



4 El nostre centre

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

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

DESEMBRE 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
Susana García

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.

UN ANY I MIG DE GESTIÓ DE SUMAR

Des d'aquestes línies volem comunicar-vos les principals línies de treball de SUMAR per millorar els serveis que s'ofereixen a Can Comelles i també l'equipament, tot i que som conscients que a la residència encara hi ha molta feina per fer.

Acabem aquest 2018 com el primer any sencer de la gestió de SUMAR a Can Comelles i, des del primer dia -l'1 de juliol del 2017-, el nostre principal objectiu ha estat millorar el benestar i la qualitat de vida de les persones grans que viuen al centre.

Entre les accions sobre les quals més s'ha incidit destaquem l'increment de les hores d'activitats amb les persones grans amb accions que despertin el seu interès perquè passin més hores actives. I les portem a terme en espais més reduïts i en grups separats per afavorir una millora tant en la participació com en l'acompanyament i l'atenció diària.

També realitzem accions formatives periòdiques pels professionals amb l'objectiu de millorar les tasques d'atenció directa i la cohesió dels equips de treball. I entre les principals accions de millora en l'atenció directa a la gent gran ens centrem a potenciar el treball en equip dels professionals d'atenció directa. Per exemple, s'han iniciat diferents rutines de treball perquè tothom conegui diferents tasques i perquè tothom pugui dur a terme les suplències sense que aquestes afectin en el dia a dia de les persones grans.

Paral·lelament, pel que fa a les infraestructures, hem gestionat la inversió de l'Ajuntament de més de 300.000 € destinats a tasques de manteniment i millora de l'edifici perquè volem que Can Comelles, a més d'una bona atenció, gaudeixi d'un espai agradable i confortable per viure-hi. Treballs que van des de la construcció d'un espai específic per a persones amb una demència molt avançada al manteniment, reparació o substitució d'aparells de calefacció, aire condicionat o aigua calenta.

Tota aquesta informació la trobareu més detalladament en les pàgines d'aquesta revista. Hem avançat, però encara hi ha molt per fer i per millorar, i com us indicàvem en el número anterior, necessitem el suport de tothom. Per tant i, ja per acabar, aprofitem per agrair-vos la vostra ajuda; de l'Ajuntament, dels professionals, de les famílies i, sens dubte, de les mateixes persones grans, perquè sense el vostre suport i col·laboració aquests canvis no serien possibles.

Bones Festes,

Estanis Vayreda i Puigvert. Director General
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya



LA RESIDÈNCIA DE CAN COMELLES CONTINUA LA SEVA TRANSFORMACIÓ

Després d'un any i mig del canvi de gestió continuem treballant i millorant el dia a dia dels nostres residents, respectant i duent a terme els nostres compromisos amb l'únic objectiu d'assolir un confort, autonomia i qualitat de vida millors per als nostres residents. En aquest període ja s'aprecien canvis notables gràcies al treball dels professionals de la residència, que són una peça clau en aquesta evolució continua. Professionals motivats i en continua formació, amb noves perspectives de treball, nous reptes i un full de ruta clar i precís.

Després de l'atorgament de 21 noves places de nou concerts, avui dia només en queden 3 per convertir a plaça subvencionada. A més, s'ha aconseguit la plena ocupació de la residència. En aquest context, s'estan assentant les bases de treball per a començar a implantar el model d'Atenció Centrada en la Persona. Aquestes són algunes de les millores impulsades en aquesta línia:

- S'han introduït les assemblees d'usuaris en què podem participar activament sobre preses de decisions que els afecta directament, com ara l'elaboració dels seus menús, activitats que els interessa realitzar, sortides, festes, etc., així com vehicular queixes o reivindicacions.
- S'ha destinat també un espai de trobada per a les famílies i els residents, així com un espai de col·loqui de xerrades familiars on podem posar en comú situacions que, moltes d'elles, podem compartir.
- S'ha elaborat un cronograma d'activitats dirigides tant al matí com a la tarda.
- S'ha ampliat l'horari del centre de dia fins a les 19 hores de dilluns a divendres.

En paral·lel a aquestes millores, s'estan finalitzant les inversions proposades i altres que no estaven incloses i s'està procedint a la construcció de la futura Unitat de Convivència Especialitzada (UCE), que serà la primera instaurada en una residència geriàtrica a tota Catalunya i necessària per atendre demències més avançades que requereixen una atenció més directa i especialitzada.

L'equip de govern ens sentim orgullosos de percebre que, després de la necessitat de fer un veritable canvi, la vida dels nostres avis i àvies és cada cop més activa i participativa, traduint els esforços de tots plegats, en uns indicadors de qualitat mesurables i assolits any rere any. Amb la complicitat de SUMAR, l'Ajuntament compta amb un compromís de futur més consolidat, amb una cura més personalitzada i una participació més activa dels usuaris i usuàries, i de les famílies, que facin de la nostra residència una veritable llar on tots formem part d'una gran família amb drets i responsabilitats diferents, però amb objectius comuns.

Ens motiva el repte de seguir implantant novetats i d'aconseguir ser referents amb la mateixa il·lusió, o més, de continuar avançant cap a una residència del futur.

Aprofitem per desitjar a aquesta gran família un Bon Nadal i Felices Festes.

Eduard Rivas
Alcalde d'Esparreguera

Maria Vallejo
Regidora de Gent Gran

ACCIONS MÉS DESTACADES

Juny – Desembre 2018

MODEL TÈCNIC D'ATENCIÓ

Més hores d'activitats per a les persones grans

Potenciem la mobilitat, l'estimulació cognitiva i l'autoestima amb més hores d'activitat física i mental. Gimnàstica, activitats tàctils i de manipulació, tallers creatius, de memòria o de cura personal, tasques domèstiques, com ara parar taula o plegar roba...



Assemblees d'usuaris

S'han consolidat les assemblees trimestrals i es comencen a incorporar propostes dels usuaris, com ara la creació d'un menú adaptat als suggeriments de l'assemblea del 17 d'octubre o la preparació d'infusions en tasses individuals.



Sortides fora d'Esparreguera

Un matí a Barcelona o la sortida d'un dia a Agramunt, amb dinar inclòs, que va suposar la segona excursió de tot el dia en 14 anys, són les sortides més destacades dels darrers mesos.



Accions formatives pels professionals d'atenció directa

Les principals accions formatives que s'han dut a terme entre els mesos de setembre i desembre han estat sobre manipulació d'aliments, detecció de maltractaments, estimulació cognitiva, el model d'atenció centrada en la persona, la preparació i realització d'activitats i l'acompanyament del personal cuidador. Hi han participat uns 60 treballadors.



Posada en marxa de sessions de teràpia Snoezelen

La teràpia Snoezelen són sessions d'estimulació multisensorial per a persones que presenten un deteriorament cognitiu molt avançat.

Les sessions es duen a terme en una sala específica ubicada a la planta baixa de la residència nova condicionada amb diferents elements d'estimulació de caràcter visual, olfactiu, auditiu i tàctil: columnes de colors que vibren i fan sorolls, jocs de llums, pots d'aromes, sons quotidians i d'instruments musicals, fibres i teixits de diferents textures...

Amb estímuls directes i específics controlats, difícils de trobar en l'espai quotidià del centre, les sessions Snoezelen ofereixen la possibilitat de proporcionar més benestar a les persones amb deteriorament cognitiu i permeten millorar la comunicació amb elles.



Potenciació de les Xerrades Familiars

Les xerrades familiars van encaminades a oferir suport i formació en l'atenció de la gent gran.

El 12 de juny va ser sobre "La comunicació amb persones amb demència" a càrrec de la Sara Piñan i la Montse Prieto, psicòloga i terapeuta ocupacional, respectivament de Can Comelles, i el 25 d'octubre, va ser el torn del fisioterapeuta Xavi Romero amb la xerrada "Ajudant a Moure's".



Ampliació de l'horari del centre de dia

A partir del pròxim dia 2 de novembre, s'incrementa de 17 a 19 hores l'horari d'atenció del servei i s'ha contractat un nou professional d'atenció directa per cobrir l'horari amb més activitat.

Horari actual del servei: de 9 del matí a 19 hores de la tarda.

Incorporació d'un nou servei d'odontologia

A partir del dilluns 25 de juny, hi ha disponible un nou servei d'odontòlegs a 'Can Comelles'. Ofereix una revisió gratuïta i un pressupost personalitzat de les intervencions que calguin.

INFRAESTRUCTURA

Inici de les obres de construcció de la Unitat de Convivència Especialitzada (UCE)

Com es va informar en la revista número 2, la unitat preveu espais semblants als d'una casa a mida de les persones que hi viuen. Podrà atendre de manera personalitzada a 15 persones grans amb una fase de demència avançada o molt avançada i possibles trastorns de conducta.

Els treballs es van iniciar a principis de novembre i la durada de les obres serà de 4 mesos.



Nous directoris informatius

S'ha substituït el directori informatiu de l'entrada de la Residència Vella amb informació actualitzada i se n'ha incorporat un a l'entrada de la Residència Nova.



Tasques de millora i manteniment de l'equipament

Sanejament d'interiors de la Residència Vella (entrada principal, sala noble i passadís d'habitacions). Condicionament i millora del passadís que connecta la Residència Vella amb la nova (sostre, parets i terra). Iniciada la substitució de les finestres de fusta de les façanes frontal i lateral de la Residència Vella.

COMUNICACIÓ

Posada en marxa de les xarxes socials de 'Can Comelles'

Des del mes de juny, 'Can Comelles' disposa d'un blog i de perfils a Facebook i a Twitter, en què podreu trobar i compartir les principals activitats que es duen a terme al centre, així com altres informacions relacionades amb l'equipament. Els trobareu en els següents enllaços:

Blog: <https://rggcancomelles.wordpress.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/Residència-Can-Comelles>

Twitter: [@rggCanComelles](https://twitter.com/rggCanComelles)



CALENDARI D'ACTIVITATS

Juny - Desembre 2018



EL DIA A DIA

Activitats de la vida diària



TIC



L'hort



Jocs de taula



Cuida't



Treballs manuals



Racons



PROJECTES

El nostre racó

On deixo les activitats inacabades i tot allò que necessito per acabar-les? Ara guardem els estris propis, l'activitat que fem i tot allò que volem en caixes personals.



Catifes de Corpus

Cada any realitzem catifes de corpus en paper que s'exposen al llarg d'una setmana a l'església de Santa Eulàlia d'Esparreguera. Enguany va ser del 31 de maig al 3 de juny.



Cloenda 'Racó de lectura'

Amb els voluntaris que llegeixen llibres i poemes cada dimecres de 12 a 13, de setembre a juny.



Cloenda 'Roques Blaves'

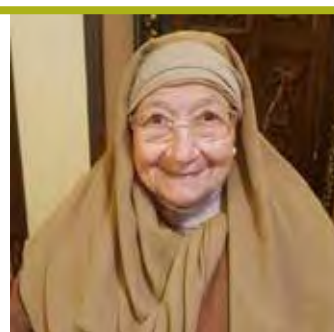
Amb els nens i nenes de 5è que aquest any ens van regalar llibrets d'història de vida.



'El convidat'

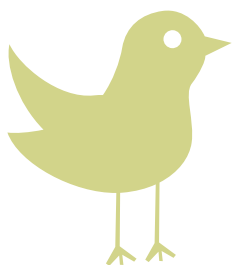
Els divendres a la tarda d'aquest estiu hem tingut l'oportunitat de conèixer a diferents personalitats d'Esparreguera, amb qui hem compartit experiències i coneixements.

Actors de teatre de La Passió ens van portar i deixar emprovar peces del seu vestuari; l'Espi, la mare de l'Encarna Garcia, va dur a terme un taller de relaxació i el Centre de Pintura d'Esparreguera ens va programar una activitat de pintura amb quadres de pintors coneguts.



Programa de ràdio 'Te'n recordes'

Els records es van centrar en la Festa de la Castanyada i en Josep Farré va explicar les activitats més recents, com ara l'excursió a Agramunt o la participació a la Festa d'Homenatge en la gent gran d'Esparreguera.



Elaborem i escollim la Postal de Nadal



LES CELEBRACIONS

Revetlla de Sant Joan

Amb coca, petards, la visita del Grup Batuco d'Esparreguera i ball amenitzat com cada any pel Grup Amics de Can Comelles, format actualment per un fill i un nét de residents.



Festa de Primavera



Festa Major d'Estiu

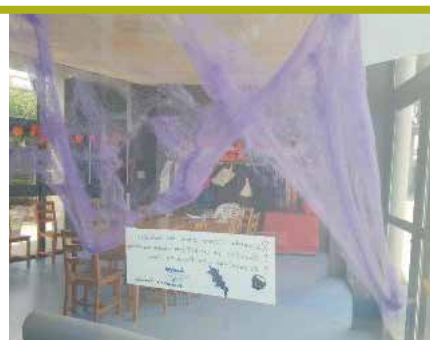


Festa de la Castanyada

Hem preparat de forma activa i amb molta il·lusió la Castanyada d'aquest any.

El dia abans, el 29 d'octubre, vam fer un taller de panelllets amb la participació d'unes 30 persones. I un grup de famílies ens van decorar la sala del centre de dia i omplir de records sobre la Castanyada, explicant com celebraven la festa anys enrere.

Vam fer la festa el dia 30, acompanyats també del Grup de Teatre Apassionats de l'Associació de Jubilats i Pensionistes d'Esparreguera. I amb molt bona companyia, i tot rient i ballant, vam menjar castanyes i els panelllets fets el dia abans.



SORTIDES

Excursió a Barcelona

El matí del 28 de juny vam fer una visita turística amb bus per Barcelona que va acabar amb un refresc a la platja de Nova Icària, amb remullada de peus inclosa.

Hi van participar 35 persones i la sortida es va dur a terme a partir de la demanda feta pels usuaris a l'assemblea del 18 d'abril.



Acte d'homenatge a la gent gran

Cada any participem en l'acte d'homenatge a la gent gran que l'Ajuntament d'Esparreguera organitza al Teatre de la Passió. Hi vam anar 28 persones acompanyades d'alguns familiars i amics.



Visita a la fàbrica de Torrons Vicenç a Agramunt

La proposta va sorgir a l'assemblea d'usuaris de juliol i el 27 de setembre la vam dur a terme. Al matí vam visitar la fàbrica de Torrons Vicenç i el Museu d'Agramunt, amb degustació de productes inclosa, i vam acabar amb un dinar al restaurant Blanc i Negre d'Agramunt.

Hi vam participar 32 residents acompanyats de 5 familiars i 5 professionals del centre.



Ofrena floral per l'11 de setembre

En Josep Farré, en Ramón Pons i la Salanita Viguin, acompanyats de la Nereida, van ser els encarregats de realitzar l'ofrena floral a l'escultura de la Flama d'Esparreguera en representació de la residència.



ENTREVISTA A ...

SUSANNA GARCIA

Educadora Social de Can Comelles

La Susanna arriba a 'Can Comelles' el gener del 2005, fa gairebé 14 anys. És educadora social i té un postgrau d'Animació i Estimulació en Gent Gran i un de Direcció de Residències i Serveis de Gent Gran. Anteriorment havia treballat en una cooperativa que es dedicava a la dinamització sociocultural a residències i centres de gent gran.



Susanna, ens pots explicar la teva vinculació en l'àmbit de la gent gran. Què et va empènyer a treballar en aquest àmbit?

Des de petita volia ser mestre i la carrera d'Educació Social em va atraure. En el moment d'escollir era una carrera molt nova, jo sóc la tercera promoció, i vaig pensar que l'educació, en l'àmbit no formal, era un camp a explorar. De sempre m'ha agradat el contacte amb la gent gran i durant la carrera ja vaig començar a fer algun curs d'estimulació amb Amics de la Gent Gran a Barcelona. La carrera d'Educació Social és molt oberta i pots treballar amb molts col·lectius. I

el que més em cridava l'atenció era el de la gent gran. He de dir que la figura dels meus avis ha estat molt important per mi, jo crec que això ha estat un punt clau.

Quina és la teva tasca al centre? Sempre ha estat la mateixa?

La meva tasca al centre ha estat de dinamitzadora, i en períodes concrets com ara vacances, baixes o períodes en el que no hem tingut direcció, he ocupat aquest càrrec. El que van canviant són les directrius de treball. Fins i tot durant un temps em vaig ocupar de portar recursos humans!

I el juliol de 2017 arriba SUMAR. Què et suposa el nou canvi de direcció?

Amb SUMAR tinc el desig de tenir una línia d'actuació definida i una estabilitat en relació a aquesta línia d'actuació. Poder arribar al model d'atenció centrada a la persona des d'una línia clara i definida, amb recolzament i acompanyament en aquest nou canvi de perspectiva.

Recordes com van ser els teus primers dies a 'Can Comelles'?

Vaig començar a treballar a 'Can Comelles' a jornada parcial, combinant la feina amb la de l'empresa Gayomba de dinamització sociocultural, i un any després, l'abril del 2006, em vaig incorporar a jornada completa. Els inicis els recordo com una etapa de creació. Només existia la Residència Vella i es va anar treballant la consolidació de l'equip, la línia d'actuació de treball. Recordo especialment als residents, com els anaves coneixent, com t'explicaven coses de la residència, de la seva vida, com t'ajudaven... M'explicaven



La meva feina és totalment vocacional i el que més valoro és el contacte amb les persones de 'Can Comelles'; m'agrada veure quines capacitats tenen, què tenen ganes de fer, si tenen alguna afició que vulguin dur a terme...

coses d'Esparreguera, dels seus costums, de les seves botigues, de la gent... Jo venia de Rubí i desconeixia el poble i m'explicaven el que era significatiu per a ells, on havien treballat... Les seves històries i records.

Què t'aporta el treball que realitzes actualment?

La meva feina és totalment vocacional i el que més m'aporta és el contacte amb les persones que viuen a 'Can Comelles', com van deixant les seves petjades, com van involucrant-se en el dia a dia d'ençà que van arribar. M'agrada veure quines capacitats tenen, què tenen ganes de fer, si tenen alguna afició que vulguin realitzar...

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment?

Recordo especialment moments com els carnavals que sortíem amb la furgoneta a fer la rua. També que vam participar en el programa de TV3, 'Efecte Mirall'. La celebració dels 100 anys del centre i, especialment, el 106è aniversari. També recordo amb molta il·lusió quan es va inaugurar la Residència Nova i les visites que vam fer.

Per acabar, quin consell donaries a una persona o a una família que valora venir a 'Can Comelles'?

Al marge de que vinguin a conèixer el centre, el meu consell és que parli amb claredat de tot. Recordo una senyora que va venir a fer una estada temporal, un estiu, i després va demanar plaça. Aquesta és una molt bona opció.



EL RACÓ DE... MANUEL OLIVER GARCIA

En Manuel és la persona que fa més anys que viu a 'Can Comelles'. El 15 de gener del 2019 farà 15 anys que va arribar. Aquesta entrevista, en deferència a ell, la fem en castellà.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: La Iruela (Jaén), 25/12/1921

Nom del pare i de la mare: Domingo i Agustina

Germans: 5 (ell era el petit)

Fills: 3 nois

Néts: 3 néts i 1 néta

Besnets 1 besneta



Història de vida

Hola Manuel, ¿qué tal? ¿Cómo estás?

Bueno, en realidad no me llamo Manuel, aunque todo el mundo me llama así. En mi partida de nacimiento me llamo Anastasio, pero me bautizaron como Manuel. Solo durante el servicio militar me llamaron Anastasio.

Me llamo Oliver porque mi bisabuelo o tatarabuelo era catalán, de Girona.

¿Nos puedes explicar un poquito su vida?

Nací en La Iruela, un pueblecito de Jaén en la falda de la Sierra de Cazorla y viví allí hasta los 20 años, cuando me marché a la mili. Fui de la Quinta del 42, en la posguerra, y estuve destinado en varios sitios. Primero, en Ciudad Real durante 17 meses y luego, en Algeciras. Allí fue durante la Segunda Guerra Mundial y estuve 10 meses. Después me enviaron a La Coruña y, finalmente, a Vitoria.

En La Iruela vivía en el cortijo de mis padres, en el campo, y nos dedicábamos a labrar y a cuidar las huertas y las oliveras. Fui poco a la escuela. Era una escuela rural a 3 kilómetros de casa y la mitad de los días no iba. Era un poquito granuja (se ríe). Pero

de esto me arrepiento mucho, muchísimo. Por eso en la mili me apunté a la escuela de analfabetos y en 3 meses aprendí muchas cosas. ¡Tantas, que me dieron un mes de permiso! Y eso me ha servido para poder leer libros y poesía. He leído todos los libros de Ken Follett y me apasionan los poemas. Puedo explicar toda la vida de Machado.

Mi padre murió en el mes de marzo del año 45, cuando terminé la mili, y nos compramos una casita en el pueblo, en Peal de Becerro, que se encuentra a unos 20 kilómetros de La Iruela. Allí conocí a mi mujer. No fue enseguida porque ella en aquel entonces estaba con su familia en Sevilla. Su padre trabajaba en la construcción del pantano de La Minilla. Nos casamos en Peal después de festejar 3 años y allí tuvimos el primer hijo, que ahora vive en Collbató. Los otros 2 ya nacieron en Cataluña.

En Peal me dediqué a trabajar en varios cortijos. Realizaba tareas de labranza hasta que entré a trabajar en una fábrica de aceite. Estuve 8 años y los propietarios se llamaban Alcalá.

Luego vinimos a Barcelona. Vivimos durante 39 años en el barrio de Gràcia, en la calle Ca l'Alegre de Dalt. En los primeros meses trabajé de paleta y luego estuve 2 años en la fábrica de chocolates Juncosa. Murió el dueño porque, si no, habría seguido allí.

Finalmente, entré en una compañía eléctrica que trabajaba para el Ayuntamiento de Barcelona. Formaba parte de la brigada de reparaciones. Estuve allí hasta que me jubilé y aún recuerdo que tenían las oficinas en Plaça Catalunya, en el número 9, concretamente. Trabajaba por las mañanas y por la tarde repartía periódicos, 'El Noticiero' durante 11 años.



¿Cómo llegaste a 'Can Comelles'?

Una vez jubilado nos compramos un piso en Esparreguera con mi mujer y tenía un huerto en la zona de Torrent Mal. Cuando dejé el huerto me aburría, estaba triste y con poco ánimo y me vine a 'Can Comelles'. Primero, en el centro de día y, después, en la residencia. Mi mujer vino al cabo de un año. Primero venía solo a comer y a pasar el día.

Aquí fui mejorando día a día y al poco de llegar vi a un chico que limpiaba el jardín y pedí si podía ayudarme. Y con una carretilla y una escoba he limpiado el jardín durante más de 14 años. Hasta el pasado mes de marzo, cuando tuvieron que ingresarme unos días en el hospital. Cada día paseo unos dos kilómetros. Antes iba con 4 señoras del pueblo con las que hice una amistad preciosa.

Ahora leo mucho y recito poemas. En las fiestas, me siento en la mesa del alcalde y ¡siempre le recito uno o dos poemas!



EL RACÓ DE... ROSINA PASCUAL CIURANA

La Rosina fa més de 5 anys que viu a 'Can Comelles'. Natural de Barcelona, ens fa una pinzellada de la seva història de vida i de la seva estada a la residència.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement : Barcelona, 10/2/1932

Nom del pare i de la mare: Rufino i Carmen

Germans: 3, Conxita, Carmen i Amelino.

Fills: Jaume i Rosa

Néts: 3

Besnéts: 6



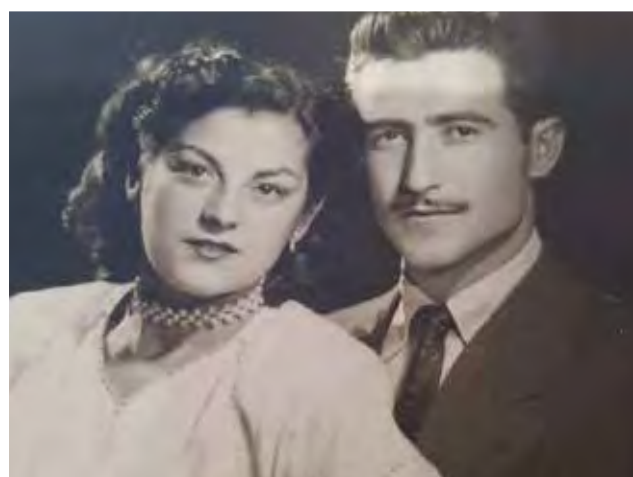
Història de vida

La Rosina va néixer al Poble Espanyol, al barri de La Bordeta, en el districte de Sants-Montjuïc de Barcelona. Allà ha viscut tota la vida fins que es va desplaçar a Esparreguera amb la filla, després de la mort del seu marit.

El seu marit era de Mataró i es deia Juanjo Blanch. Van festejar uns 3 anys fins que es van casar a l'església de Santa Dorotea de Barcelona, pròxima al domicili familiar. I es queden a viure a Barcelona perquè la Rosina "no vol anar a viure a Mataró" (ens diu amb un somriure). Conviuen durant més de 30 anys fins que ell, malauradament, mort a l'edat de 52 anys.

De petita va anar molt poc a l'escola i recorda que ajudava a l'economia familiar venent fanals d'alumini. "Guanyava 20 duros que feien falta a casa", ens comenta.

Durant la seva joventut, la Rosina va treballar de teixidora a Can Batlló de La Bordeta, una important fàbrica tèxtil que, a finals del segle XIX, va donar vida al barri. Hi va estar uns 10 anys fins que es va casar. Després, va passar a combinar les tasques familiars amb una feina al Museu del Poble Espanyol on va treballar uns 20 anys més.



L'estada a 'Can Comelles'

La Rosina es desperta cada dia cap a les 8 del matí i el primer que fa és dutxar-se. Tot i que ens comenta que té poca visió, li agrada fer moltes activitats. Dibuixar, fer fitxes d'estimulació cognitiva, "fer cuentas", jugar al bingo... També li agrada molt mirar pel·lícules a la televisió, les activitats intergeneracionals amb els nens i joves d'Esparreguera i passejar-se per la residència amb els caminadors, tot i que té poca mobilitat. Allà hi porta un mocador de coll per si té fred, una bossa de caramels i el moneder ple de fotos dels nés.

També s'ho passa molt bé a les festes que se celebren a la residència i ens diu que "espera amb molta il·lusió el Nadal".

Els caps de setmana són especials per a la Rosina perquè la filla la visita cada diumenge, i els dissabtes, la neboda. "Des de la mort del meu marit, passo els diumenges amb la meva filla. Abans venia cada diumenge de Barcelona a Esparreguera a veure la filla i ara ella em ve a veure a mi".



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló i de la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

EL CAMINADOR, una altra ajuda per mantenir i/o millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments.

El caminador està indicat per persones que necessiten un bon suport per sentir-se més estables a l'hora de caminar i per persones amb una alteració de l'equilibri important.

Ens pot ser de gran utilitat per conservar la nostra autonomia, quan el bastó o les crosses ja no ens ofereixen la seguretat i confiança que necessitem.

En els últims anys els dissenys s'han fet més dinàmics i moderns. Molts d'ells porten incorporat un seient que també es pot fer servir de tauleta i una cistella per guardar objectes o transportar-los d'un lloc a un altre.



Antònia, 85 anys

"Per ganes no hi aniria, però tinc poca estabilitat i el caminador m'ajuda a continuar fent les coses del dia a dia. També l'utilitzo dins de casa. Abans anava amb bastó, però ja fa uns 3 anys que l'utilitzo; en cas contrari no podria caminar."

Maria, 89 anys

"Fa 6 mesos que vaig amb el caminador i sort en tinc! Per dins vaig sense o amb bastó, i l'agafo per sortir al carrer sola. Em sento més segura. Puc anar a buscar aigua a la font, a passejar pel Serrat i els diumenges vaig a missa."

Avantatges i inconvenients del seu ús

Avantatges

- > Estabilitat. Permet uns desplaçaments més segurs.
- > Ens permet continuar amb els nostres costums de sortir al carrer (a passejar, a comprar el pa...).
- > S'hi inclou seient incorporat que permet descansar un moment, si cal, durant el desplaçament.
- > S'hi inclou cistella, permet guardar-hi objectes (moneder, mocadors, diari...) o transportar-los (la compra, per exemple).

Inconvenients

- > És una mica voluminós i a vegades pesat.
- > Cal ensenyar a la persona a utilitzar-lo.

Recomanacions a l'hora d'utilitzar-lo

- > És molt important que el caminador s'adapti a la persona gran, regulant-lo a la seva alçada. El puny/mànec per on l'agafem ha d'arribar a l'altura del maluc, igual que amb els bastons.
- > Mentre es camina, cal tenir el colze mínimament flexionat (entre 20° i 30°) per ajudar a mantenir una postura correcta i dirigir bé el caminador.
- > Demanar consell en ortopèdies i/o professionals, com ara fisioterapeutes, abans d'adquirir-lo.

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.

Suma els números de la fila superior i els de la columna esquerra:

	7	5	6	9	16	5	1	4	10
6		11					7		
13	20					18			
10									20
3									
19								23	
4				13					
2	9					7			
12				21					
1		6							
15			21					19	

Intenta memoritzar aquesta llista de paraules en dos minuts:

pilota	tieta	paella
galleda	galeta	telèfon
piano	tisoires	llapis
calendari	pijama	taronja
farmàcia	llibre	arròs
mocador	mandarina	sabatilla
finestra	maleta	clau
revista	gat	guants
bombeta	diari	sofà
núvol	bossa	bufanda

Escriu les paraules que recordis, sense mirar:

Ordena temporalment les següents seqüències:

- Esmorzo
- Sona el despertador
- Em rento la cara
- Aturo el despertador
- M'aixeco del llit
- Em poso la bata i les sabatilles
- Faig el mandra
- Estic adormit

-
-
-
-
-
-
-
-

- Poso els macarrons a gratinar al forn
- Omplo l'olla d'aigua
- Barrejo els macarrons amb la salsa de tomàquet
- Faig bullir els macarrons 8 minuts
- Hi tiro els macarrons
- Poso l'olla al foc
- Els escorro l'aigua
- Encenc el foc

-
-
-
-
-
-
-
-

SABIES QUE...?

El model ACP, l'atenció gerontològica centrada en la persona

L'ACP assumeix, com a punt de partida, que les persones grans, com éssers humans que son, mereixen ser tractades amb igual consideració i respecte que qualsevol altre. Reconeix que totes les persones tenim igual dignitat.

Les persones amb una elevada dependència cognitiva també tenen dret a exercir la seva autonomia. S'entén l'autonomia tant com una capacitat com un dret. Una capacitat per prendre decisions i un dret a poder seguir vivint d'acord als propis valors i preferències, encara que per això es necessiti l'ajuda d'altres persones.

L'ACP:

- > és un element clau per a la millora de la qualitat assistencial a les persones grans.
- > reconeix que cada persona és única i que la seva biografia és la raó essencial de la seva singularitat.
- > reconeix que les persones tenen dret a controlar la seva pròpia vida, i que totes, independentment del seu grau de dependència, tenen fortaleces i capacitats.
- > considera que l'entorn i l'activitat diària de cada persona, influeix en el seu comportament i benestar.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT
D'ESPARREGUERA

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

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

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

www.sumaracciosocial.cat