

la revista dels serveis de SUMAR

SANT SADURNÍ D'ANOIA - La Casa dels Avis

Residència i centre de dia per a gent gran



4 Les activitats del centre

14 Coneixem els nostres professionals

16 El racó de Carme Gana Solà

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

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2016

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)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Neus Montserrat

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Marga Massana (Casa dels Avis)

Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de 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 poc més d'un any que l'Ajuntament de Sant Sadurní d'Anoia entrava a formar part de SUMAR, empresa pública de serveis socials, integrada per diferents administracions públiques de Catalunya i l'1 de gener de 2016, la Casa dels Avis, titularitat de l'Ajuntament de Sant Sadurní, passa a ser gestionada per SUMAR.

Al llarg d'aquest any, SUMAR ha portat a terme o ha iniciat diferents accions, sempre amb un principal objectiu: millorar l'atenció de les persones que s'atenen al centre. Accions que afecten el servei de manera directa, per millorar la qualitat assistencial de la gent gran i la comunicació amb les famílies, com per exemple l'augment de les hores d'atenció dels serveis mèdic i d'infermeria, i l'aplicació mòbil GerApp, però també de manera indirecta com la reorganització de les càrregues de treball dels professionals que els atenen, o la gestió de l'equip de professionals per potenciar el treball en equip i el seu compromís vers el centre i sobretot, cap a les persones ateses. També s'han realitzat intervencions de millora i manteniment de l'immoble per un import superior als 75.000 €

La millora continuada és una constant a SUMAR i aquest fet es fa palès als diferents centres i serveis que es gestionen arreu de Catalunya. El premi ACRA, l'any 2015, a la millora en la qualitat en l'atenció a la dependència i promoció de l'autonomia personal pel programa "Tu decideixes com vols envellir" i la designació a finals del 2016 de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són un reconeixement a la nostra tasca.

Esperem que aquest segon número de la revista us agradi.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

Una de les satisfaccions més grans que m'ha permès la política és poder estar al costat i treballar per a les persones, en aquest cas estar al servei de la Casa dels Avis, com la vostra regidora durant 12 anys i ara com a alcaldessa, amb el ferm convenciment que tothom ha de treballar per mantenir i millorar el benestar i la qualitat de vida de les persones que residiu a la Casa dels Avis. Vosaltres ens heu cuidat, ens heu ensenyat a estimar, a respectar i a créixer com a persones, amb valors sòlids. Ara ens toca a nosaltres estar al vostre costat, fent que la vida us sigui plàcida, tranquil·la, amb totes les atencions que necessiteu i, sobretot, donant-vos molta ESTIMA.

Ara fa 1 any vam decidir fer un canvi d'organització a la Casa dels Avis. L'equip de govern, després de mirar diferents opcions de gestió, vam creure que la més adient, sempre mirant pel benestar i la màxima qualitat de vida de les persones que residiu a la residència, per les famílies i per les persones que hi treballem, era entregar-ne la gestió i l'organització a una empresa pública sense ànim de lucre, especialitzada en la gestió de residències. Això sí, sempre amb la supervisió i coordinació constant de l'equip de govern.

Va ser una aposta arriscada, ja que no tothom ho veia com nosaltres. Vam rebre moltes crítiques i pressions, però sabíem que tots els canvis són complicats i que sempre hi ha una part d'incertesa per totes les parts implicades. No obstant això, teníem el convenciment que era el millor per a la residència. Es va proposar fer una prova que durés un any amb l'empresa SUMAR.

Transcorregut aquest temps, la valoració que fem després de parlar amb les persones que hi residiu, les que hi treballem, les famílies, la direcció del centre i l'equip de govern és molt positiva. Totes les parts hem apostat per la continuïtat d'aquest model que preveu millores constants a tots nivells.

Vull agrair a totes les persones que hi treballem l'esforç que heu fet pel canvi i la professionalitat que heu demostrat sempre.

Vull agrair a les famílies la confiança que teniu amb la Casa dels Avis, la vostra implicació, companyia i estimació que demostreu dia a dia amb els avis i àvies de la nostra residència.

I a l'empresa SUMAR, vull agrair la seva aposta per la gestió integral de la residència i que continuï treballant per millorar dia a dia l'entorn, la confortabilitat i la convivència.

Crec que la Casa dels Avis és una casa modèlica gràcies al vostre saber fer, al dels professionals, a les persones que hi viuen i a les famílies. Podem dir amb orgull que és la casa dels nostres avis i àvies i és casa nostra, també, on podem entrar, sortir, fer i desfer en benefici sempre de la qualitat de vida de les persones residents.

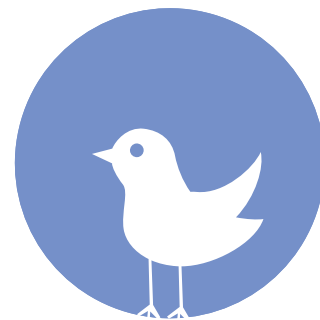
Els qui em coneixeu ja sabeu que sempre he estat, estic i estaré al vostre costat i a disposició en tot allò que us pugui ajudar. Els qui no em coneixeu, us agrairia la vostra confiança i que per qualsevol dubte, suggeriment, proposta ens veiéssim per intercanviar opinions i poder-nos conèixer.

Una abraçada.

Maria Rosell i Medall

Batllessa de Sant Sadurní

QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!



Les activitats del dia a dia tenen una gran importància en el benestar de les persones grans i molt més si són les que els agraden i volen fer elles mateixes per voluntat pròpia.

Conscients d'això, disposem d'una proposta d'activitats i tallers adaptada a les diferents necessitats i gustos de la nostra gent gran.

No tots tenim els mateixos gustos i ens agraden les mateixes coses en el mateix moment, i això ho tenim molt present!

LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

TREBALLS MANUALS

Són una constant a la Casa dels Avis i en tenim molts per explicar. No obstant això, fa poc n'hem començat a fer de diferents. Per exemple, amb una reixa. Ara estem provant de fer tovalloners per la Casa dels Avis.

També, per decorar els diferents espais del centre, vam fer flors de cartolina i roba a la primavera, i molinets de vent treballats també amb cartolina, per decorar durant l'estiu.

I vam confeccionar el regal de les famílies pel dia del sopar: un targeter de cartó ondulat. En vam fer un total de 120 i no en va quedar cap!

El taller de treballs manuals agrada molt a tothom i ens permet treballar destreses manuals, motricitat fina i altres elements que beneficien a les persones grans. Procurem que els treballs manuals siguin significatius i sempre estiguin enfocats a assolir un objectiu determinat.



LA PSICOMOTRICITAT COL·LECTIVA

Una de les activitats que sempre s'han portat a terme a la Casa dels Avis ha sigut les classes de psicomotricitat col·lectiva. La gent gran té tendència a la inactivitat i amb aquestes sessions s'intenta motivar-los per trencar aquest cercle, convidant-los a divertir-se tot movent-se. Així doncs, intentem millorar la mobilitat de tot el cos, treballar la resistència i el to muscular, augmentar l'elasticitat, la força, la coordinació i l'agilitat i, al mateix temps, fem treball de memòria constant i recordant exercicis fets anteriorment.

Fem diverses sessions a la setmana i de forma grupal per afavorir la relació i la socialització entre tots els participants. Normalment, ens col·loquem formant una rotllana o en dues fileres, els uns davant dels altres. Fem servir pilotes, piques, mocadors, cercles. I en sedestació perquè hi pugui participar tothom. L'activitat dura uns 45 minuts i els exercicis es van adaptant als perfils de cada persona perquè tothom pugui realitzar-la de la millor manera possible. La psicomotricitat col·lectiva ens permet treballar diferents capacitats en una mateixa sessió i, a la vegada, ofereix una sensació de benestar manifestada pels mateixos avis en finalitzar les sessions.



L'HORT

És una nova activitat que hem incorporat aquest any i el dia 1 de juny vam tenir la primera collita de l'hort que vam inaugurar a mitjans del mes d'abril: dos enciams!

Per celebrar-ho, vam fer un petit tast. La cuinera ens va preparar una fantàstica amanida amb olives i tomàquets.

I el 27 de juny vam collir els primers tomàquets cherry que també ens vam menjar.

L'activitat agrada molt. Treballem la terra, reguem i fem el que calgui en grups de 8 persones.



SESSIONS DE SUPORT EMOCIONAL I D'AJUDA MÚTUA

En el mes d'octubre vam iniciar una activitat adreçada principalment a les famílies: les sessions de suport psicològic, emocional i d'ajuda mútua per a persones cuidadores no professionals de persones en situació de dependència.

Actualment, hi ha un grup de deu famílies que es troben cada dijous a la tarda i està previst que duguin a terme deu sessions d'una hora i mitja.

L'objectiu d'aquestes sessions és oferir un espai de relació, de suport i d'intercanvi d'experiències que eviti la sobrecàrrega emocional i física de la cura d'una persona en situació de dependència, i també conèixer altres persones cuidadores. En definitiva, evitar la soledat i disminuir l'estrès que suposa l'atenció d'un familiar en situació de dependència. Després de les primeres sessions, les famílies han valorat molt positivament aquest espai i manifesten que els hi és molt útil.



LA CORAL DE LA CASA DELS AVIS

Som molts els que ens agrada cantar i amb aquest objectiu hem constituït la Coral de la Casa dels Avis.

El dia 2 de desembre vam fer el primer assaig general, amb la participació també d'algun familiar i treballadors de la casa.

I uns quants dies després, el 16 de setembre, vam fer l'estrena de la coral, acompanyats d'un grup de joves

de l'Institut Escola Jacint Verdaguer, amb l'objectiu de també crear llaços intergeneracionals. Vam fer un concert de Nadal i vam cantar dues cançons de manera conjunta, una de Nadal i una altra de popular. L'estrena va ser un èxit! Ens ho vam passar molt bé. Les emocions estaven a flor de pell en molts moments.



LES SORTIDES

Aquest estiu hem fet diferents sortides fora del centre i a l'aire lliure, les quals hem gaudit molt. És una activitat que ens anima i motiva moltíssim per continuar endavant amb el nostre projecte de vida. Sobretot, quan visitem llocs i entorns coneguts que fa temps que no hem vist i ens portaven molts records. Disposem d'una furgoneta per a 9 persones i, normalment, les sortides són en petits grups.

VISITA AL BARRI D'ESPIELLS DE SANT SADURNÍ

El dia 28 de juliol vam visitar l'ermita d'Espiells i el seu entorn. També vam fer un recorregut amb la furgoneta fins a l'Escola d'Enologia que hi ha al mateix poble. I a proposta d'alguns avis vam visitar dos pobles veïns, Can Catasús i Monistrol d'Anoia. Així doncs, molts vam tornar a visitar llocs entranyables que ens portaven molts records.



VISITA AL PARC DELS TALLS DE VILOBÍ DEL Penedès

L'Associació de veïns del poble de Vilobí del Penedès ens va pagar un dinar el 4 d'agost com a compensació per un treball que els hi vam realitzar, i vam aprofitar l'ocasió per visitar el Parc dels Talls i passar per diferents pobles del Penedès que ens van demanar.

En aquesta ocasió vam ser un grup de 13 persones, en el qual també s'hi va afegir algun familiar col·laborador.

El dinar va ser boníssim i tothom va triar el que volia del menú que ens van proposar.



PRENEM UN GELAT A LA PLAÇA DE L'AJUNTAMENT

El dia 11 d'agost vam anar a prendre un gelat a la plaça de l'Ajuntament del poble. Vam ser un grup de vuit persones i vam anar-hi amb la furgoneta, perquè feia molta calor i caminar resultava difícil. Tots vam escollir un súper gelat que ens va refrescar una miqueta i, a la vegada, també vam aprofitar per treballar el sentit del gust. Va ser molt emocionant i divertit!



LES CELEBRACIONS

LA REVETLLA DE SANT JOAN

Enguany hem celebrat la revetlla de Sant Joan amb l'actuació d'un grup de ballarines de Bollywood. La música, el ball i la gresca van donar el tret de sortida a l'estiu que començava amb optimisme.

EL BERENAR-SOPAR ANUAL

Gent gran, famílies, treballadors, l'alcaldesa i altres càrrecs electes de l'Ajuntament, directius de SUMAR... Un total de 227 persones ens vam reunir el dia 19 de juliol per celebrar el berenar-sopar anual de la Casa dels Avis.

L'Estanis Vayreda, director general de SUMAR, va obrir l'acte i, després, la directora tècnica de SUMAR, Mariona Rustullet, va presentar el primer número d'aquesta revista. També l'alcaldesa, Maria Rosell, va donar la benvinguda a tots els assistents i, tot seguit, vam menjar pa amb tomàquet i embotits, acompanyats de la música en directe d'un grup que ens va cantar diferents tangos i boleros.

La col·laboració i participació de tothom va fer possible que tot sortís com s'esperava, en un ambient distès i agradable, que també va propiciar la comunicació.



EL CENTENARI D'EN JOAN PRAT I CLOSA

El diumenge 28 d'agost, en Joan Prat i Closa va complir 100 anys i ho vam celebrar al centre amb la seva família i tots els que formem part de la Casa dels Avis.

Ha estat el segon centenari de la Casa dels Avis d'enguany i ens va acompanyar l'alcaldesa, Maria Rosell, qui va fer entrega a en Joan de la Medalla Centenària de la Generalitat de Catalunya i un ram de flors. També van ésser-hi presents la regidora de Benestar Social, Àngels Canals, i el president de SUMAR, Miquel Calm.

La festa va ser amenitzada per un músic voluntari, l'Albert Calixt, que va tocar la flauta travessera en diferents moments de l'acte. També, la seva filla

Rosa Maria ens va dir unes paraules que ens van fer emocionar a tots els que érem allà. Aquestes i d'altres paraules, el pastís, les espelmes, els néts, els besnéts, van omplir d'emocions al senyor Joan, a qui li enviem des d'aquestes línies una forta abraçada allà on sigui.



LA FESTA DE LA FIL·LOXERA

Com és habitual a la Casa dels Avis, també vam celebrar la Festa de la Fil·loxera de Sant Sadurní d'Anoia. Enguany va ser el diumenge 4 de setembre i tots els avis es van posar el mocador groc que identifica la festa i que fa uns anys vam elaborar en un taller de treballs manuals del mateix centre.

Vam iniciar la festa veient l'entrada a la plaça dels timbalers, un grup molt nombrós de grans i petits. Després, el ball de pagesos, seguit dels gegantons i, finalment, els ceps i les fil·loxeres amb les banyes enceses amb foc. El foc, la música, els balls i el ball de la gent que celebra el triomf final de la fil·loxera són moments molt emocionants pels nostres avis, ja que els fan florir moltes emocions: riures, llàgrimes, aplaudiments... que esperem reviure l'any que ve.



PARTICIPEM DE LES FIRES I FESTES DE SANT SADURNÍ

El dia 6 de setembre vam participar de les fires i festes del poble a la plaça de l'Ajuntament. Vam anar a veure la ballada de sardanes amb la cobla la Marinada i, després, vam visitar la XIX Trobada de Puntaires que tenia lloc al Raval.

Hi vam anar amb la furgoneta un grup de nou persones i dues més en cadira de rodes. El fill de la Dolors Carbó, el Sadurní, ens va convidar a fer un refresc a tot el grup, un detall que li agraïm molt perquè va fer més rodona la festa. La sortida va ser molt enriquidora, vam trobar molts coneguts i vam poder recordar temps passats, taral·lejar les sardanes i tornant a viure la festa de nou.



LA FESTA DE LA CASTANYADA



El dijous 27 d'octubre vam fer la gran festa de la castanyada amb familiars, residents i treballadors de la Casa dels Avis, però dos dies abans, a la tarda, ja vam començar amb els preparatius. Vam començar a elaborar la pasta per fer panellets i a fer un tall a les castanyes per poder-les coure, tot recordant el passat, quan ho fèiem a casa.

L'endemà, un cop reposada la pasta, ens vam posar a fer els panellets per tenir-los a punt pel dia de la festa. De pinyons, de coco, de xocolata, de cirera, de confitura... Després, les nostres súper cuineres ens els van coure i els van deixar al punt de cocció per a totes les boques (més tous, més forts...)

I el dijous, juntament amb les famílies, vam cantar, ballar i fer gresca, a més de menjar-nos els panellets i les castanyes, acompanyades de moniatos i moscatell. També ens van acompanyar dos músics voluntaris del nostre poble que amb les seves cançons van aconseguir que la festa acabés essent un autèntic èxit.





LA FESTA MAJOR 2016

El dissabte dia 26 de novembre els balls de la Festa Major del poble van entrar a la Casa dels Avis. Hi va haver molta emoció i records de quan alguns d'ells ballaven els balls populars i estaven contents de què s'hagin recuperat gràcies a un grup de pares que ho van impulsar.

Primer ens van ballar els caps grossos, seguits per les panderetes, els bastoners i les gitanes. Van fer diferents ballades a la casa i, després, una a la plaça per qui va voler sortir a fora. Va ser tot un èxit. El dimarts dia 29, la diada de Sant Sadurní, un grup de dotze avis acompanyats per voluntaris de la parròquia van anar a missa a celebrar l'ofici de la Festa Major.



L'EXCURSIÓ ANUAL

SORTIDA AL MÓN SANT BENET

Per canviar la rutina diària i gaudir d'un entorn diferent, hem introduït l'excursió anual que enguany hem fet al Monestir del Món Sant Benet.

Hi vam participar un grup de 23 persones familiars i treballadors inclosos. Allà vam fer una visita guiada pel claustre del monestir i vam veure un documental màgic, en 3D, que ens va deixar bocabadats. El que veiem no era real, però com si ho fos! Després d'una llarga passejada per l'entorn del monestir, vam anar a dinar. I com que el menú l'havíem triat en assemblea, no va fallar i va agradar a tothom. Després de dinar, vam fer una visita a la botiga i, de nou, cap a Sant Sadurní, molt contents i animats!



ENTREVISTA A...

MARGARITA MASANA I CASAS

Educadora social i animadora sociocultural

La Marga, com li diuen a la Casa dels Avis, és educadora social i animadora sociocultural. És la responsable de les activitats que es fan a la Casa dels Avis des de l'any 2007.



Margarita, com et presentaries?

Em considero una persona empàtica, condició necessària per fer el que estic fent. Fa nou anys que estic a la Casa dels Avis. Abans, vaig treballar en un centre cívic de Sant Sadurní durant quinze anys, amb infants i joves.

Per què vas decidir treballar amb gent gran?

En realitat no m'ho havia plantejat fins que em van fer la proposta. Se m'acabava la reducció de jornada que tenia per tenir fills menors i faltava una plaça a la residència. Vaig pensar que el canvi em podria anar bé i que era un repte personal

treballar en un àmbit nou per a mi. És una feina que m'agrada molt i gaudeixo de cada moment mentre la faig. És molt interessant i, sobretot, és molt atractiva perquè cada dia es viuen moltes experiències. T'adones que treballes més enllà de les activitats i que, en alguns casos, sorgeixen les emocions. Veure les capacitats que tots tenim de canviar i d'ajudar a les persones és apassionant per a mi. És un motor que m'ajuda a continuar en aquest camí.

Quina és la teva tasca dins la Casa dels Avis?

La meva tasca és molt agraïda i laboriosa. Porto el programa d'animació de la Casa dels Avis, és a dir, preparo i gestiono diferents activitats socioeducatives i d'animació; tallers creatius, tallers musicals, jocs estimulants, estimulació sensorial, treballs manuals, tallers amb l'Aida, la terapeuta ocupacional i altres tècniques. Organitzo les sortides al mercat i coordino activitats amb els joves de dues escoles de secundària del poble, el voluntariat de Creu Roja i el voluntariat personal. També planifico i gestiono les activitats extraordinàries, com ara les celebracions de Carnestoltes, Sant Jordi, les sortides i excursions puntuals, la castanyada, el Caga Tió i les festes del Nadal, entre altres. Finalment, també participo amb la resta de l'equip interdisciplinari fent el seguiment del PIAI (Pla Interdisciplinari d'Atenció Individualitzada), i ajudo a construir aquesta revista.

Com és el programa d'activitats?

El nostre programa d'activitats és un programa viu i adaptat per a cada ocasió i per a cada persona o grup de persones.



El programa d'activitats de la Casa dels Avis és viu i adaptat per a cada ocasió i per a cada persona o grup de persones

Que és el que més t'agrada de la teva feina?

El que més m'agrada és el tracte amb les persones grans. M'agrada parlar-hi, fer-los somriure, comunicar-m'hi amb el llenguatge no verbal, i en general, veure tots aquells petits detalls que em constaten que l'altra persona és feliç i que està fent i gaudint del que li agrada o del que tu li pots oferir.

I el que menys?

Les presses. No podem oblidar que treballem amb persones molt especials. Cal posar la professionalitat i el cor en allò que fem.

Quines són les activitats amb què els avis gaudeixen més?

Hi ha molta varietat i depèn de cada persona. Hi ha qui li agrada molt retallar, cosir, cantar, xerrar, fer treballs manuals, fer fitxes de jocs d'estimulació, jocs de taula o jocs de paraules. Però el que em

ve al cap ara mateix són les festes i celebracions que fem. Veure les cares d'alegria, d'emoció, veure la gent que balla, canta, pica de mans, les expressions de les seves cares. Aquest últim és un indicador que no falla mai!

Explica'ns alguna anècdota que hagi viscut a la residència.

Doncs mira, recordo una senyora que va estar ingressada a l'hospital unes setmanes i en arribar a la Casa dels Avis amb l'ambulància, la vaig anar a

Una senyora tornava de l'hospital i en veure'm, em va dir: "Que bé, ja sóc a casa!". Això m'omple de satisfacció

rebre jo mateixa. Quan em va veure i em va reconèixer, em va agafar la mà i va dir-me: "Que bé, ja sóc a casa!" De fet, que se sentin com a casa és allò que més m'omple de satisfacció.

CARME GANA SOLÀ

La Carme Gana Solà viu a la Casa dels Avis des de l'1 d'octubre del 1998, més de 18 anys. És una de les residents més veteranes que tenim. Ens diu: "No sóc la que tinc més anys, sinó la que fa més anys que sóc aquí". Li agrada molt fer sopes de lletres i llegir. En aquest número ens fa una pinzellada de la seva història de vida.



Carme, explica'ns una mica la història de la teva vida...

Sóc nascuda a Sant Sadurní d'Anoia, al carrer del Raval número 9, fa 94 anys. Sóc filla de la Pilar de Cal Solà i l'Antoni de Cal Gana. Tinc dos germans, la Josefa i l'Antoni, i jo sóc la gran. Vaig estar cinc anys sola i després van venir els dos germans de manera consecutiva. Quan jo era petita, crec que tenia entre 8 i 9 anys, la meva mare va agafar la malaltia del tifus i va quedar greument afectada. Jo vaig anar al col·legi de les monges de Sant Sadurní fins que era bastant grandeta perquè, a conseqüència de la malaltia de la meva mare, els matins no podia anar a l'escola. Havia d'anar a comprar el menjar,

però a les tardes hi continuava anant. Malgrat tot, sento que vaig tenir una infància normal.

Com va ser la teva joventut?

La meva joventut va ser més aviat trista perquè la mama no estava bé. I em defineixo no gaire 'xicotera' i molt vergonyosa. Tenia força amigues, però havia d'estar molt a casa per cuidar la mama.

Vas treballar?

Anava a cosir a Cal Caguertu i a Cal Dineró. Feia camises i roba interior de color blanc. Un cop em vaig casar, vaig dedicar-me a les feines de casa.

Com vas conèixer el teu marit?

Gràcies a una amiga meua vaig conèixer el que seria el meu marit. La seva família em deia que jo "feia" per a aquell home i va ser així com m'hi vaig casar. Ell era vidu i tenia un nen de 10 anys, l'Agustí Papaseit Leon, a qui vaig estimar molt. Deixeu-me que us expliqui que quan aquest noi va tenir 65 anys i, just acabat de jubilar-se, un dia, de sobte, es va aixecar del llit, va caure i es va morir, un fet que he sentit molt. Em vaig casar a l'església de Sant





Sadurní, vestida normal, perquè el meu home era vidu. Ho vam fer de matinada i només amb una mica de ressupò pels quatre justos de la família. I de viatge de noces vam anar a Barcelona uns quants dies.

Vàreu tenir fills, vosaltres?

Sí, vaig tenir una filla, la Carme, que sempre és va entendre molt bé amb l'Agustí, el seu germà. S'estimaven molt i es portaven molt bé. Ara sóc àvia de dues nétes, l'Anna i la Maria, i un nét, l'Oriol, per part de la meua filla Carme. I per part del fill tinc l'Elvira i el Joan. Sóc també besàvia de dues nenes, la Laia de 4 anys i l'Arlet, de mesos.



Quines aficions tens, Carme?

De joveneta m'agradava molt anar al cinema. Hi anava tot sovint, a l'Ateneu del poble. També m'agrada molt llegir novel·les i revistes d'actualitat. Sempre que podia comprava revistes.

Com vas entrar a la Casa dels Avis?

Quan em vaig quedar vídua vaig decidir venir a viure aquí, la meua filla era casada i jo estava sola a casa.

Com et trobes a la Casa dels Avis?

M'hi trobo bé, conec a tothom. Però et diré que sóc molt poc menjadora i no bereno mai. El que més m'agrada de menjar és la cullera (sopa, pasta, puré). La verdura no m'agrada gaire. Però bec molts suc.

M'agrada molt fer sopes de lletres, llegir el diari cada dia, jugar al bingo els dijous i també escriure. Ah!, i alguns cops vaig a l'hort que tenim a la casa

I què t'agrada fer?

M'agrada molt fer sopes de lletres, em distreu molt. També llegir, però ara no ho faig tant. Jugar al bingo un dia a la setmana, els dijous. Som un grup de vuit residents. Miro el diari cada dia per veure el temps i m'adono que ja gairebé no conec la gent que surt d'actualitat i veig que hi ha molt embolic polític. Escriure és una altra activitat que m'agrada i faig un dia a la setmana amb la psicòloga. De tant en tant, faig algun treball manual que em demanen, però no és el que més m'agrada. Ah!, i alguns cops vaig a l'hort que tenim a la casa. Últimament tinc molta son de dia perquè m'he de llevar dos cops a la nit per anar al lavabo i llavors em desvetllo.

ACTIVA EL TEU COS!

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

L'espatlla dolorosa

L'espatlla dolorosa sovint és causada per una tendinitis que provoca dolor i discapacitat a l'espatlla i a la part superior del braç.

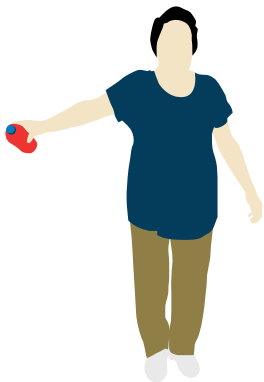
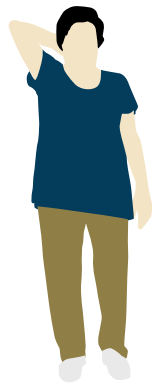
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espatlla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

Per reduir el dolor es poden fer un seguit d'exercicis en dies alterns que afavoreixen l'enfortiment i l'estirament de tota la musculatura que envolta l'espatlla.

Exercici 1: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada i avançar lleugerament l'espatlla. És un estirament i s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 4: Col·locar el braç afectat sobre el cap, o fins on es pugui arribar, amb la mà estirada en direcció cap a l'altra espatlla. Portar el colze cap enrere molt a poc a poc. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 2: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. El dit polze ha de mirar cap a terra. Elevar el braç fins a un angle de 45°, aproximadament, i fins allà on ens permeti el dolor.

Exercici 5: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. Dret i amb el cos lleugerament endavant, es deixa caure el braç afectat amb la pesa fent un pèndol i fent cercles petits cap a un costat i cap a l'altre. La mà de l'espatlla sana es pot recolzar en una cadira.



Exercici 3: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada per darrere l'esquena. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió en el moment d'avançar lleugerament cap endavant l'espatlla afectada.



Aquests exercicis es poden dur a terme una vegada s'hagi tractat la inflamació i prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de ruptura del tendó. Un cop fets, és aconsellable aplicar gel sobre la zona dolorosa.

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.

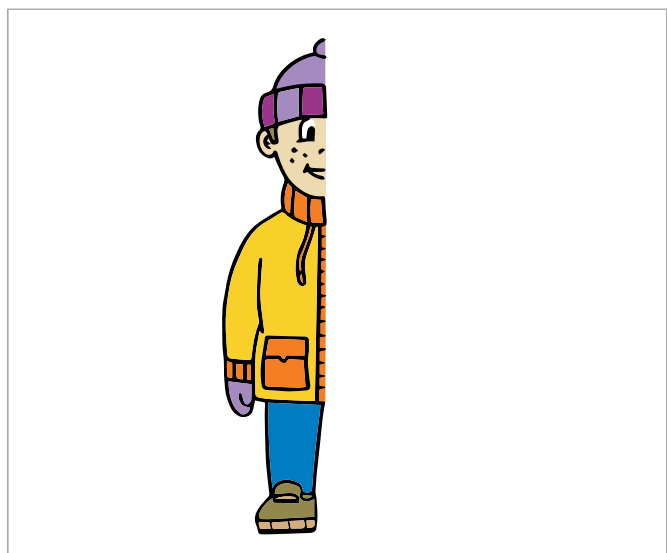
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

PREFERÈNCIES	CAPACITATS	ACTIVITAT
DRETS	FELICITAT	DESITJOS
COM A CASA	DIGNITAT	GENT GRAN
INTIMITAT	DECIDIR	IDENTITAT
BENESTAR	AUTONOMIA	

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

Completa la figura i pinta-la:



Aquí tens una cita del mes de novembre, canvia els símbols per les lletres corresponents:

A	D	P	E	N	O
V	M	R	I	L	T
U	F	C	J	D	R

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

- > La Casa dels Avis va obrir l'any 1986 amb 28 avis i ara hi ha 77 residents, i 7 persones més que assisteixen al centre de dia.
- > Actualment, viuen a la Casa dels Avis tres centenaris! És tot un orgull i és el primer cop que ens ha passat en 30 anys!
- > La Casa dels Avis està formada per dos edificis comunicats per un pont.
- > L'any 2003 es va ampliar la residència. La zona ampliada s'anomena L'hospital perquè era l'antic hospital del poble, on alguns dels residents hi havien anat a donar llum o els havien operat.
- > Des del mes de maig, cada cop són més avis els que s'han atrevit a fer servir l'ordinador! Estan molt engrescats i molt contents amb les noves tecnologies. Treballem la memòria amb el programa Feskits.
- > De tant en tant rebem la visita del Nuk, un gos que, amb el suport de la fisioterapeuta, estimula i desperta molts sentiments en els avis.
- > Tenim una mascota! És una carolina de nom Carolina. Va arribar a la Casa dels Avis per casualitat. La vam trobar al pati ferida per les urpes d'un gat, la vam portar al veterinari, la vam cuidar i es va salvar. I d'això ja fa 8 anys!
- > Tenim una APP per a mòbils que es diu GERAPP que permet a les famílies estar al dia de les activitats, festes i celebracions que organitzem. L'apartat de fotos té molt d'èxit!



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT DE
SANT SADURN D'ANOIA

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

SUMAR, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

CASAL DELS AVIS: Pl. Torres i Bages, 16-18 - 08770 Sant Sadurn d'Anoia - Tel. 938 911 466 - residenciastsadurni@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat