

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 Josefa Cañadas
- 18** 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
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

JUNY 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)

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.

EDITORIAL

En molts dels equipaments públics que gestionem des de SUMAR és una realitat la implementació del nou model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP). A la Residència de Sant Hilari Sacalm fa més d'un any que hem posat en marxa la primera Unitat de Convivència per a persones grans i el nostre propi programa d'implementació, 'Tu decideixes com vols envellir', s'ha convertit en un referent i un model a seguir per a molts centres residencials i assistencials d'atenció a la gent gran. I per a nosaltres és un orgull que així sigui.

La nostra societat avança i les persones grans constitueixen un grup de població cada vegada més heterogeni, amb necessitats i demandes canviants que evolucionen al mateix ritme accelerat que el context social. I de la mateixa manera, també pensem que ha d'evolucionar el model d'Atenció Centrada en la Persona.

Hem constatat que, per implementar amb èxit un nou model d'intervenció que permeti envellir tal com s'ha viscut, amb uns estàndards de qualitat òptims, són necessaris també bons professionals i espais agradables i confortables:

- > Persones amb habilitats personals i professionals que encaixin amb el model tècnic. No calen grans currículums, sinó grans persones.
- > L'espai que permetin desenvolupar l'atenció amb un estat de benestar i seguretat afectiva, on les persones ateses, a més, se sentin com a casa.

Des de la perspectiva d'un canvi de paradigma, i amb l'objectiu de donar resposta a les noves exigències de les persones grans, hem iniciat una evolució del programa d'intervenció que incorpora la gestió integral i conjunta dels 3 elements mencionats anteriorment: el model d'atenció a la gent gran, la gestió de persones i els espais on es duu a terme l'atenció.

Pensem que la integració d'aquestes 3 dimensions és clau per estar a l'altura de les demandes de la nostra gent gran i assolir amb èxit el projecte de transformació del model d'atenció. Les persones grans que s'acosten als nostres centres, i les que estan a punt de trucar a la porta, arriben ja amb unes demandes i uns drets adquirits. I a més de la diversitat de gèneres i capacitats, ara també ens cal afrontar, i de manera immediata, altres diversitats de la nostra societat.

Es tracta d'un altre projecte innovador per ajudar a minimitzar la fractura institucional que pot suposar l'entrada a un equipament. Una iniciativa que ens allunya més del model d'atenció tradicional i que fa un altre pas de gegant per trencar amb les expectatives del que avui, en molts de llocs, encara s'espera d'un recurs per a gent gran.

Un altre repte!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya



Una vegada més tinc l'honor de poder-vos adreçar unes paraules com alcalde de Sant Sadurní d'Anoia, la Capital del Cava.

Com ja vaig explicar en la darrera editorial, no ens cansem de treballar per millorar la Casa dels Avis, per tenir més espai propi i més seguretat.

L'arranjament dels exteriors de l'equipament ha permès incrementar les zones per a la realització d'activitats a l'aire lliure, així com millorar les condicions i la seguretat dels accessos al centre: ara disposem d'una zona enjardinada pròpia, anteriorment compartida amb la ciutadania de Sant Sadurní d'Anoia, que s'ha adequat amb nou mobiliari de jardí; hem creat una zona de vianants, amb restricció de vehicles; i hem incorporat nous elements de seguretat en l'accés per a treballadors, famílies i persones usuàries autònomes.

Pot semblar anecdòtic, però embellir els espais on vivim és apostar per la felicitat. I això és el que intentem cada dia des de la Casa dels Avis de Sant Sadurní: tenir cura els uns dels altres, fer la vida el més còmoda i amable possible, mantenir al màxim l'autonomia de les persones que hi resideixen, respectant la seva intimitat però procurant oferir espais i moments per compartir.

Per això continuarem millorant l'equipament i hi dedicarem tots els nostres esforços.

Em sembla molt important tenir cura dels espais, tant del privat on recollir-nos com dels espais compartits, allà on ens trobem amb la família i les amistats, on conversem, on fem trobades intergeneracionals, berenars i sopars, on arriben les festes del poble: el Rengle, la festa de la Fil·loxera, la Festa Major o el Nadal, entre d'altres. Espais on poder rebre convidats, perquè la Casa dels Avis és casa nostra.

Racons compartits on oferir-nos el millor regal que podem fer i que podem rebre: el temps.

Immersos en la societat de la pressa i de la histèria, els moments, les estones, són un tresor.

Deia Jean Paul Sartre: "Avui en dia sabem com es fa tot, excepte viure".

Aprenguem doncs, o reaprenguem, a viure.

Josep Maria Ribas i Ferrer

Alcalde de Sant Sadurní d'Anoia



EL FUTUR PRÒXIM: LES UNITATS DE CONVIVÈNCIA



Actualment, els recursos que ofereixen els serveis d'atenció a les persones grans difereixen en diversos aspectes -estructurals, organitzatius- i també en el model d'intervenció tècnica. Per sort, l'atenció a les persones grans ha guanyat professionalització al llarg dels anys i ha avançat cap a una gestió més sistemàtica dels recursos. Amb intervencions diverses, però amb una millora de la qualitat tècnica.

Atendre a una persona gran implica acompanyar-la i donar resposta a nombrosos aspectes. No es tracta únicament d'oferir uns serveis. SUMAR, com a entitat pública especialitzada en l'atenció a les persones, ja fa uns anys que va iniciar el camí cap a uns nous estàndards de qualitat. En un primer moment, en l'àmbit d'intervenció tècnica i, tot seguit, també en l'àmbit de selecció i gestió dels recursos humans i en l'àmbit arquitectònic.

A SUMAR creiem en la necessitat de generar nous models d'intervenció que **PERMETIN ENVELLIR TAL COM S'HA VISCUT** i, per aquest motiu, ja fa temps que hem apostat per l'aplicació del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) en els nostres centres. Un canvi en la mirada, en què **la persona és la protagonista activa del seu projecte de vida**.

Un dels nostres objectius també és avançar cap a un model homogeni d'intervenció en els equipaments que permeti acompanyar a les persones i a les seves famílies, i donar-los el suport necessari per millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida. I per acompanyar-los correctament, a més d'una atenció centrada en la persona, cal que l'organització sàpiga guiar als professionals que han de portar a terme aquesta tasca i que els espais i els ambients siguin els adequats per ajudar en aquest sentit. Aquest canvi de paradigma afecta tant al disseny i la planificació dels serveis i programes a desenvolupar com a la intervenció i la praxi dels professionals, i als espais on es porta a terme l'activitat.

Intervenció tècnica - Gestió de persones - Espais



En aquesta línia s'avança cap a les Unitats de Convivència, espais que ofereixen una millora de la qualitat assistencial, amb capacitat per donar respostes més ajustades i personalitzades a les necessitats de les persones en situació de dependència que hi conviuen. I que, a més d'oferir el suport que cada persona necessita en un espai que permet sentir-se com a casa, es potencia la seva autonomia.



MODEL D'INTERVENCIÓ TÈCNICA

60%

Participació afectiva de la persona en el seu projecte de vida.

Harmonització de les preferències i desitjos de les persones amb l'organització.

Millora de la qualitat de vida i del benestar de cada persona.

MODEL DE GESTIÓ DE PERSONES

20%

Polivalència i qualificació dels professionals.

Gestió per competències.

MODEL D'ATENCIÓ CENTRADA EN LA PERSONA

MODEL ARQUITECTÒNIC I D'ESPAIS

20%

Espai similar a una llar que convida a la convivència de les persones i que afavoreix la intimitat i el benestar de cadascuna d'elles.

MÉS ESPAIS A L'AIRE LLIURE

EL JARDÍ I EL SEU TANCAMENT

Durant aquests primers mesos del 2018 s'ha dut a terme l'arranjament dels exteriors de la Casa dels Avis i, per tant, des del mes de maig disposem de més espais a l'aire lliure per a la realització d'activitats. També s'han millorat les condicions i la seguretat dels accessos al centre.

Les obres es van iniciar a finals del 2017 i han acabat a mitjans d'abril. Han suposat una inversió de més de 20.000 € i ens han aportat més espai propi i més seguretat per gaudir del centre!

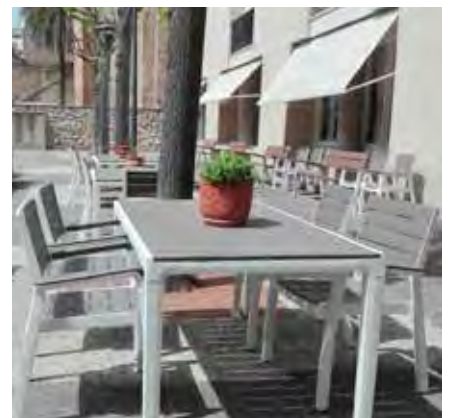
Millores més destacades

Disponibilitat d'una zona enjardinada pròpia, anteriorment compartida amb la ciutadania de Sant Sadurní d'Anoia, que s'ha adequat amb nou mobiliari de jardí.

Incorporació d'un videoporter amb teclat numèric de seguretat i codi d'accés per a treballadors, famílies i persones usuàries autònomes.

Adquisició de pèrgoles per poder gaudir millor de l'espai.

Creació d'una zona de vianants amb restricció de vehicles només per a zona de càrrega i descàrrega.



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 quiets!

CALENDARI D'ACTIVITATS

EL NOSTRE DEL DIA A DIA

Treballs manuals

Fer treballs manuals és una activitat que ens permet fer moltes coses en funció del tema que volem tractar, de les propostes que sorgeixen i de cada persona. Hem treballat diferents projectes amb diferents materials: paper per fer les màscares i els barrets de carnaval, cartolina i cartó per realitzar ous de pasqua, i llana per decorar les roses de Sant Jordi.

Hi ha qui fa punt de creu, mitja, ganxet, pinta, retalla... En els darrers mesos, els treballs manuals estrella han estat un taller de palmes per beneir el Dia de Rams i les gorres i peücs per entregar als nadons prematurs de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.



Taller de lectura

Continuem amb aquesta activitat des de fa temps cada quinze dies perquè és un espai que ens agrada molt, ens relaxa, ens fa pensar, riure i plorar. En les darreres sessions, hem llegit fins i tot escrits de residents que han volgut compartir amb la resta del grup.



Psicomotricitat

L'exercici físic és positiu a totes les edats, però sovint oblidem que en les persones grans la pràctica regular és fonamental per mantenir la independència i autonomia en les Activitats de la Vida Diària (AVD) i per millorar la socialització.

Alguns dels beneficis són immediats, com la sensació de benestar en acabar una sessió d'exercicis, i d'altres s'obtenen només amb la constància de fer-ho cada dia, com millorar la mobilitat, millorar el sistema respiratori i cardiovascular, guanyar força muscular o resistència a la fatiga.

Per tot plegat, fem classes de psicomotricitat de manera continuada per activar el nostre cos!



Jocs de taula

Els jocs de taula agraden molt als residents i són un divertiment per a la gran majoria. A més, ens ofereixen una estona de distracció sana que ens permet activar l'atenció, la memòria i les habilitats motrius i socials.

Els jocs que més agraden són el bingo i el dòmino, però també juguem sovint al tri-dòmino, en què cal posar molta atenció, i darrerament hem introduït el parxís perquè hi ha un grup de persones que ho demana.

Estimulació cognitiva

Durant aquests mesos les sessions s'han centrat en esdeveniments actuals, com ara les festes de Nadal, el Carnestoltes, Pasqua o Barris.

De forma divertida hem fet teràpia multisensorial, sessions de reminiscències, de llenguatge i de càlcul, i també hem treballat l'orientació temporal i espacial.





El Feskits o l'estimulació cognitiva amb ordinador

Cada cop hi ha més residents que demanen participar d'aquesta activitat i, per aquest motiu, des del mes de maig hem ampliat l'activitat tota la setmana.

Musicoteràpia

La música ens mou i ens comunica moltes coses, a més d'aportar-nos benestar i alegria. Per això organitzem moltes estones de música, cant i ball, amb les escoles, grups de joves i corals del municipi o d'altres municipis veïns.



Activitats domèstiques

Anem introduint diferents activitats domèstiques en funció de les necessitats que sorgeixen i del que la gent vol fer. Sempre hi ha qui vol recollir, escombrar i endreçar després d'una activitat i, si vol, ho pot fer. I també hi ha qui ens demana fer manteniment del pati exterior, regar el jardí o tenir cura de les flors.

Trobades intergeneracionals

És tot un privilegi compartir estones del nostre dia a dia amb els joves del municipi. Durant el curs escolar, cada dijous compartim activitats amb els joves de l'Escola del Carme. Amb ells hem fet sortides al mercat, hem participat en els actes de la Setmana de la Gent Gran, ens hem passejat pel jardí o la casa i hem jugat a jocs de taula. També ens han proposat moltes activitats engrescadores, com ara una petita gimcana, un taller de treballs manuals i diversos espectacles de música i ball.





La nevada

Aquest hivern ha estat ben especial pel fred i per la neu. Feia molts anys que no nevava i veure caure la neu ens ha omplert d'alegria i energia. Vam sortir fins i tot a fora al jardí, ben tapats, perquè ens caiguessin a sobre alguns flocs de neu.

L'hort

L'arranjament de l'exterior de la Casa dels Avis ens ha permès canviar la ubicació de l'hort i fer-nos més fàcil l'accés per a treballar-hi. Estem encantats amb la nova ubicació i ja tenim ganes d'ampliar-lo i instal·lar-hi una altra taula.

De moment, hem collit enciams i hem trasplantat cebes, faves i pèsols que esperem que visquin!



Donació artística

Des d'aquestes línies volem agrair al senyor Cisco Font, pintor de Sant Sadurní i usuari del centre de dia, el quadre que ens ha regalat.

A en Cisco li agrada molt pintar, i és una de les principals activitats que fa al centre. Fa dibuixos amb llapis de colors, també amb pintura, i un bon dia ens va sorprendre amb aquest regal tan especial. **Moltes gràcies Cisco!**



Les assemblees

Un cop al mes té lloc una assemblea per donar les nostres opinions i fer propostes d'activitats i del funcionament del centre.

En les darreres sessions hem decidit l'excursió anual i altres sortides puntuals que ens agradaria fer, el dinar del dia de l'excursió, com volem celebrar les pròximes festes o els plats que volem preparar en el taller de cuina.



LES CELEBRACIONS

Visita de Ses Majestats els Reis d'Orient

Cada any, el 5 de gener rebem l'esperada visita de Ses Majestats els Reis d'Orient acompanyats dels seus patges i de les autoritats del poble. Enguany, l'alcalde Josep M. Ribes i la regidora Àngels Canals.

La visita ens porta sempre algun regal, estats d'ànims esperançadors i molts somriures. És un dia màgic que es constata amb les mirades.



Els aniversaris



Dijous Gras i Carnestoltes

Vam celebrar el Dijous Gras el dijous 8 de febrer amb un dinar especial: xatonada, truita de mongetes amb botifarra i, de postres, coca de llardons. Tots ens vam llepar els dits i vam ser una mica més feliços. El menjar és un dels petits plaers dels nostres residents i així ens ho fan saber.



I el dimarts 13 de febrer va tocar la gresca i el ball de disfresses. Vam començar amb un berenar especial de xocolata i melindros, i després, plens d'energia, qui va voler es va empolainar amb collarets, corones i barrets que havíem elaborat en un taller de disfresses. Va ballar tothom qui va voler (o poder!).

Un grup de gerocultores va animar la festa fins que va arribar la comparsa de Sant Pere Molanta, que, per segon any, ha vingut a portar-nos gresca i alegria al centre.

Setmana de la Gent Gran



Un any més, la Casa dels Avis ha participat en la Setmana de la Gent Gran que organitza l'Ajuntament. Va tenir lloc del 2 al 6 d'abril i la setmana va venir plena d'actes pels avis del nostre poble.

Vam iniciar la setmana amb l'assistència de 12 persones grans a una missa a la nostra parròquia, amb cants d'un grup de voluntaris de la Coral Sant Sadurní. I un concert del grup de Caramelles a la Casa dels Avis de cançons populars que la majoria podíem cantar.



Un grup de 15 persones va assistir al dinar de la gent gran a un restaurant a uns 12 quilòmetres de Sant Sadurní. Hi vam anar amb la furgoneta de transport adaptat i, un any més, vam poder disposar de l'acompanyament i suport d'en Paco Rodríguez i de la Montse Raventós.

Durant el dinar es va fer un homenatge a la persona més gran que, per quart any consecutiu, va ser la Sra. Manuela Garcia, de 96 anys, qui viu amb nosaltres. El premi d'aquest any va ser una orquídia majestuosa.

L'endemà, 15 avis acompanyats de 12 joves de l'Escola del Carme vam assistir a la Marató de Ball que es va fer a la plaça. El ball, la música, el moviment i el fet de conèixer a molta gent amb qui vam poder tenir diferents converses, ens va omplir d'alegria i emocions.

També, un grup de 12 persones vam participar en la passarel·la de moda de gent gran. Va ser una tarda

distreta i agradable en què vam parlar de la moda actual que porta la gent gran del nostre municipi.

Vam acabar la Setmana amb una sessió de lectures en veu alta de poemes, contes i altres històries.

La sortida anual



Sant Jordi

Un any més hem celebrat la Diada de Sant Jordi. Va ser el mateix dilluns i vam començar el dia amb un esmorzar festiu: xocolata desfeta i melindros. A mig matí ens van venir a visitar els nens i nenes de parvulari de l'escola del Carme i ens van oferir un petit repertori de cançons sobre Sant Jordi i el drac. A continuació, treballadors, voluntaris i residents vam llegir textos d'amor, d'amistat, de vida, d'esperança, d'il·lusió i d'humor. I vam acabar la vetllada matinal amb el repartiment de roses a tothom qui en volia al so de la música de sardanes.

A la tarda, un grup de 12 residents vam anar a la plaça de l'Ajuntament a veure les parades de llibres i roses. Fins i tot vam comprar algun llibre.



La costellada

Arribat el mes de maig, el bon temps i el solet, vam preparar la costellada anual. Primer de tot vam treure els bidons per coure la carn, la xistorra, la cansalada, la botifarra negra i la patata al caliu.

Després, un bon equip de voluntaris -les auxiliars jubilades Montse Costa i Rosa Maria Bau, i un familiar, l'Isidre- van encendre el foc i van fer la brasa abans de coure la carn i les patates envoltats per un grup de residents que vigilaven que tot sortís com cal. De postres ens vam menjar el primer gelat de la temporada. Va ser el primer dinar de germanor que vam fer fora al jardí després dels mesos d'hivern i cada any som més gent que hi participa!



Barris, la Festa dels Confits

El mes de juny, com la tradició indica, l'alcalde de Sant Sadurní visita la Casa dels Avis ben acompanyat per la banda de música del poble per comunicar-nos l'arribada de les Festes dels Barris, molt recordada per la nostra gent gran perquè està plena d'elements identificatius que ens omplen d'alegria, emoció, llàgrimes i ritme. El repartiment de confits que tota la vida han vist, la música singular de la festa o el ball de la mantellina que obre els actes de cada barri són alguns de tants altres records.

Fa anys que no ens perdem la visita a la falla que fan els veïns del nostre barri. Hi anem amb petits grups, la visitem, ens trobem amb altra gent i discutim sobre la temàtica de la falla i sobre què vol transmetre, abans no la cremin a la nit.



ENTREVISTA A...

L'EQUIP DE LA BUGADERIA

La bugaderia és un dels serveis essencials. L'equip de professionals que hi treballa procura que cada resident tingui la roba neta i en bones condicions i, de vegades, això els comporta alguns maldecaps. Si no es troba alguna peça, o aquesta no està ben marcada o no reuneix les condicions per rentar-la a altes temperatures, es genera un cert neguit a la Laia, que treballa al servei al matí, i també a la Verònica, que hi és a la tarda. En aquestes línies les coneixerem una mica més i ens explicaran quines són les seves tasques.

LA VERÒNICA



La Verònica Robles Jarandilla va néixer a Igualada fa 39 anys i en fa 10 que viu a Sant Sadurní. Té un germà i una germana, ella és la del mig, i s'ha casat aquest any! El 12 de maig!

Fa uns 12 anys que treballa a la Casa dels Avis. Durant els primers 4 anys va fer suplències als serveis de neteja i de bugaderia, i el 2010 va entrar definitivament al servei de bugaderia, quan es va jubilar l'anterior treballadora.

Quina és la teva tasca?

Recollir la roba, posar-la a les rentadores i després a l'assecadora, plegar-la bé i posar-la a la casella de cada persona gran. I, sobretot, tenir-ne cura i vetllar perquè estigui tot bé. M'agrada molt la feina que faig perquè m'agrada molt la tranquil·litat, estar sola amb la música de la ràdio i anar treballant pels altres. Estic a gust amb totes les companyes,

principalment amb les de neteja i cuina, que són amb qui més em relaciono.

Què t'aporta aquesta feina?

La satisfacció de veure la roba ben posada, neta i bé. Pateixo molt si s'està algun minut de més a la rentadora perquè llavors surt arrugada i la gent es queixa. I les queixes no m'agraden gens. Procuro fer-ho el millor que puc, tot i que sempre hi ha dies que les coses no surten tan bé.

Què és el que més valors del treball que realitzes?

Que els avis estiguin contents per com els arriba la roba i que se'ls vegi nets i polits.

Sempre és així?

A vegades s'espatllen les màquines i llavors és un caos. La feina surt, però no com jo voldria, i això amb fa patir molt.

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

Doncs mira, recordo el cas d'un senyor que va venir a la bugaderia amb uns calçotets en què hi havia una cosa enganxada; un xiclet o no sé ben bé què era... Li vaig rentar els calçotets amb aigua calenta i, per sort, va marxar. Va estar tan content que va donar-me uns quants caramels! Jo no els volia perquè és la meva feina resoldre aquestes coses, però finalment els vaig agafar. Vaig ser molt feliç per haver-lo fet content. També he tingut ensurts

perquè estic ubicada a la planta baixa de la casa, que queda una mica apartada, i si es presenta alguna persona de cop, m'espanto.

Quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

Que a la Casa dels Avis s'hi està bé i que pel que respecte a mi, li tindrè sempre la roba neta i endreçada. Al marge d'això, si puc fer alguna cosa més, el que sigui, només cal que m'ho digui.

LA LAYLA

La Layla El Boutaybi va néixer a Nador, al Marroc, fa 34 anys. Té set germans, cinc noies i dos nois, i ella és la gran. El 2005 va venir a Barcelona perquè li van oferir un contracte de treball en una bugaderia



industrial. Allà va conèixer el seu marit, amb qui es va casar el 2007. Té dos fills, l'Ariadna, de 9 anys, i el Noah, de 18 mesos. El 2010 va venir a viure a Sant Sadurní i va entrar a treballar a la Casa dels Avis l'any 2011. Ara fa 6 anys que treballa a la nostra bugaderia en el torn de matí.

Layla, quina és la teva responsabilitat?

Carregar les màquines de roba, planxar-la, plegar-la i netejar la bugaderia. Vaig a buscar la roba que les gerocultores han deixat en els carros de la roba bruta en les diferents plantes de la casa i em passo la major part del dia carregant i descarregant roba dels carros a les màquines i de les màquines a les taules de planxar i plegar. Aquesta és, principalment, la meva tasca.

Què t'aporta aquesta feina?

Tranquil·litat. Treball molt a gust, m'agrada el que estic fent i estic contenta de veure que els avis van ben arreglats, amb la roba ben planxada i sense taques. Això em fa contenta. Pateixo molt quan falta roba perquè han passat coses amb les màquines o bé he de doblar torn i no arribo on jo voldria o quan falta roba i no està marcada. No m'agraden les queixes.

Què és el que més valors del treball que realitzes?

Tot i que jo treballo sola en el meu cau, no em sento pas sola. Gaudeixo del que faig i això fa que estigui bé. Estic bé amb tothom. De tant en tant rebo alguna visita sorpresa d'algun avi o d'algun treballador i això m'agrada.

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

Doncs mira, un dia vaig cridar a la meva companya de la neteja que estava al primer pis (recordeu que jo estic a la planta baixa) i ho vaig fer tan fort que la Guillermina, la psicòloga, em va sentir i va baixar tota espantada per veure què em passava. Es va pensar que m'havia passat alguna cosa! I jo només volia dir-li una cosa a la meva companya. Va fer una cara... Ja no he cridat mai més. Però vaig sentir el suport d'una companya, no vaig sentir-me sola.

Quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

Que les persones en aquest centre estan molt ben ateses. Hi ha bons professionals, s'hi viu bé i es dóna una molt bona atenció. I, sobretot, que la roba es planxa amb tot el 'carinyo' del món i es cuida de la mateixa manera que jo cuido la de casa meva. Malgrat algunes de les queixes que rebo, és així com jo treballo.

Moltes gràcies Verònica i Layla per compartir amb nosaltres aquest espai de la revista.

EL RACÓ DE... JOSEFA CAÑADAS NIETO

La Josefa Cañadas Nieto va néixer el 15 de maig de 1933 a Alcaudete, a la província de Jaén. El 26 de juny de 2018 es van complir 10 anys d'ençà que va venir a viure a la Casa dels Avis. És filla de l'Adela i el Francisco, i té 4 germans, dues noies i dos nois. És vídua des del 1975 i té dos fills, la Pepi i el Manuel, dos néts, el Samuel i l'Oriol, i dos besnéts, la Chloe de 4 anys i l'Ona, de 2. Durant la seva vida, va treballar en una empresa de filatures. En aquest número ens permet conèixer-la una mica més. També aprofitem per fer una petita entrevista a la seva filla, la Pepi, que és qui fa de veu de la seva mare.



Es va casar al cap de dos anys, el 1958, i d'aquesta relació vam néixer jo i el Manel. Ella va continuar treballant i, per sort, teníem l'àvia que ens cuidava.

Quan es va jubilar es va posar a estudiar per treure's el graduat escolar. I va gaudir molt de la seva vida de jubilada. Era una persona molt activa i feia tot el que es proposava: natació, ball, treballs manuals... Anava al casal de la gent gran fins que a 72 anys li van diagnosticar Alzheimer. Els primers anys de la malaltia els va passar a casa amb nosaltres. Els fills la controlàvem i cuidàvem, fins que va venir a viure a la Casa dels Avis, el 2008.

Pepi, pots fer-nos una pinzellada de la vida de la Josefa?

Mira, la mare va tenir una infantesa molt dura. Va perdre la seva mare a 11 anys. Ella era la gran de quatre germans i, per tant, li va tocar cuidar-los a tots i deixar l'escola que tant li agradava.

El seu pare es va tornar a casar al cap d'uns anys i la seva madrastra tenia un fill i dues filles amb qui tenia molt bona relació i es van estimar molt. L'any 1956 va venir a viure a Sant Sadurní amb la seva família per qüestions de feina. Ella va començar a treballar a les filatures i el pare, d'escombriaire del poble. En aquella època ja tenia un 'noviet' que també va venir a Catalunya.





Com es troba aquí, a la Casa dels Avis?

Actualment, està molt ben atesa. Ella no es val per si mateixa, és totalment dependent. Està en una fase molt avançada de la malaltia i passa molt de temps al llit o a la sala d'estar. Però ens hi sentim molt bé. Pensem que té tot el que ella necessita.

Així i tot, fa alguna activitat?

Quan va entrar, participava en moltes de les activitats que es feien. Li agradava sortir al jardí, fer ganxet, xerrar i ballar. Ara la cuiden i fan que cada dia estigui el millor possible amb les limitacions que té.

"Participa en les sessions d'estimulació basal i en les d'estimulació multi sensorial, i per les expressions de la cara, sembla receptiva. Això ens fa connectar amb ella"

Què és el que més us agrada?

La tranquil·litat que té ara, la companyia, els espais, el menjar, l'atenció...

Ara passa moltes hores a l'habitació i penso que això ha de ser dur, tot i que és el que ella en aquest moment necessita. Era tan activa...



Com valoreu la seva estada?

Molt positiva. Estem contents, és a casa seva. El centre s'ha adaptat al màxim a les seves necessitats i el tracte és com si fos a casa.

El centre s'ha adaptat al màxim a les seves necessitats i el tracte és com si fos a casa.



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del Centre de Serveis i de la Residència de Sant Vicenç de Torelló, i del Centre de Dia de Sant Hilari Sacalm.

Caminem una estona cada dia

Beneficis. Caminar ajuda a:

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

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

Precaucions:

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

Recomanacions:

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

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

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



ACTIVA LA TEVA MENT!

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

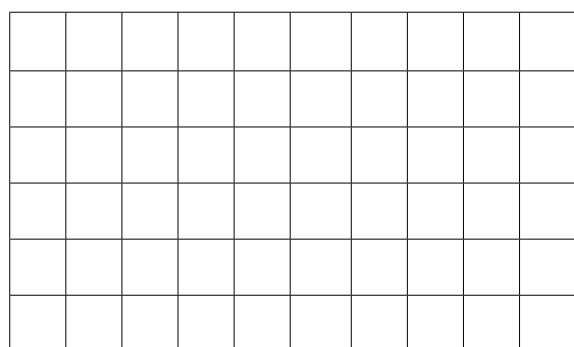
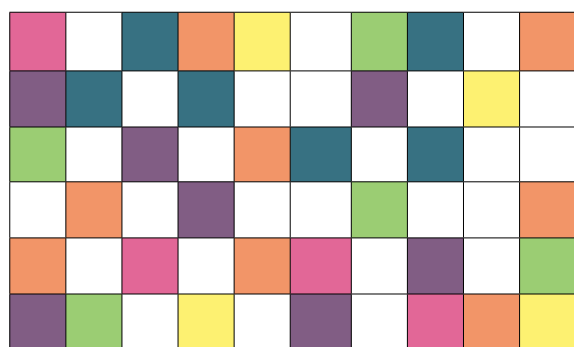
Sudoku

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

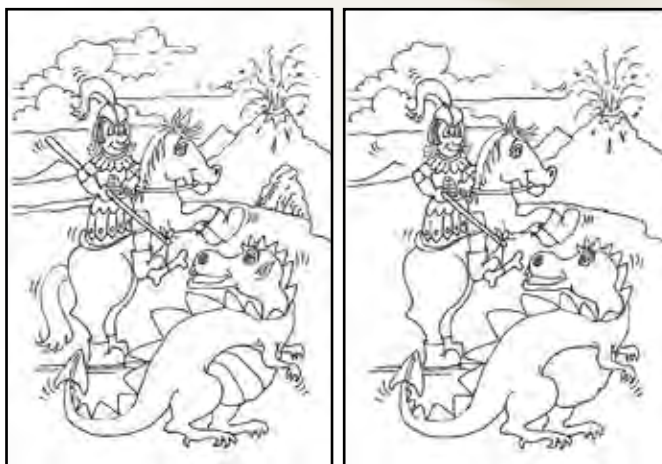
2		7	6	4			5	1
	8	3		5	9	6	7	4
4	5		7			9		
3	4	9		2	5	1	6	7
	6	8	1		4	2		5
5		2		6		4	8	
6	7	1			2	5	4	9
		5		7	6		1	2
8	2		5	9	1	7		6

Dibuix

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



Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Escriu-les:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Calcula i pinta

Pinta de colors segons els resultats de les operacions:

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



SABIES QUE...?

RIURE ÉS BO PER AL COS I PER A LA MENT

Riure 10 minuts al dia disminueix el dolor i aporta beneficis físics i emocionals.

En la gent gran, riure és un mecanisme contra algunes malalties, la depressió, l'estrès i la frustració.

Les activitats que aporten alegria i satisfacció permeten millorar la qualitat de vida.

És beneficiós riure quan hi ha una raó. Només repercuteix positivament en el nostre organisme quan és sincer i natural. El riure fingit no funciona.

Riure té un efecte terapèutic i desestressant.

