasió vam situar la capella ardent en el nostre jardí, on vam col·locar una bonica sanefa de colors feta també per nosaltres mateixos.



Festa Major d'Hivern - Santa Eulàlia



SETMANA SANTA

Taller de mones de Pasqua

El taller de mones de Pasqua és una activitat amena i divertida que fem cada any i no volem perdre. Nosaltres mateixos hem dibuixat els conillets que després hem col·locat sobre les mones acompanyats d'ous de xocolata.



Cantada de Caramelles

I un any més, també vam organitzar la tradicional cantada de Pasqua amb els i les cantaires de les Caramelles de la Passió d'Esparreguera. Vestits amb indumentària tradicional catalana, l'1 d'abril ens van venir a interpretar cançons populars catalanes.



ENTREVISTA A...

JUAN FRANCISCO FERNÁNDEZ

En Juan Francisco va començar a treballar a Can Comelles fa 25 anys. Va ser el 16 de gener de l'any 1993 i té previst jubilar-se el pròxim 7 de juliol. Al llarg d'aquests anys han passat moltes coses a la residència i en aquesta entrevista ens explicarà alguns dels seus principals records.



Juan Francisco, ens pots explicar una mica qui ets?

I tant! Em dic Juan Francisco Fernández Álvarez i vaig nèixer el 25 de gener de l'any 1956 a Casabermeja (Màlaga). Fa 45 anys que visc a Esparreguera i, abans d'arribar aquí, vaig viure a Martinet de la Cerdanya. Sóc casat i tinc 4 fills.

I sobre el teu pas per Can Comelles, què ens expliques?

Doncs mira, vaig arribar amb 37 anys quan les monges encara gestionaven la residència. S'estaven jubilant i necessitaven gent que

els ajudés. Vaig ser el primer home a fer-hi tasques d'auxiliar de geriatría. També feia tasques de suport d'infermeria a les monges. Aquesta etapa va durar entre 3 i 4 anys fins que les monges van deixar la gestió del centre i l'Ajuntament d'Esparreguera va assumir la seva direcció. Treballava amb un infermer que, en aquell moment, va assumir la direcció tècnica del centre i jo vaig passar a ser el seu adjunt. Era l'encarregat de tot: dels auxiliars, de les compres, acompanyava als residents al metge o a l'hospital, m'esperava fins que arribava la família... De dilluns a divendres estava localitzable les 24 hores del dia i els caps de setmana de cada 15 dies, també. Això va durar uns 9 anys. Aleshores encara no existia la Residència Nova i vivien a la Residència Vella entre 60 i 65 persones. Eren molt més autònomes que en l'actualitat. Només n'hi havia 2 o 3 que no podien valer-se per elles mateixes. Fa uns 12 o 13 anys que es va construir la part nova.

Quins records tens de la construcció de la Residència Nova?

L'obertura de la Residència Nova va coincidir amb un canvi de govern a l'Ajuntament d'Esparreguera i aquest fet també ens va afectar, perquè va suposar un altre canvi en la direcció del centre. A mi, personalment, se'm van tornar a modificar les tasques. En aquell moment vaig passar a ser l'encarregat de manteniment de l'edifici, una tasca que compaginava les d'auxiliar gerocultor. Però aquí encara no s'acaba el meu canvi de tasques! Uns quatre anys després, un cop celebrades unes

noves eleccions i un nou canvi a l'Ajuntament, vaig passar a ser coordinador dels auxiliars gerocultors i les tasques de manteniment van passar a un segon terme. En vaig continuar fent, però les principals les duia a terme una empresa externa. Ah! A més de tot això, també he fet tasques de suport a la cuina quan ha convingut!

I finalment, arriba SUMAR...

Sí, fa poc més d'un any que arriba SUMAR i també suposa un nou canvi de tasques per a mi. Inicialment, em plantejo la prejubilació perquè el nou canvi m'arriba amb 61 anys, però finalment m'adapto a la nova situació i arribo a un acord per jubilar-me més endavant, concretament el 7 de juliol de 2018, que ja s'acosta.

Suposo que tens moltes anècdotes i records de tots aquests anys. Què recordes especialment?

Recordo que fa uns 15 anys vaig ser el padrí d'una usuària que es va casar amb un altre resident a la Sala Noble. Ella tenia uns 80 anys i anava amb cadira de rodes i ell era força més jove. Vam adornar el cotxe que teníem, un Renault Kangoo, i els vaig portar de viatge de nuvis a Tarragona. També recordo especialment els carnestoltes. Els treballadors fèiem unes disfresses espectaculars que després ens posàvem. Una vegada em vaig disfressar de 'Butanero' i una altra vaig llogar a Barcelona una disfressa de 'Chico Martini'. També tinc records no tan alegres. Recordo a la senyora Glòria, que m'apreciava molt, que un divendres la vaig deixar molt bé i el diumenge ja no hi era. O que durant una nit de tempesta ens vam quedar sense llum i una senyora va caure a l'últim graó de les escales i ens va deixar. Anys enrere fèiem moltes excursions fora d'Esparreguera. Anàvem al Delta de l'Ebre o a Sant Carles de la Ràpita, amb autocar i hi passàvem 2 o 3 dies seguits. Això ho vam fer durant 3 o 4 anys. També havíem anat alguna vegada a Barcelona a veure els llums de Nadal.

Per acabar, què et quedes de Can Comelles després de tots aquests anys?

Em quedo amb tots els bons records i moments, que són molts més que els dolents. Estic agraït i content d'haver treballat a Can Comelles i me'n vaig amb la sensació d'haver-ho donat tot per complir amb les diferents tasques que m'han anat encarregant. Quan marxi, deixaré a molta gent aquí que no vull perdre. Visc a 10 minuts i ja m'estic plantejant, a més de venir a veure'ls, d'ajudar com a voluntari en les activitats en què pugui. Sóc una persona molt comunicativa i m'agrada molt el contacte amb la gent.

I tant que sí!

Aquí acabem, Juan Francisco. Moltes gràcies per compartir amb nosaltres tots aquests records.



EL RACÓ DE... **PAQUITA NAVARRO BERTRAN**

La Paquita és una de les residents més antigues. És una persona que desprèn tendresa, senzillesa i molta sensibilitat. L'hem anat a buscar a l'habitació, el seu espai íntim i personal d'on fa setmanes que no surt massa. Ens comenta que no es troba gaire bé, però aconseguim anar amb ella al jardí, just a l'entrada del centre perquè no li toqui massa l'aire. Està contenta, i quan li portem la gorra per protegir-la del sol que ens ha demanat, encara s'hi posa més, de contenta.



Paquita, ens pots fer explicar una mica la teva vida?

Vaig néixer a Esparreguera el 30 de setembre del 1931 -ens ensenya el DNI per confirmar-ho-. El meu pare es deia Francisco i la mare, Maria. Vivíem al passeig Marimon. Tinc un germà, una germana i dos nebots.

De petita, durant la Guerra Civil, vam haver de marxar d'Esparreguera perquè el pare s'havia d'amagar. Vam anar a Múrcia, a Caravaca, i allà vam estar-hi uns tres anys. Quan vam tornar, abans de venir a Esparreguera, vam passar per Madrid.

Recordo també que els dijous anàvem a mercat i que, quan vam tornar, em van enviar durant tres setmanes a Abrera, a un col·legi de monges, que no em va agradar gens. I un any a Manresa, també amb monges.





A casa teníem una botiga de queviures. Veníem de tot, ous, espardenyes, arròs... de tot. Algunes coses les portava el pare de Múrcia.

De petita venia aquí amb bicicleta amb les amigues i ens emportàvem el berenar. Encara no hi havia la residència.



Quines aficions tens? Què t'agrada fer?

M'agrada molt el cinema i també el futbol. Sóc del Barça i tinc dos coixins amb l'escut de l'equip.

També m'agradava molt cosir i fer calat. De petita vaig anar a aprendre a cosir amb una senyora d'Esparreguera que n'ensenyava a tothom. Recordo que una de les primeres coses que vaig fer va ser una bossa per posar-hi coses.

I també m'agrada cantar. Per Sant Jordi vaig cantar a la coral!

Quan vas arribar a Can Comelles?

Vaig venir a Can Comelles amb la mare. Fa molts anys, el 3 de novembre del 1994, però encara sé el nostre número d'habitació. La número 10.

Abans, recordo que vivíem amb la mare en un mini apartament. Ella tenia artrosis i jo sortia normalment una hora per anar a comprar.

I ara a Can Comelles, com t'hi trobes?

Fins fa poc, participava en moltes activitats. I m'agradava molt anar d'excursió. Havia fet molta gimnàstica, però ara no em ve de gust fer res. També m'agradava molt l'ordinador, però he perdut el tacte i ara no puc fer-ho.

Estic molt bé amb la gent i m'agrada tothom. No marxaria a un altre lloc perquè d'aquí m'agrada tot.

Per acabar Paquita, tens algun desig o t'agradaria alguna cosa en especial?

Doncs sí. M'agradaria que compressiu una entrada per anar a veure el Barça i que algú de Can Comelles m'hi acompanyi!



EL RACÓ DE...

ARSENIA SAAVEDRA RODRÍGUEZ

L'Arsenia acaba de dinar i ens espera a punt de prendre un cafè en una taula a l'espai circular de la Residència Nova. Ens transmet tranquil·litat i molta serenitat. Fem l'entrevista en un ambient distès i relaxat...



Bona tarda Arsenia, què tal?

Bien, muy bien.

¿Preparada para responder a algunas preguntas?

Sí, ¡y tanto!

¿Nos puedes explicar un poquito tu vida? ¿Dónde naciste? ¿Cómo han transcurrido todos estos años?

Pues mira. Yo nací en Santa Colomba, un municipio de la provincia de Zamora, el 4 de marzo de 1938. Fuimos 8 hermanos, 4 chicos y 4 chicas.

Me puse a trabajar de muy pequeña. Con 9 años ya servía en una casa y también guardaba vacas. Esto fue en Zamora, en un pueblo vecino. También trabajé en una panadería de Santa Coloma, cocinando pan para la gente del pueblo.

Y a los 18 años me vine para Cataluña. Antes, de los 15 a los 18 años, estuve en Madrid sirviendo en casas. A los 18 años vine a Terrassa, en el barrio de les Arenes. Allí vivía uno de mis hermanos con su

mujer y viví con ellos hasta casarme. En Terrassa primero me fui a servir en casas y después trabajé en diferentes fábricas textiles.

He trabajado mucho. Con mi marido nos combinábamos los turnos de trabajo para poder estar con los hijos. Sin embargo, no siempre fue posible. Yo trabajaba normalmente de las 4 de la mañana a la 1 del mediodía y, muchas veces, una chica amiga de un vecino nos cuidaba a los niños.

Viví en Terrassa desde entonces hasta trasladarme aquí, a Can Comelles.

A mi marido le conocí en Terrassa. Paseando por la Rambla. Él era de Cuenca. Nos gustaba ir al cine, a pasear y a la playa.

Vine a Can Comelles porque uno de mis hijos vive en Esparreguera. Tengo 5 hijos, 2 chicas y 3 chicos que viven en diferentes ciudades: Matadepera, Terrassa, Esparreguera, Barcelona y tengo uno en Andalucía.





¿Cuánto tiempo hace que vives en Can Comelles? ¿Cómo te encuentras aquí?

Llegué a Can Comelles hace un año y medio aproximadamente y me siento muy bien aquí. El sitio es muy grande y hay muy buena gente.

Me levanto normalmente a las 8 de la mañana y después de ducharme me voy a desayunar. Antes de salir de la habitación, me hago la cama. Siempre la hago yo misma.

Después del desayuno, acostumbro a comer pan con embutido y un café. Luego, hago actividades. Me gusta mucho pintar y dibujar. Y también leer un poco. De pequeña no fui al colegio, pero sé leer y escribir. Después de trabajar 8 horas o más, por las tardes me iba al colegio en Terrassa. Allí aprendí a leer, escribir y también a coser.

También me gusta ir de excursión y jugar al dómينو. Cada tarde hacemos una partida con un grupo de amigas.

Arsenia, muchas gracias por dedicarnos una parte de tu tiempo.



ACTIVA EL TEU COS!

Aquesta secció posa en pràctica el lema '**Mens sana in corpore sano**', és a dir, hem de cuidar tant el nostre cos com la nostra ment, ja que és necessari exercitar-les per tal de mantenir al màxim les nostres capacitats físiques i psíquiques.

Caminem una estona cada dia

Beneficis. Caminar ajuda a:

- > Millorar la circulació de la sang i a millorar l'estat del cor, i a prevenir malalties com ara la diabetis, el colesterol i la hipertensió.
- > Consolidar els ossos i a reduir el risc d'osteoporosis.
- > Enfortir la musculatura i a tenir més resistència física.
- > Augmentar la capacitat pulmonar i a reduir la sensació de cansament.
- > Aporta benestar emocional perquè ajuda a reduir l'ansietat i millora l'estat d'ànim.
- > Mantenir l'autonomia.

Caminar posa en marxa tot el cos i ajuda a tolerar millor qualsevol esforç, com per exemple pujar i baixar escales, caminar en pendents o anar a fer la compra.

Precaucions

- > Si no sou caminadors habituals, cal començar a poc a poc.
- > Sortiu a caminar quan us trobeu bé físicament, no sortiu amb febre ni quan us trobeu malament.
- > No feu exercici en dejú i espereu una estona després de menjar. També heu d'estar ben hidratats.
- > Mireu el temps que fa abans de sortir a caminar. No sortiu en dies ni hores de molta calor i d'exposició al sol. Tampoc si hi ha previsió de pluges o es presenta un dia molt emboirat o ventós.
- > Doneu temps al refredament; no pareu de cop, aneu reduint la intensitat.
- > Una bona manera de mesurar la intensitat és la parla. Si trobeu que no podeu parlar afluïeu el ritme.
- > No espereu a esgotar-vos per parar.

Recomanacions

- > Caminar uns 30 minuts o 1 hora al dia. Es pot fer en 2 vegades, al matí i a la tarda.
- > Aprofitar per treballar els braços:
 1. Doblegar els colzes de manera rítmica.
 2. Encreuar un braç per davant i l'altre per l'esquena.
 3. Aixecar el braç recte fins a l'altura de l'espatlla.Podeu augmentar la força fent aquests exercicis agafant amb la mà un parell de pedres, amb més o menys pes.
- > Penseu en aixecar bé els genolls i els peus, així reforçareu més les cames.
- > Hi podeu anar sols, però és més divertit en grup.
- > Sigueu constants i així anirà en augment el vostre benestar físic.

Moure's és molt important perquè ens aporta molts beneficis. Cal que ens traiem la mandra del damunt i que caminem, encara que sigui per dins de casa o pel jardí.

En l'àmbit local, també podeu consultar al CAP les rutes saludables del vostre municipi dins el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), coordinat per la Generalitat de Catalunya.



ACTIVA LA TEVA MENT!

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

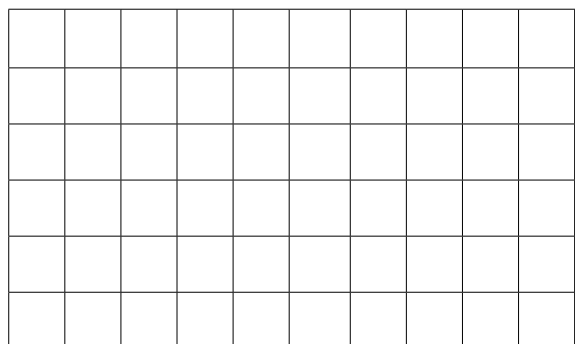
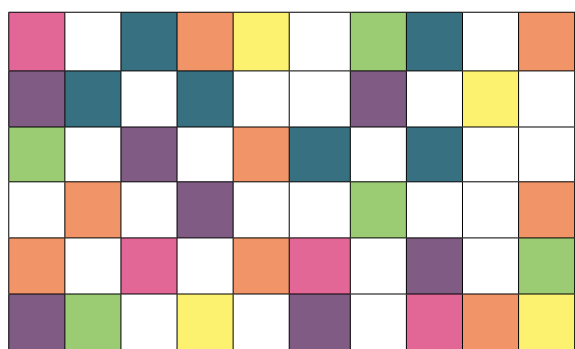
Sudoku

Per jugar al sudoku només hi ha una norma, heu d'omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□□□) i cada requadre (□□□) han de contenir totes les xifres de l'1 al 9, una sola vegada.

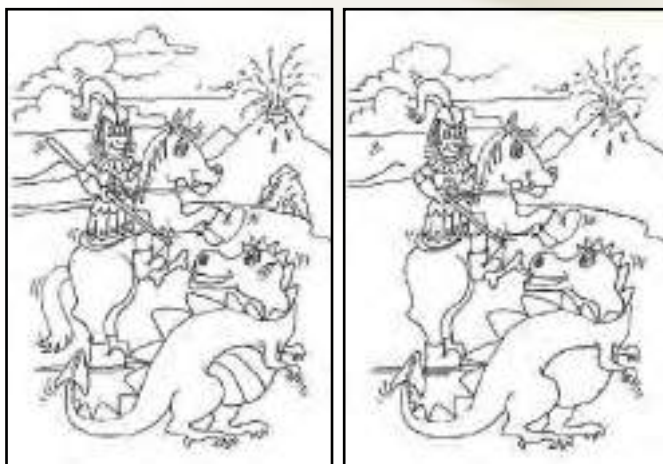
2		7	6	4			5	1
	8	3		5	9	6	7	4
4	5		7			9		
3	4	9		2	5	1	6	7
	6	8	1		4	2		5
5		2		6		4	8	
6	7	1			2	5	4	9
		5		7	6		1	2
8	2		5	9	1	7		6

Dibuix

Fes un dibuix simètric, pintant la quadrícula de baix dels mateixos colors que la de dalt.



Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Escriu-les:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Calcula i pinta

Pinta de colors segons els resultats de les operacions:

1=groc; 2=verd; 5=marró; 7=taronja; 8=vermell; 9=lila; 11=gris



SABIES QUE...?

És possible recuperar l'optimisme i la il·lusió quan ens fem grans?

Fragments del llibre *Optimisme vital*, de Bernabé Tierno.
Psicòleg, pedagog i escriptor.

La vida m'ha demostrat que sempre és possible enganxar-se a l'alegria i al goig per viure, a qualsevol edat, per més que les experiències pessimistes hagin estat constants en la llar, les actituds i les formes.

No estic dient que sigui fàcil transformar a una persona pessimista i depressiva en una optimista i vital, sobretot si durant molts anys ha viscut tancada en unes idees, pensaments i sentiments recurrents, com ara: "la vida és patiment", "jo no tinc remei", "és inútil intentar alguna cosa perquè sempre acabo sentint-me enfonsat", "ningú pot fer res per mi", "a ningú l'importo", "no vull viure", "no aguanto més"...

Per descomptat, si no es fa res, si no es canvia res en la vida d'aquestes persones, res canviarà. És necessari que despertin l'atenció a les experiències positives de qui ha aconseguit millorar la seva vida encara que poden trobar-se en una situació igual o pitjor. O bé, poden veure's influïdes aquestes persones per determinades accions positives, com sortir, fer exercici més sovint, anar a ballar, o qualsevol altra activitat que demostrï que és possible, almenys durant unes hores, deixar les queixes i el negativisme. Qualsevol experiència positiva que introdueixi al pessimista a canviar d'actitud pot fer el 'miracle' d'iniciar el procés de canvi d'actitud.

Mai és massa tard i sempre és possible tornar a experimentar estats afectius gratificants i convertir-nos en persones optimistes i deixar de ser persones pessimistes. El secret no és un altre que: voler de veritat! I passar a l'acció, portant a la nostra vida quotidiana les actituds conscientment positives, el llenguatge i les activitats que tenen en comú les persones positives.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

SUMAR - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA CAN COMELLES - Camí de Can Comelles, s/n - 08292 Esparreguera - Tel. 937 771 097 - rggcancomelles@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat