

la revista dels serveis de SUMAR

SANT SADURNÍ D'ANOIA - La Casa dels Avis

Residència i centre de dia per a gent gran



4 L'atenció centrada en la persona

6 Les activitats del centre

14 Coneixem els nostres professionals

16 El racó de la Rosa Guilera

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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA, S.L.

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

GENER 2018

PRESIDENT:
Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:
Gabriel Llagostera – Director de
gestió de persones i organització
Mariona Rustullet – Directora tècnica
Salvador Peña – Director
d'Administració i finances

DIRECTORA DEL CENTRE:
Neus Montserrat

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa – Comunicació

REDACCIÓ:
Marga Masana – Casa dels Avis
Anna Tarafa - Comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic dels centres de
serveis

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.

SER FELIÇ EN LA TERCERA EDAT

Les persones som molt més felices si, a més de rebre les atencions que necessitem, podem mantenir el control sobre el nostre dia a dia, decidir tot el que ens afecta i viure d'acord amb els nostres valors de vida, preferències i desitjos.

Podem afirmar aquest fet després de comprovar-ho dia rere dia amb les persones que atenem. I així ens ho demostren els resultats de les diverses accions i activitats que duem a terme en els recursos i serveis que gestionem per a persones grans.

D'un temps ençà, per assolir aquesta fita, la implantació de l'ACP (Atenció Centrada en la Persona) i del programa 'Tu decideixes com vols envellir' ens marquen el camí a seguir. L'atenció personalitzada, els entorns amb significat, els espais envoltats d'allò que ens aporta sentit, la promoció de l'autonomia personal, l'ajuda quan ho necessites, la cultura del detall i el respecte a la intimitat, sense deixar de banda el suport familiar i l'equip humà que cohesiona tot això, són elements clau que ens permeten millorar la qualitat de vida de les persones que requereixen assistència en la seva vida diària i fan ús dels nostres serveis. I aquesta millora es tradueix també en un increment del seu benestar i de la seva felicitat.

La felicitat és un dels grans objectius vitals de totes les persones. I aquest és un dels principals objectius pel que treballem en els centres i serveis que gestionem.

En aquest número intentem recollir, a més de les principals activitats que s'han portat a terme en els darrers mesos, el benestar i la felicitat de les persones grans que formen part de la Casa dels Avis.

Espero que us agradi.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.

És un honor poder adreçar-vos unes paraules com a alcalde de Sant Sadurní d'Anoia. Des de setembre de 2017 he assumit de nou aquesta responsabilitat. Porto molts anys a la política al servei de la vila i estic convençut que un dels col·lectius que hem de cuidar més és el de la gent gran. És per això que des de l'Ajuntament sempre hem dedicat esforços per tal de millorar el servei a les persones, sobretot quan més necessitem que ens cuidin.

El projecte de millora d'aquest equipament no ha de parar mai i és per això que any rere any destinem esforços i duem a terme actuacions per millorar el benestar i la qualitat de vida dels qui hi viuen. Una de les últimes actuacions ha estat el tancament del recinte per tal que els avis puguin aprofitar millor l'espai. Treballem conjuntament amb l'empresa Sumar, que gestiona la residència, amb un objectiu comú: vetllar pels nostres avis i àvies i que les famílies, a qui agraeixo la seva confiança, estiguin satisfetes. També vull agrair sincerament la dedicació i esforç de les persones que treballen a la Casa dels Avis, sense els quals el projecte no seria possible. La seva tasca és absolutament necessària. Gràcies.

I és que les persones grans són el nostre referent, els devem el que som. D'ells aprenem dia a dia i la seva qualitat de vida és la nostra responsabilitat. Per això volem que els nostres avis i àvies sentin que la Casa dels Avis és casa seva, estiguin còmodes, se sentin segurs i cuidats, amb amor i tendresa.

Deia en Carles Capdevila: "La cura de les persones és la tasca més important del món, i la menys valorada". Hi estic totalment d'acord. Per això vull acabar amb les seves belles i sàvies paraules: "Agafar-nos la mà és el gest que hem inventat per escenificar l'acte més preciós, la companyia, el fet de ser-hi. Hem vingut aquí, tot i que ho dissimulem massa bé, a estimar i ser estimats, i per tant a cuidar-nos".

Josep Maria Ribas i Ferrer

Alcalde de Sant Sadurní d'Anoia



“Les nostres persones grans són molt més felices si poden decidir”



Un dels grans pilars del model d'atenció gerontològica centrada en la persona és fer tot el possible perquè la persona doni continuïtat al seu projecte de vida, fent allò que li agrada sense renunciar a tot allò que forma part de la seva personalitat.

El model ajusta les activitats del dia a dia a les necessitats, preferències i desitjos de la gent gran i treballa constantment per fer-los la vida més agradable i més feliç.

Nosaltres tenim molt clar que tothom ha de poder decidir com vol envellir perquè el poder de decisió multiplica el nivell de benestar i la felicitat, i per aconseguir-ho utilitzem diferents pautes:

> Potenciem l'autonomia:

Per a nosaltres, l'autonomia és la capacitat de decidir sobre el dia a dia i sobre la mateixa vida. Preguntem i escoltem a la persona gran perquè pugui decidir i ho fem acompanyant-la en tot allò que necessita i li interessa. Ens esforcem perquè el dia a dia s'ajusti el màxim possible a què vol cada persona, escoltant també si ella no pot decidir a les persones més properes.

> Creem entorns amb significat:

Realitzem activitats escollides pels usuaris i creem espais envoltats de tot allò que és important per a cada persona.

> Busquem el detall:

Parlem amb tothom per conèixer què vol, què li agrada o què necessita per sentir-se bé o millor. Busquem com adaptar-nos a cada persona per donar una atenció personalitzada i a mida.

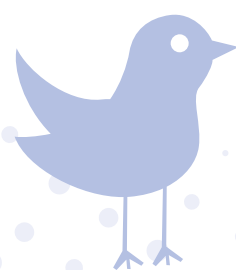
> Respectem la intimitat i la privacitat:

Valorem i respectem els valors i principis de cada persona. Per a nosaltres, la intimitat i la privacitat inclouen sentiments, maneres de pensar, informació sobre la salut, les cures corporals, la sexualitat, les relacions interpersonals... Tot allò que la persona considera íntim i privat.

> Involucrem la família i l'entorn més proper:

Pensem que és molt important que també formin part del nostre centre la família, amics i totes les persones que són importants per a la persona gran i que s'inclouen en el seu projecte de vida.

Obrim el centre perquè la família i l'entorn més proper participin i col·laborin en el nostre dia a dia i els acompanyem en tot allò que necessitin.



QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

En aquesta nova edició de la revista us mostrem les activitats que hem anat realitzant al llarg de l'estiu, la tardor i principis d'hivern. A la Casa dels Avis no ens podem estar quietes!

CALENDARI D'ACTIVITATS

LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Manualitats

Una de les manualitats que té més acceptació a la Casa dels Avis és el treball amb reixa. Agradeix molt i molt, i en aquests darrers mesos hem fet estalvis per posar a les taules i regalar-ne a la gent que col·labora amb nosaltres en diferents activitats de forma desinteressada. També hem fet caixes amb reixa per guardar material tant de manualitats com de magatzem per roba. Una altra manualitat que ha estat molt agraïda ha estat la construcció de "vanos" pel berenar-sopar anual, uns 200 en total. Cada un, amb un disseny únic i exclusiu.



La manualitat estrella però, ha estat la intervenció que hem fet a la façana de tota la casa aquest estiu. Hem pintat un centenar d'ampolles d'aigua de cinc litres de diferents colors i per grups de quatre ampolles les hem penjat als balcons de totes les habitacions de la casa. Així hem omplert d'alegria i color, l'estiu de la Casa dels avis.

També hem fet un taller de joieria on hem dissenyat collarets i braçalets de molts colors i brillantors. I a la tardor, hem omplert la Casa amb elements decoratius plens de fulles i castanyes.



L'hort

L'hort va seguint el seu curs i anem plantant i collint diferents verdures. Cebes tendres, més d'un centenar de tomàquets xerri, una trentena de pebrots verds petits, enciams... Som un grup rotatiu de persones, algunes de fixes i tenim la sort de tenir un responsable, el Joan Vallverdú que durant els caps de setmana el vigila i va regant. Durant el mes de novembre hem tingut un bon ensurt i és que teníem plantades cols i col-i-flors i una plaga de cuques, que no hem pogut aturar, se'ns ho ha menjat tot. Ha estat una pena però la natura ja té aquestes coses i ara estem pendent de tornar a iniciar el cicle.



La psicomotricitat

El moviment del cos ens dona vida i això ho tenim molt present a la Casa dels Avis. En funció del dia ens engresquem amb un o altre accessori, pilotes, aros, mocadors, piques, pilota gegant... i des del passat mes de setembre s'han ampliat les hores de psicomotricitat col·lectiva a la zona de l'hospital. Ara es fan cada dia al matí, després d'esmorzar, un bon moment per activar i desvetllar el cos. Mitjançant el moviment, jocs, exercicis, massatges... ens preparem per encarar el dia amb il·lusió i alegria.



Els jocs de taula

Els jocs de taula ens permeten generar moments amb emocions molt diverses. Riem, competim, fem trampes, volem guanyar, ... Darrerament hem introduït alguns jocs nous que han despertat l'interès de molts de nosaltres. Un dels que té molt èxit és el tri-dòmino, que consisteix en encaixar peces triangulars que contenen tres números que coincideixin entre elles.

També ha agradat molt el joc dels sentits on s'han de relacionar imatges amb els cinc sentits, gust, tacte, olfacte, vista i oïda.

No obstant, el joc de cúbic lletres i els clàssics de sempre com són el domino, el bingo, el memory i praxis segueixen presents en el dia a dia de la



residència. A través dels jocs de taula, activem l'atenció, la memòria, les habilitats motrius i socials, o la concentració, i ens ho passem molt bé mentre dura la partida.

El taller de lectura

A partir del mes de setembre hem tornat a iniciar el grup de lectures en veu alta, amb algun canvi de voluntaris. Hi ha un grup nombrós d'assistents que gaudeixen molt de les lectures que anem realitzant com poden ser poesies, narracions, contes, acudits, relats històrics, relats del poble o biografies de persones del poble.



Les assemblees

L'assemblea és un espai de decisió i opinió per a les persones grans de la Casa dels Avis i un cop al mes ens reunim per compartir informació i decidir sobre diferents temes que ens afecten. Consensem i decidim activitats, o fem suggeriments i propostes de millora. Per exemple, podem decidir sobre com volem celebrar un acte festiu o suggerir el canvi d'algun plat que a la majoria no ens agrada. També fem suggeriments i propostes sobre les activitats programades i comentem detalls del funcionament del centre, tant si van bé com les que creiem que es podrien millorar.

El Feskits

El Feskits és el programa d'ordinador que treballem els dimecres i divendres. Cada vegada hi ha més residents interessats a fer aquesta activitat i l'afició va creixent per assolir els reptes que s'hi proposen. Fins i tot hi ha algú que vol ser el primer en acabar les 30 sessions que es proposen cada cop que es fa un nou programa d'activitats.

En un principi, l'ordinador ens imposa però quan comencem a utilitzar el programa veiem que són exercicis assequibles i ens agrada molt. A més, ens motiva molt poder fer els exercicis tot sols, sense l'ajuda d'un professional.



L'estimulació cognitiva

L'estimulació cognitiva és una activitat on treballem tots aquells aspectes que ajuden a mantenir l'estat cognitiu com poden ser l'atenció, la memòria, el càlcul o les funcions executives.

Utilitzem fitxes per mantenir la lectoescriptura i també fem activitats orals on procurem que tothom hi participi.



La musicoteràpia

La música, el moviment a través de la música, el ball en dies puntuals i el cant coral de cada setmana són activitats que ens aporten molt benestar.

Cantar i moure el cos al ritme de la música ens aporta energia i cada cop ho veiem i ho notem més. És com un bon aliment per l'ànima i aconseguim en molts casos, que somriuin persones que no acostumen a somriure gaire.



Les activitats domèstiques

Hem començat a participar d'algunes de les activitats domèstiques de la casa. Una de les que fem diàriament és plegar els tovallons de tot el centre. La responsable de bugaderia ens els porta amb una caixa i hi han dues persones que ho fan diàriament. Les dues tenen poca visió i per tant és una tasca que els fa sentir útils i millor.

Una altra activitat que realitzem és la de mantenir l'espai de l'entrada al jardí net i polit. Hi ha dos avis a qui els agrada molt escombrar i tenir-ne cura. A la tardor, quan cauen les fulles, ens dediquem a recollir-les i a mantenir l'espai amb les millors condicions possibles.

I quan fa calor, també tenim voluntaris per regar el jardí. El Josep, fill de la Magdalena Viladoms, resident de la casa, ens ajuda amb aquesta activitat, i el Miquel Llopis és l'encarregat de regar el jardí de la zona de l'hospital.



Les trobades intergeneracionals

Durant el mes d'octubre hem tornat a iniciar les activitats amb els joves de 4rt d'ESO de l'Escola del Carme. Enguany són grups més reduïts, de cinc joves, que venen setmanalment els dijous. El primer dia vam fer una sortida tots plegats al mercat que ens va permetre conèixer-nos una mica.

Els casals d'estiu i el grup de swing, Vilafranca, ens aporten festa al centre

Nens i nenes de 5 a 12 anys, així com el grup de swing, Vilafranca, han passat pel centre donant alegria i somriures als avis.

El casal d'estiu del gimnàs del poble, "Estem per tu", i el de l'escola del Carme, ens han vingut a fer una exhibició dels balls i cants que han après durant l'estiu. I tres parelles del grup de Swing Vilafranca ens van obsequiar amb diferents modalitats de balls. Molts de nosaltres vam moure les cames i les mans al ritme de les músiques, la majoria conegudes. Unes activitats que ens han permès passar un juliol molt festiu i ple de ritme.



El berenar-sopar anual

El berenar-sopar d'aquest 2017 ha estat un èxit de participació tant de persones usuàries com de famílies i de treballadors del centre. Un total de 267 persones ens vàrem aplegar el 18 de juliol a la plaça de la nostra residència, per compartir un dia especial.

Hi van assistir també l'alcaldeessa, Maria Rosell, l'Àngels Canals, regidora de benestar social i el president de SUMAR, Miquel Calm, els quals van adreçar a tots els assistents una paraula de benvinguda i de reconeixement a la feina que s'està duent a terme. El pa amb tomàquet, que tan agrada als residents, amb embotits i formatges va ser el menú de la festa, acompanyat amb música en directe d'un grup sadurninenc, que va arrodonir la festa.



La Festa de la fil-loxera

Enguany s'han complert 15 anys que la festa de la fil-loxera ofereix gresca i aires de fires i festes a la Casa dels Avis i això l'ha fet especial. Per celebrar-ho un grup d'avis ha construït una fil-loxera gegant feta amb reixa amb la tècnica de nusos. Tot treballant hem tingut molts dies de tertúlies i nusos al taller de manualitats, però ha valgut la pena perquè la nostra fil-loxera va amenitzar la festa i feia molt de goig. Vam rebre felicitacions per part de familiars, la comissió i d'autoritats i estem molt contents del resultat.

La festa, un any més, va estar plena de color groc. Tots els avis lluien el mocador identificatiu del color de la fil-loxera i la música, els balls, els timbalers, els cants, el fum i els petards van omplir d'alegria i emoció la Casa dels Avis.



LES CELEBRACIONS

Barris, la festa dels confits

Un any més i com és tradició, cada mes de juny, l'Alcaldeessa ha visitat la Casa dels Avis amb el seguici de la banda de música del poble per anunciar que comencen les Festes dels Barris del nostre poble. Com marca la tradició, va repartir confits a cada avi acompanyada de la banda de música tocant la música típica de la festa i amb alguns intentant ballar el també tradicional ball de la mantellina. La gent gran ho espera amb molta il·lusió i els records es posen a flor de pell.



La Festa Major

Per segon any consecutiu, els balls de la festa de Sant Sadurní van visitar la Casa dels Avis. Va ser el diumenge del 26 de novembre, pel matí. Després d'escoltar la missa del diumenge, els balls van entrar a la casa a portar-nos l'alegria de la festa, la dansa i la tradició d'un poble. Els caps-grossos, les panderetes, els bastoners i les gitanes van ballar i ballar incansablement per omplir els cors dels avis de records i emocions.

I enguany, per primer cop, també ens ha visitat la coral de Sant Sadurní. Amb ella hem pogut gaudir d'un concert de sarsueles populars, un gènere que coneixen molt bé els nostres avis i que és un dels seus preferits.

Van ser vetllades molt boniques on la festa i els cants conjunts van ressonar dins la casa. Moltes emocions i alegries que, com diuen els nostres residents, ajuden a que la vida sigui més bonica.



La Castanyada

El 31 d'octubre vam celebrar la castanyada menjant castanyes bullides. Les vam tallar durant el matí i després les cuineres les van bullir. També vam fer panellets. Uns 500 que ens vam menjar el dia de Tot Sants, acompanyats de moniatos, que tampoc hi podien faltar!

La festa va anar acompanyada de la visita de la castanyera i d'un ball on hi van assistir també familiars. Es van viure moments molt divertits, enèrgics i alegres.



El Nadal

Durant el mes de desembre preparam diferents actes i activitats per fer el Nadal, el més entranyable possible. Enguany la visita de la coral d'un poble veí ens ha permès gaudir d'un concert de cançons de Nadal. I també ha vingut a fer-nos un concert, l'Escola Municipal de Musica, formada per nens i joves intèrprets. També ens han visitat els més petits de l'escola del Carme. Hem fet un dinar de Nadal amb els membres del consell sectorial i l'Escola de dansa Cascavell, com en els darrers dos anys, ens ha preparat un espectacle de dansa clàssica. I finalment hem fet "cagar el tió", amb música i cançons que hem assajat tots plegats.



Els aniversaris



LES SORTIDES

Aquest estiu hem fet tres sortides pel municipi. La primer, el mes de juliol a la plaça de l'Ajuntament. Un grup de 9 persones vam anar a fer un gelat, que ens va venir molt de gust.

A la segona, vam anar a buscar plantes i flors pel nostre jardí. Vam anar-hi un grup de 7 persones amb la furgoneta de la Casa dels Avis i vam poder gaudir del paisatge del Penedès, de l'olor de les flors i de les explicacions dels jardineros i jardineres del centre de jardineria on vam anar.

La tercera, va ser una visita a l'entorn del castell de Subirats al mes d'agost. Vàrem caminar força perquè no s'hi pot arribar amb cotxe, però com que era una sortida molt demanada i desitjada no hi va haver cap problema. Vàrem beure molta aigua per hidratar-nos bé de la calor i protegits per les ombres dels arbres o sota una gorra, van sortir

totes les forces necessàries per poder gaudir d'un entorn que ens portava molts records, sobretot a l'Esperança Mendoza, que havia viscut al castell. La sortida també ens va permetre contemplar les muntanyes de Montserrat i les parets de Subirats on hi havien escaladors.



ENTREVISTA A...

L'EQUIP SANITARI DE LA CASA DELS AVIS

Joan Vives Cruells, Rudina Balaj Mataj i Roser Nacher Gandia

L'equip sanitari de la Casa dels Avis està format per un metge i dues infermeres, el Joan, la Roser i la Rudi. En Joan, el metge, porta a termes les visites de les persones grans de la residència, tres dies a la setmana en el mateix equipament. I les infermeres, la Rudina i la Roser, es coordinen els horaris i són presents al centre cada dia, per donar un bon servei. Tot seguit els entrevistem per coneixe'ls una mica millor.



Hola a tots. Us podeu presentar breument?

Joan: Hola. Jo sóc natural i veí de Barcelona, però la meua família és de Ripoll. Estic casat i tinc 1 fill. Sóc llicenciat en medicina des de l'any 1980 i fa 14 anys que treballo a la Casa dels Avis. Sóc molt esportista, he practicat tota classe d'esports però actualment només em dedico al "running".

Rudina: Jo sóc nascuda a Vlorë, Albània, i fa 15 anys que visc a Sant Sadurní d'Anoia. Estic casada i tinc dos nens. Sóc diplomada en infermeria des del 1999 i tinc un Postgrau en infermeria en Atenció Primària per la Universitat de Barcelona. Fa més de 6 anys que treballo a la Casa dels Avis i m'agrada molt el mar i la natació.

Roser: I jo, sóc nascuda a València i fa 12 anys que visc a Sant Sadurní d'Anoia. Tinc un germà i una filla, la Clàudia de 10 anys. Sóc diplomada en infermeria, practico ioga i faig cursos de creixement personal i nutrició. Treballo a la Casa dels Avis des de fa 9 anys.

Quina és la vostra tasca principal?

Joan: Òbviament és fer de metge, però en un sentit més ampli, tinc cura de tot el que fa referència a la salut dels residents.

Rudina: el meu propòsit és cuidar la salut dels residents i la seva estabilitat. Porto a terme el seguiment i control d'anàlitzes i també de signes vitals. Cada dia és un repte. Tot hi que hi ha una planificació del treball, sempre sorgeixen coses diferents.

Roser: jo realitzo tasques assistencials, cures, control de medicació i tasques de prevenció, que considero molt importants: procurar que tothom estigui ben hidratat, ben nodrit... També sóc la responsable higiènic-sanitària i, a més, porto a terme tasques d'organització i control de registres.

Què us aporta aquesta feina?

Joan: Mai a la vida havia pensat que faria de metge en una residència d'avis. Aquí he descobert una feina que m'entusiasma, i també m'aporta una serenitat que abans no tenia davant del procés del final de la vida.

Rudina: a mi m'aporta molt. Les persones grans et donen un amor incondicional, experiència i t'ensenyen a veure la vida amb uns altres ulls. T'ensenyen a estimar i ser estimats.

Roser: M'aporta molts moments de plenitud. Són tan agraïts que sempre acabes rebent amb escreix allò que ofereixes.

Què és el que més valoreu del treball que realitzeu?

Joan: l'afecte de la gent gran. Quan entro a la sala i veig la cara d'alegria de la majoria d'ells tinc una gran satisfacció personal.

Rudina: l'agraïment que reps de part de tots quan resols els problemes de salut que sorgeixen sovint.

Roser: M'agrada el meu treball i gaudeixo del que faig. Em considero afortunada de poder venir cada dia amb il·lusió i motivació.

Podeu explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordeu especialment, viscut al centre?

Joan: una vegada per Sant Jordi, una resident em va donar una rosa de tela molt maca per a la meua dona. La sorpresa va ser quan la rosa va resultar ser un tanga vermell. La meua dona encara riu.

Un altre resident el dia de la primera entrevista em deia que prenia una simfonia cada dia. Va resultar que prenia un medicament que es diu Lyrica per el dolor.

Rudina: n'hi ha molts, però un que recordo sempre té a veure amb el meu nom. Un dia, un resident em diu: Tu ets aquell trompetista. Jo sorpresa vaig dir: Què? Quin? Em diu: home, et dius Rudi, com Rudy Ventura. Des de llavors sempre ho utilitzo quan entra un resident nou.

Roser: N'hi ha hagut molts, però vaig viure amb molta intensitat quan un senyor, a l'entrar a la residència, va haver de deixar el seu gosset a una veïna. L'enyorava molt i uns dies abans de morir

vam fer portar el gos. Només entrar al centre vam moure la cua com si olorés al seu amo. A tots se'n va escapar una llàgrima quan va pujar al llit de l'avi i va començar a llepar-lo.

Quin consell donaríeu a una persona que valora venir a la Casa dels Avis?

Joan: Que s'ho pensi bé i que n'estigui ben convençut ja que sol ser una decisió definitiva. També li diria que aquí estarà molt ben atès, molt ben acompanyat i segurament farà més activitats i vida social que si es queda a casa seva.

Rudina: Sobretot, que sigui sempre ell qui decideixi com vol envellir.

Roser: Sé que és un pas difícil, però els diria que poden estar ben tranquils de venir al nostre centre. Procurem que tothom es senti com a casa i intentem que sigui un lloc dinàmic, alegre, viu...

Això és tot. Moltes gràcies al tres per compartir amb nosaltres aquest espai de la revista.



EL RACÓ DE... ROSA GUILERA GIBERT

La Rosa Guilera va néixer el 6 de febrer de 1951 a Cal Janes del Pla del Penedès. I el 6 d'octubre del 2003, ara fa una mica més de 14 anys, va venir a viure a la Casa dels Avis. És filla de la Rosa i el Medi. No té germans, ni fills, ni nets. És soltera i el seu ofici és el de cosidora. En aquest número, ens permet que la coneguem la una mica més i també aprofitem per fer una petita entrevista a un dels seus familiars més propers, la Teresa, una cosina segona.



Rosa, pots explicar-nos breument la teva història de vida? Ens agradaria conèixer algunes de les vivències que records especialment.

Mireu, de petita vaig anar a l'escola al municipi del costat que es diu Ca l'Avi fins els 14 anys. Durant dos anys de la meua vida dels 14 als 17 anys anava a cosir a una casa de Sant Sadurní d'Anoia per aprendre bé l'ofici. Hi anava amb un autocar.

Prenia el dinar fet de casa i dinava a casa d'una cosina que hi tenia que es deia Montserrat, i amb qui treballàvem juntes.

Després, a partir dels 17 anys vaig començar a treballar a casa meua fent jerseis amb una màquina tricotosa.

La meua joventut va ser austera. Anava de la feina a casa i de casa a la feina.

Recordo que els divendres sortia amb les amigues, anava a Vilafranca del Penedès a ballar al Casino, una sala de festes de l'època. Jo ballava poc, però m'agradava molt mirar.

La meua mare estava sempre molt malalta dels nervis i per tant jo m'entenia millor amb el papa. El pare era el barber del poble a més de ser pagès.

El barri on vivia només hi havien cinc cases i jo vivia en una de les cases més grans que m'agradava molt. Ara la casa està tancada.

Quan el meu pare va morir vaig venir a viure a la residència perquè no volia estar sola i tampoc m'hi deixaven estar les meves cosines més pròximes. Va ser a través de l'assistent social qui em va fer tots els tràmits per entrar a la Casa dels avis. Era la Montse Domènec, una gran persona que em va ajudar molt i gràcies a ella estic aquí.



I ara, com et trobes al centre?

Al principi que vivia a la residència, era molt autònoma, entrava i sortia sempre que volia. Era la persona que feia els encàrrecs de molts dels residents i em sentia bé per la tasca que feia a part que m'agradava molt. Ara em trobo molt lligada perquè no puc fer tot el que voldria degut el meu estat de salut. Estic contenta d'estar aquí ja que veig que és el que necessito.

Què hi fas?

M'agrada mirar la TV, sobretot novel·les. Abans ho feia a la meua habitació però des de fa un any ho faig des de la sala de TV de la residència.

M'agrada quan cantem i la música. Però jo el que voldria fer és com abans, sortir al carrer i fer la meua. Ara vaig fent el que em proposen però no tinc gaires ganes de fer coses, m'han de forçar una mica i després ja estic bé.

Què és el que més t'agrada?

Sortir a caminar al jardí amb la meua cosina segona, la Teresa Gibert. Ve tot sovint i sortim a fora a donar un passeig. Tot i que reconec que em fa mandra fer qualsevol cosa per iniciativa pròpia. Podria sortir jo o demanar a algú que m'hi acompanyés, però no ho faig pas.

I el què menys?

El que menys m'agrada és l'estona del bany, doncs no sóc gaire amiga de l'aigua, i passar calor a la nit. Sóc molt calorosa jo.

No m'agraden segons quines persones que hi ha al meu entorn, pel caràcter que tenen i per tant xiquen amb el meu. Però ho vaig portant prou bé.

Quina relació tens amb la família?

La família més propera que tinc actualment són unes cosines segones. La Carme Rodomero Gibert que viu a Barcelona i ve cada quinze dies, els caps de setmana a veure'm. L'Isabel, que m'ha ajudat molt i la Teresa, que és la que ve més sovint al centre, sobretot durant el temps d'escola, ja que davant la residència hi ha una escola, que

és on hi va la seva neta. Abans de recollir la neta passa una estona a veure'm i sortim a caminar o xerrem una estona. És el contacte més directe que tinc amb la família.

Teresa, com valoreu l'estada al centre de la Rosa?

Bé, estic contenta de que estigui aquí, no li falta de res, està ben cuidada i la veig bé. M'agradaria que es mogué més i tingués més ganes de caminar, si no vinc jo li fa molta mandra. Ho fa però li costa.

Li costa demostrar les coses que li passen i estar contenta, però això és de sempre, és per caràcter. Els que venim sovint ho veiem així. Les cosines fem el que podem, dediquem el que podem a ella i a vegades no sembla estar prou contenta.

En general la veiem bé i això és el que més ens importa.

Moltes gràcies a les dues!



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 bastó i les crosses, ajudes per mantenir i millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments

A mesura que ens fem grans, podem notar que ens flauegen les cames o els genolls (o tots), que a vegades perdem l'equilibri i que necessitem agafar-nos de la barana per pujar i baixar escales. Pot ser que ens passi després d'una fractura o bé simplement pel fet de sumar anys a les nostres espatlles.

El nostre objectiu en aquest número és mostrar-vos i demostrar-vos que l'ús d'ajudes tècniques, com ara el bastó i les crosse, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

Principals característiques per optimitzar l'ús del bastó i les crosses

El bastó

El puny ha de ser suficientment ample per recolzar bé la mà, i ens ha d'arribar a l'alçada del cap del fèmur. Ha de portar un tac de goma perquè no ens rellisqui.



Bastó de puny ample



Bastó amb tac de goma



Les crosses

El puny també ha d'arribar al cap del fèmur i el tac ha de ser de goma. El reposabraços ha de quedar 2 o 3 dits per sota del colze.

Si utilitzem una sola crosseja és per lesió o per dolor, l'hem de portar al costat contrari de la cama afectada, a menys que el metge o professional que ens controla la lesió ens indiqui el contrari.



Crosses amb tac de goma

Principals avantatges de l'ús del bastó o de les crosses

> Manteniment de l'autonomia personal en els desplaçaments i de les activitats que ens agraden: sortir a passejar, anar al poble a comprar, quedar amb les amistats, anar a l'església...

> Reducció del risc de patir caigudes i fer-nos mal. Ens donen seguretat en el desplaçament i ens permeten anar més tranquils pel carrer. Ens ajuden a descarregar el pes de les cames i a repartir el pes del cos cap als braços i el pit. I a millorar l'equilibri, perquè incorporem un punt de suport.

En els darrers anys s'ha posat de moda la marxa nòrdica (caminar amb bastons) i cada cop hi ha més persones i més joves que fan ús del bastó per tots els avantatges que us hem explicat. Per això us animem a incorporar-lo al vostre dia a dia, sense vergonya!

Veureu com us hi acostumeu de seguida i com us ajuda a desplaçar-vos molt millor!

Exemple de cas real

“Jo mateixa vaig demanar si podia agafar el bastó, fa uns 16 anys, ja que me n’anava de costat i em feia por caure. Així vaig poder continuar anant amb l’IMSERSO. Al principi el portava plegat al bolso i el treia en moments puntuals, ara no sé sortir de casa sense ell”

Conxita, 88 anys

ACTIVA LA TEVA MENT!

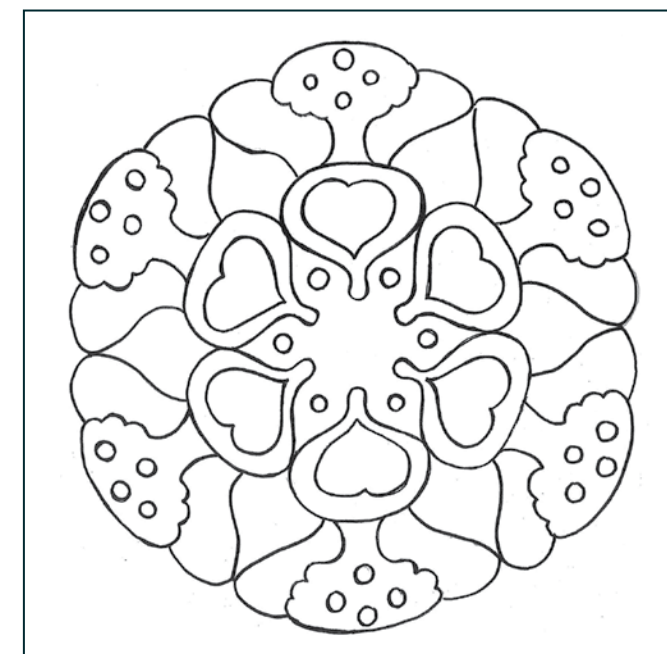
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

Sudoku

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

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

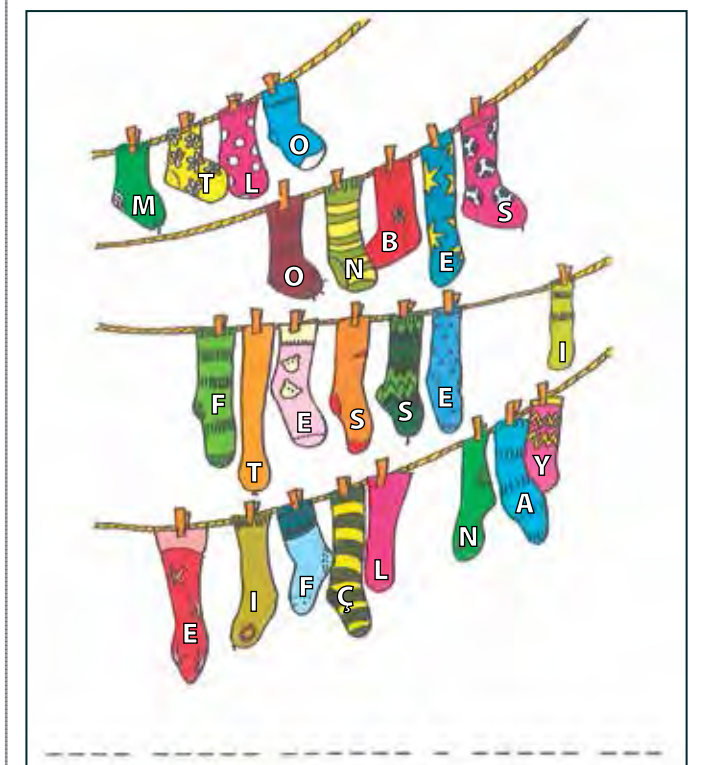
Pinta aquest mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila.



Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell
e	os	o

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



SABIES QUE...?

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

Fragment 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:

"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.