

SUMEM

la revista dels serveis de SUMAR

SANT SADURNÍ D'ANOIA - La Casa dels Avis

Residència i centre de dia per a gent gran



3

El centre

6

Activitats i celebracions

14

Entrevista a NEUS MONTSERRAT I ESTEVE

16

El racó de TERESA PLA VIDAL

18

Activa't! Treball del cos i de la ment



SUMAR
+

EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

JULIOL 2016

DIRECCIÓ:
Mariona Rustullet, Anna Tarafa

COORDINACIÓ, REDACCIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa
Neus Montserrat
Marga Masana

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de SUMAR

DISSENY GRÀFIC
Estudi Oliver Gràfic

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació està pensada per difondre-la entre els usuaris dels recursos que gestiona SUMAR, així com dels seus familiars i amics, i té l'objectiu de presentar els serveis que ofereix en el 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 publicació es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

EDITORIAL

Benvolguts i benvolgudes,

Us presentem amb molta il·lusió el primer número de la revista SUMEM, la revista dels serveis de SUMAR, específica per la Casa dels Avis de Sant Sadurní d'Anoia, que gestionem des de l'1 de gener de 2016.

Ens dirigim a les famílies i a l'entorn de les persones que fan ús del nostre centre per explicar-vos, de la millor manera possible, què fem al centre, com ho fem i perquè ho fem, què és el que ens agrada, quines festes i esdeveniments celebrem o qui som tots i totes els que fem possible aquesta realitat. També us parlarem del nou model d'atenció gerontològica centrada en la persona que SUMAR està implementant en els centres de gent gran que gestiona, a través del programa 'Tu decideixes com vols envellir'. A grans trets, es tracta d'un nou model d'atenció a la gent gran que respecta els gustos i preferències de cadascuna d'elles.

En definitiva, aquesta revista pretén ser un mitjà més de comunicació per donar a conèixer la realitat d'aquest servei i de l'empresa pública d'acció social que la gestiona, SUMAR.

Des de l'1 de gener s'han anat succeint diferents accions amb la voluntat de millorar l'atenció a les persones que atenem, i així continuarem treballant per millorar, dia rere dia, els serveis que oferim. La publicació d'aquesta revista ens permet també avançar en aquest sentit.

SUMEM s'ha de convertir en la revista de la Casa dels Avis i no només en una revista més. Volem que es vagi construint entre tots i volem comptar amb els vostres suggeriments i opinions perquè això sigui possible. Per això us animem a què participeu, perquè a mesura que vagi creixent i madurant amb nosaltres, segur que cada cop la sentirem més nostra.

Esperem que us agradi i en podeu gaudir durant molt de temps.

Moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General
SUMAR, empresa d'acció social SL

SUMAR : UN NOU MODEL DE GESTIÓ I D'ATENCIÓ A LES PERSONES

Des de l'1 de gener de 2016, data en què SUMAR inicia la gestió de la Casa dels Avis, s'han produït una sèrie de canvis en el dia a dia del centre. Modificacions organitzatives, noves tècniques i estratègies de gestió del centre, un nou model d'intervenció, etc., sempre amb l'objectiu de millorar l'atenció a les persones ateses.

Després de conèixer amb detall el dia a dia de la Casa dels Avis i establir espais de diàleg amb les persones ateses, les famílies i els professionals, han sorgit demandes i possibles millores que anem introduint. Tot seguit us facilitem un detall del que s'ha portat a terme durant aquests primers 6 mesos.

El model de gestió de SUMAR combina la normativa de gestió dels equipaments amb l'equilibri entre la rendibilitat social i econòmica, per fer el model sostenible. I reinverteix els excedents anuals que es generen, amb més i millors serveis.

Dins l'àrea tècnica,

❖ Potenciació del programa d'activitats per a tots els usuaris i impuls d'activitats més a mida, adaptant les diferents propostes d'activitats als diferents graus de dependència.

- Introducció d'assemblees mensuals amb les persones ateses on es decideixen aspectes del dia a dia de la residència.
- Incorporació d'un hort urbà.
- Introducció d'un programa informàtic d'estimulació cognitiva.
- Incorporació d'un espai per a activitats espontànies a la zona de l'Hospital (amb la reparació i recuperació d'un piano existent al centre).



❖ Introducció d'una nova mirada en l'atenció a les persones grans que treballa per adoptar i prioritzar un enfocament més humanista, integral, normalitzador i integrador amb l'entorn de la persona gran.

❖ Introducció de l'aplicació mòbil **GerApp:** canal de comunicació unidireccional que connecta la Casa dels Avis amb les famílies.



Dins l'àrea de gestió de les persones,

- Incorporació d'una nova directora tècnica a l'equipament.
- Estabilització de la plantilla i planificació de les seves vacances.
- Introducció d'assemblees de professionals.
- Introducció de formacions especialitzades pels professionals de l'equipament.
- Ampliació del servei d'infermeria els caps de setmana.
- Incorporació d'un nou servei de perruqueria.

Dins l'àrea administrativa i de manteniment,

→ Accions de millora de les instal·lacions:

- Tancament dels accesos a l'edifici:

A l'entrada a la Casa dels Avis, s'ha col·locat un porter automàtic connectat al telèfon inhalàmbic que porta la gerocultora que està a la zona del Club.

A l'entrada a l'Hospital, s'ha posat un codi d'accés per entrar, igual que el que ja hi havia per sortir.

- Incorporació de cortines separadores a les habitacions.
- Revisió i manteniment dels llits i les cadires de rodes existents.
- Actualització dels ascensors.
- Millora i manteniment de l'espai exterior (jardí).



- Actualització dels controls de legionel·la.
- Revisió de les instal·lacions per compliment del P.A.U.

- Incorporació d'un servei de manteniment de les cadires de rodes.
- Millora de la comunicació entre la Casa dels Avis i les famílies.
- Rebuts mensuals detallats.
- Informació trimestral amb detall dels consums del concepte 'Farmàcia'.



: MODEL CORPORATIU

Missió

Desenvolupar serveis socials de qualitat i proximitat al Sector Públic, oferint felicitat i qualitat de vida a les persones, així com solucions d'innovació, planificació i gestió, establint marcs de cooperació amb les entitats del tercer sector social i de les mateixes administracions públiques.

Visió

Ser una organització de referència en l'àmbit social i d'innovació en el sector públic català, amb lideratge en models de gestió de serveis socials, buscant la innovació tècnica, el talent professional i la cultura del detall.

Valors

Proximitat i empatia cap a les persones que atenem.

Generar confiança vers les persones que atenem (ser coherents i transparents, donar seguretat en les accions que duem a terme...)

Adaptar-nos a les diferents situacions personals, oferint respostes ajustades a cada cas.

Eficiència. Buscar l'equilibri entre la rendibilitat social i econòmica. Fer més amb menys. Maximitzar els recursos existents.

Eficàcia. Oferir solucions efectives que donin resposta a les necessitats socials de la ciutadania.

Solucions adaptades a cada necessitat.

Transparència.

Innovació social.

Objectius

- Incrementar els recursos per a la producció de més polítiques socials i millorar la qualitat real i percebuda de la ciutadania.
- Potenciar la innovació tecnològica dels serveis socials.
- Acompanyar i assessorar als governs locals en els reptes futurs.
- Impulsar la col·laboració pública - privada.

Àmbits d'actuació

Gestió de projectes, equipaments i serveis d'interès públic:

- Per a gent gran (residències, centres de dia, centres de serveis, serveis d'atenció a domicili...)
- Per a persones en situació de dependència (servei de teràpia ocupacional a domicili...)
- Per a víctimes de violència masclista
- Per a infants amb risc d'exclusió
- De mediació intercultural
- (...)

Plantilla d'uns 360 treballadors.

Gestió directa de 37 recursos i serveis titularitat del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya o d'Ajuntaments, Consells Comarcals i Consorcis.





DECIDEIXES : UNA NOVA MIRADA EN L'ATENCIÓ COM VOLS ENVELLIR A LES PERSONES GRANS

El programa "Tu Decideixes com vols envellir" és un nou model d'intervenció a les persones grans en situació de dependència que treballa per donar-los una atenció integral que respongui a les seves necessitats individuals i es basi, sobretot, en la seva capacitat d'elecció i control de l'entorn.

El programa "Tu decideixes com vols envellir" permet passar d'un model totalment orientat als serveis a un model orientat a la persona que ofereix, de manera consensuada, el que demana la persona atesa. Un model, personalitzat i proper, que té en compte la trajectòria de vida de cada persona i que té com a límits els que marca el propi usuari: Jo vull/Jo no vull, d'acord als seus desitjos i preferències.



Bases del programa

1. Conèixer la persona

- Biografia de la persona
- Full de ruta personal
- Preferències de la persona

2. La persona decideix

- Pla d'atenció i vida personalitzat
- Activitats personalitzades
- Autoorganització en l'alimentació

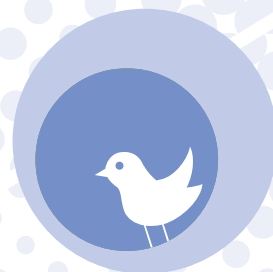
3. Implicació familiar i de l'entorn

- Assessorament i suport a les famílies
- Viure el dia a dia amb l'entorn més proper

El gran repte de SUMAR i del programa 'Tu decideixes com vols envellir' és que cada persona pugui decidir i envellir, si ho desitja, tal com ha viscut.

Sabem que els canvis, de vegades, són difícils, però tenim el convenciment que la Casa dels Avis millorarà en molts aspectes. I això ho notarà la seva gent gran, els principals benefactors del servei.

ACTIVITATS I CELEBRACIONS



A la Casa del Avis realitzem activitats, grupals o personalitzades, dirigides a millorar l'autonomia, la qualitat de vida i l'autoestima de la nostra gent gran. Els programes d'activitats combinen la part lúdica amb la terapèutica, i es dissenyen i s'adapten de manera continuada a les necessitats, interessos, preferències individuals i històries de vida de cada persona.

En funció de les àrees que es volen treballar es programen diferents tipus d'activitats. Per exemple, per potenciar i mantenir l'autonomia en les activitats bàsiques de la vida diària (alimentació, mobilitat, higiene personal) o bé per treballar les facultats cognitives (memòria, llenguatge), físiques i socials.

Tot seguit, us presentem algunes de les activitats que hem realitzat a partir de l'1 de gener d'aquest any:

La visita dels Reis d'Orient

Els Reis d'Orient ens van visitar la nit del 5 de gener i ens van portar diferents regals pel centre: un bingo nou per substituir el vell que teníem i que tanta falta ens feia! I també noves pilotes de psicomotricitat. Els Reis també ens van omplir la casa de caramels, encaixades de mans i bons desitjos.



La festa de carnestoltes

El 3 de febrer vam celebrar el Carnestoltes amb música, alguns barrets, xocolata desfeta, melindros i les nostres famílies. També vam poder gaudir de la companyia de la comparsa de carnaval dels Monjos, que ja fa tres anys que ens visita i ens alegra la festa amb els seus balls i disfresses ben exòtiques. I d'un petit grup de ballarines de l'Escola Banjara de Sant Sadurní, que ens van fer una exhibició de balls llatins. Els més atrevits també van poder ballar al ritme de la música, acompanyats de l'equip de professionals i d'alguns dels seus familiars.



L'hort

El 12 d'abril, un grup de cinc avis va inaugurar l'hort del centre, amb planter d'enciams, cebes, tomàquets xerri, pebrots i pastanagues. El contacte amb la terra i el planter es va convertir en un moment ple d'emoció i de vells records! I des d'aquí també volem agrair la col·laboració d'un familiar voluntari, l'Isidre. La seva aportació i ajuda ha estat fonamental!





Activitats intergeneracionals

Amb la finalitat de fomentar les relacions entre persones de diferents grups d'edat i amb l'ànim d'enriquir els vincles i el coneixement mutu, realitzem activitats amb grups de joves.

Un grup d'estudiants de quart curs d'ESO del col·legi del Carme ve cada dijous al matí, de les deu a dos quarts de dotze. Un dijous anem al mercat amb un grup d'onze persones i l'altre ens quedem al centre i fem jocs de taula,

fitxes d'estimulació cognitiva i passejos pel jardí.

Des del mes d'abril, un altre grup d'onze nois i noies de l'escola Jacint Verdaguer, també de quart d'ESO, ha començat un projecte de voluntariat a la Casa dels Avis.

Amb ells, es fan tot un seguit d'activitats: els dilluns, de les 12.15 a les 13.15 hores, jocs de taula, jocs estimuladors i passejos pel jardí; els dimarts, de

13.15 a 14.35 hores, els joves ens donen suport i col·laboren a l'hora de dinar i després, qui vol surt a passejar amb ells pel jardí.

Finalment, tres joves estudiants, voluntaris de la Creu Roja, ens organitzen un bingo i una partida de dòmino cada dimarts de les 5 a les 6 de la tarda. I en funció del temps i de les demandes de cadascú, a vegades també aprofitem per fer sortides al jardí o pel municipi amb ells.



Assemblees per decidir activitats i menús dels àpats



Cada setmana, des del 15 de març, portem a terme una assemblea d'usuaris. Per afavorir la participació de tothom, hem dividit els participants en tres grups: dos a l'edifici de la Casa dels Avis i el tercer a l'edifici de l'Hospital. D'aquesta manera, normalment els dimarts de 10.00 a 11.00 hores del matí, un grup es reuneix en assemblea per tractar diferents temes que afecten l'activitat del centre. Per exemple,

analitzem les activitats lúdiques que duem a terme o que ens agradaria fer, les d'esbarjo, les terapèutiques... Si ens agradaria anar d'excursió i a on, què ens agradaria visitar, a quins llocs ens agradaria anar...

Totes les persones que hi assisteixen participen activament de les assemblees. Es fan propostes, s'opina al respecte i després es vota per decidir allò que vol la majoria.



Participació en la setmana de la gent gran de Sant Sadurní

Un grup de 20 persones vam assistir al Dinar de Germanor que l'Ajuntament va organitzar per commemorar els 100 anys de la Setmana de la Gent Gran del municipi. Va ser el dilluns 6 d'abril i es va aprofitar l'avinentsa per homenatjar la persona més gran que va assistir al dinar: la senyora Manuela Garcia Aguilar, de 94 anys, de la Casa dels Avis. L'alcaldesa i la regidora de Benestar Social li van entregar una orquídia. Per altra banda, el dimarts vam participar d'un cinefòrum en què es va projectar la pel·lícula 'Una cançó para Marion' i el dimecres, a una passarel·la de moda. Per realitzar aquestes sortides vam tenir el suport de joves voluntaris de l'Escola del Carme, als qui volem agrair la seva col·laboració.



La Diada de Sant Jordi

El dijous 21 pel matí, els joves del Col·legi del Carme ens van fer una lectura de la llegenda de Sant Jordi i a la tarda, l'escola de dansa clàssica 'Cascavells' de Sant Sadurní ens van oferir un refinat espectacle de ball. Per altra banda, el divendres 22 vam fer una matinal de poesia i contes, amb lectures triades per alguns residents i per l'educadora social. Tothom qui va voler, va llegir: residents, voluntaris, professionals, familiars. Va ser una vetllada molt emotiva i una festa entranyable! Uns dies abans també vam elaborar pins de roses, agulles, roses de paper i punts de llibres, que es van distribuir entre els participants, els familiars i la resta de persones que van assistir a l'activitat.



Col·laboració amb la Marató de Piano

L'Escola Municipal de Música de Sant Sadurní organitza des de fa sis anys la Marató de Piano, i la Casa dels Avis col·laborem des de fa quatre, d'anys, amb l'elaboració de treballs manuals que s'entreguen com a regal pels alumnes de l'escola. En aquest sentit, el 5 de maig ens vam

desplaçar a l'Escola de Música amb un grup de quinze avis. També ens hi van acompanyar joves voluntaris del col·legi del Carme i allà ens van rebre els professors i un grup d'alumnes, que ens va oferir un concert de flauta travessera, piano i cant que ens va fer posar la pell de gallina.



Celebració del centenari de la Filis

L'11 de juny, la Felícisima Puente, o Filis, com la coneix tothom a la Casa dels Avis va complir 100 anys i ho vam celebrar amb la seva família i tots els que formem part de la Casa dels Avis.

També ens va acompanyar l'alcaldeessa de Sant Sadurní, Maria Rosell, qui li va fer entrega de la Medalla Centenària de la Generalitat de Catalunya i un ram de flors, i el president de SUMAR, Miquel Calm.



Juguem amb les noves tecnologies

Durant el mes de maig hem iniciat un projecte d'estimulació cognitiva a través de les noves tecnologies. Fins a la data hi han participat nou persones que a través d'un ordinador amb pantalla tàctil i un teclat adaptat per facilitar una millor visualització de les lletres, treballen diferents funcions, com ara l'atenció i la concentració, el llenguatge o el càlcul. Els participants utilitzen l'ordinador de manera autònoma amb un programa que no requereix coneixements previs d'informàtica i s'adapta a qualsevol patologia i a les possibilitats de cadascú. El nivell d'exercicis s'ajusta i actualitza automàticament en funció del rendiment obtingut, amb el suport i supervisió puntual d'un professional.

En qualsevol cas, els professionals, realitzen un seguiment personalitzat de cada usuari, perquè tothom treballi en el nivell adequat a la seva

situació i assegurar, d'aquesta manera, l'èxit en el rendiment de cada sessió. Els usuaris es mostren molt contents d'utilitzar les TIC per treballar la memòria i estimular habilitats com ara l'atenció, la concentració, la memòria i el llenguatge, o les funcions executives com ara el raonament, la planificació, la percepció, el reconeixement, el càlcul o l'orientació espacial i temporal.



Altres activitats





ENTREVISTA A...

NEUS MONTSERRAT I ESTEVE

Directora tècnica de la Casa dels Avis

“El que més em va sorprendre en arribar és veure que tothom està molt implicat en el dia a dia de la residència”

La Neus és diplomada en Treball Social per la Universitat Rovira i Virgili (URV) de Tarragona i va estudiar un postgrau de Gestió i Direcció de Residències i Serveis per a la Gent Gran de la Universitat Ramon Llull (URL). Des de finals d'abril, ocupa el càrrec de directora tècnica de la Casa dels Avis.



Quan fa que treballes amb i per a les persones grans?

El meu primer contacte amb la gent gran va ser treballant en un servei d'atenció domiciliària l'any 1997. Anys després, em van contractar com a treballadora social en dues residències i, posteriorment, l'any 2007, vaig entrar a treballar en una residència de nova obertura com a directora tècnica. A finals del mes d'abril d'aquest any he tingut la sort d'incorporar-me al projecte de Sumar i a la Casa dels Avis. Un pas més en la meua trajectòria professional que em permetrà conèixer i treballar en un projecte innovador en el camp del benestar de la gent gran, i en el model d'atenció centrat en la persona. Assumir la direcció tècnica de la Casa dels Avis em fa molta il·lusió perquè vaig passar la meua infantesa i adolescència a Sant Sadurní, on vaig estudiar fins a COU. Retornar ara al

municipi i gaudir de l'oportunitat d'implantar el model d'atenció centrada en la persona a la Casa dels Avis és un gran repte personal i professional que assumeixo amb moltes ganes.

“Vaig passar la meua infantesa i adolescència a Sant Sadurní i retornar-hi ara per implantar el model d'atenció centrada en la persona és un gran repte personal i professional”

Quines són les tasques que duus a terme a la Casa dels Avis?

Durant el primer mes, la meua tasca ha estat conèixer els avis, les seves famílies, els treballadors i les dinàmiques i funcionaments del centre. I des de fa ben poc he començat a endinsar-me en les tasques relacionades amb l'organització, el personal, els residents... Pel que fa a l'organització i planificació, dirigeixo i superviso els serveis i activitats del centre, elaboro els objectius de treball, coordino les diferents àrees d'atenció... També he començat a actualitzar la documentació del centre i de la informació dels usuaris. Més endavant, portaré a terme l'avaluació anual del grau de qualitat dels serveis i del grau de satisfacció dels usuaris.



Respecte a les tasques relacionades amb el personal i els residents, què ens en pots dir?

Es basen, sobretot, en motivar i dinamitzar els professionals i fomentar el treball en equip de tots els treballadors. Pel que fa a les persones ateses, treballa per garantir la seva atenció durant totes les hores del dia de cada dia de l'any. Vetllo perquè es compleixin els seus drets, valoro la seva atenció i necessitats, potencio la participació de les famílies en la planificació de les activitats del centre i gestiono les demandes, queixes i suggeriments dels residents i dels seus familiars. En definitiva, tota la meua feina té l'objectiu de vetllar perquè les persones ateses a la Casa dels Avis puguin viure decidint en tot moment com volen envellir.

Què et va empènyer a treballar en el món de la gent gran?

El meu marit treballava en aquest àmbit i gràcies a ell vaig conèixer l'atenció domiciliària. Em va agradar molt el contacte amb la gent gran. Anys després aprofitant que prop d'on vivia hi havia una residència d'avis, vaig començar a treballar-hi com a treballadora social i vaig obrir els ulls a una realitat que, com més l'he coneguda, més m'ha agradat.

Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valores?

El que més m'agrada és com en sento quan arribo al matí i recorro totes les estances del

centre per donar el bon dia a tothom i veure com em tornen la salutació amb un somriure i els ulls ben alegres. Quan entro per la porta, sé que comença un dia on passaran moltes coses, contràriament al que pensa la gent que no coneix les residències. I quan marxés cap a casa ho fas amb la satisfacció d'haver constatat que ha estat un gran dia, tot i que moltes vegades són tristos perquè algun resident està molt malalt o ens ha deixat.

Que ens pots explicar dels teus primers dies a la Casa dels Avis?

Em va sorprendre que el centre estigui separat en dos edificis comunicats per un passadís elevat. Però pel damunt de tot, em va sorprendre veure que els avis, els seus familiars i els ciutadans en general de Sant Sadurní, estimen moltíssim la residència i estan molt implicats en el seu dia a dia.

Destacaries algun moment en especial?

Doncs sí, dos moments molt emotius. El primer, veure com als avis se'ls il·luminaven els ulls durant la celebració de la Festa del Barri. Quan la banda musical va anar per tot el centre, fins i tot per les habitacions, tocant cançons, mentre les autoritats municipals repartien els tradicionals confits... El segon va ser quan els avis van collir els primers dos enciams de l'hort urbà. Veure com es feien una amanida a la terrassa i se la menjaven al voltant de la taula, sota l'ombra dels arbres, i sentir com ho explicaven amb emoció, no té preu.

Per acabar l'entrevista, quin consell donaries a una persona o familiar que està valorant la possibilitat de venir a la Casa dels Avis?

Que vingui a veure el centre, que ens pregunti tot allò que el preocupi, com el sentiment de culpabilitat per no poder atendre al seu familiar a casa. Que pensi que a la Casa dels Avis estarà ben cuidat i que podrà participar en el seu dia a dia.

EL RACÓ DE...

TERESA PLA VIDAL

Usuària de la Casa del Avis

La Teresa Pla Vidal viu a la Casa dels Avis des del 6 de novembre de 2006. Li agrada molt mirar la televisió i procura no perdre's mai cap capítol de la sèrie "Puente Viejo". També li agrada fer ganxet i jugar al bingo, una activitat que practica des de fa anys.



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

Vaig néixer a Canet lo Roig, província de Castelló, el 7 de novembre de 1925. És un poblet petit ple d'oliveres, ametllers, garrofes i camps de blat i ordi pels animals, on s'hi cull més oli de la província i el més bo. De petita recordo que no hi havia cotxes. Hi havia cavalls, matxos i burros. Tenia un germà dotze anys més gran que jo. Abans de néixer jo, van morir tres nenes. Vaig anar poc a l'escola, però se'm donaven molt bé els nombres i el càlcul mental. Solia anar a comprar el pa i sempre controlava els comptes. Recordo molt la guerra perquè es van emportar al meu pare a carretejar municions amb el matxo. Tot això em posa molt trista. De jove, tenia dos o tres pretendents, però jo no

en volia cap. Amb el que finalment em vaig casar va ser tan, tan insistent que sempre m'anava al darrere i finalment m'hi vaig casar.

I com es deia aquest pretendent tan insistent?

Em vaig casar quan tenia divuit anys amb l'Ernesto Gimeno Drañana perquè el meu pare estava molt malalt. Varem fer poca boda perquè no teníem gaires diners. Em vaig casar al matí, vam fer una missa amb la família més pròxima. Jo anava de negra -era el que es portava aquell temps- i així la roba et servia per si havies de dur dol. Després del casament, cap a casa.

Vàreu tenir fills?

Vaig tenir dos fills, l'Ernesto i la Maria Teresa. I tres néts, però un es va morir treballant a les caves... Ara en tinc dos, el José Carlos i el Jaume, i quatre besnéts: l'Abril, la Ivet, en Jaume i l'Almudena. Durant la temporada de la verema vaig haver d'anar a França a treballar per guanyar més diners. Treballàvem tallant raïm. Vaig haver de deixar els meus dos fills amb la meva sogra. Vaig arribar a Sant Sadurní l'any 1975 perquè es va morir el meu marit. Vivia a casa de la meua filla. Sant Sadurní era un poble molt més gran que el meu i diferent.

Explica'ns alguna anècdota o moments que recordis especialment de tots aquests anys.

Vaig treballar molt, i molt dur. Aplegava olives i les mans em quedaven brutes i tacades. Vaig treballar al blat i a arreplegar patates. També al "saladero" d'anxoves de Vinaròs. Era la primera que arribava a la furgoneta que ens traslladava i el xofer em posava sempre al davant per ser la primera a arribar. Feia llaunes rodones i allargades. Jo era una campiona posant anxoves a les lates. Més endavant, em van fer presidenta del comitè de les anxoves.

"Tinc molt bona relació amb els treballadors de la casa i col·laboro amb ells amb tot el que puc"



Com eren les condicions de la feina?

Treballava tres hores assentada i tres hores plantada. Va arribar un moment que tenia tant de dolor que ja no podia treballar, no rendia prou. L'amo, el senyor Paco, em va cridar al seu despatx per parlar amb mi del tema i em va dir que em portava a Vinaròs a un especialista d'ossos. A partir de la visita em van fer una baixa temporal, però ja no vaig poder treballar més. Recordo la feina i el treball amb molta estima.



El que més m'agrada és treballar, fer ganxet, conxes, florers, clavells, roses. De tot. Feia mitja durant la guerra, tot i que sempre m'ho havia de començar la mare. Tenia molt bones amigues amb les quals feia labors. El meu marit també era un home molt treballador. Et diré una cosa: treballava tant amb la mà dreta com amb l'esquerra.

I ara, què t'agrada fer?

Ganxet, escriure, fer fitxes, gimnàstica i durant molt de temps jugar al bingo. I mira, des de fa set o vuit anys que miro la novel·la que es diu 'Puente Viejo'. M'agrada menjar de tot; fesols, cigrons, pèsols. Però actualment menjo triturat per problemes a la boca. La fruita m'agrada molt però ha de ser tova.

Com et trobes a la Casa dels Avis?

M'hi trobo molt bé. Estic contenta, em relaciono amb tothom, però ara ha vingut tanta gent nova que a molts no els conec. Jo saludo a tothom. Tinc una relació especial amb el senyor Galindo perquè tenim les habitacions a prop i xerrem mentre esperem per entrar al menjador o abans d'anar a dormir, perquè cap dels dos ho podem fer sols. També tinc molt bona relació amb tots els treballadors de la casa, penso que col·laboro amb tot el que puc.

Gràcies Teresa per les teves explicacions!

ACTIVA'T!

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

Aquesta secció posa en pràctica el lema *mens sana in corpore sano*, és a dir, hem de cuidar el nostre cos i la nostra ment, ja que és necessari exercitar-los per tal de mantenir al màxim les nostres capacitats físiques i psíquiques. Amb aquest objectiu us anirem suggerint consells i/o exercicis físics i de ment que podeu fer en qualsevol lloc. Esperem que us siguin d'utilitat!

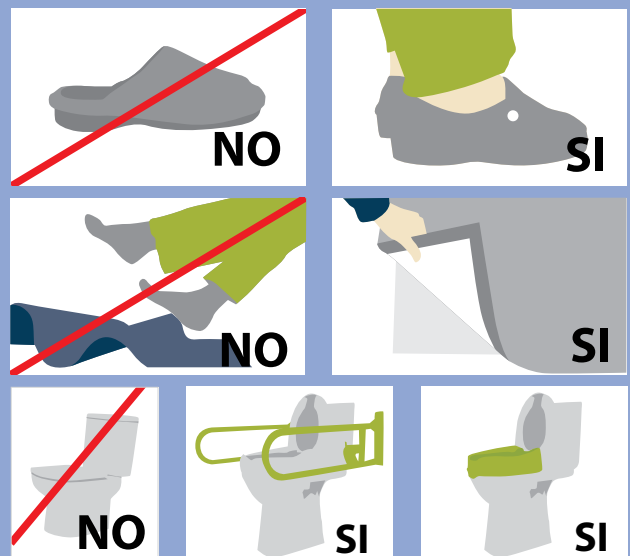
Prevenició de caigudes

Les caigudes són un dels problemes més importants que amenacen l'autonomia de les persones grans i la seva prevenició és un factor clau per evitar-les.

Normalment, es produeixen durant les activitats habituals de la vida diària. Per això us donem alguns consells que us poden ajudar:

- No tenir pressa.
- Vestir-nos i despullar-nos asseguts.
- No aixecar-nos o caminar a les fosques.
- No cedir el pas fent un pas enrere.
- Aixecar-nos del llit en tres etapes: asseure'ns, posar-nos drets i caminar.
- Asseure'ns recolzant-nos primer amb les mans (no deixar-nos caure).
- Tenir molta cura en entrar a la banyera i en sortir-ne.
- Combatre el sedentarisme (passejar i realitzar activitat física de manera regular).
- Saber si som persones amb risc (visita mèdica periòdica i tenir cura de la salut).

- Detectar i corregir els factors de risc de l'entorn. Adequar la llar amb ajudes tècniques (agafadors al bany, alces de WC, baranes al llit...) i assegurar un entorn segur (amb una bona il·luminació, catifes fixades, cablejats amagats, evitar productes de neteja lliscants i mobles amb rodes...)



Factors de l'entorn que calen evitar:

- Catifes sense fixar
- Terra relliscós (humit, encerat...)
- Obstacles de pas i objectes escampats per terra
- Il·luminació (excessiva o deficient)
- Escales amb esglaons massa alts o desgastats
- Manca de passamans o barres de subjecció a passadissos, escales i banys
- Tassa del WC massa baixa
- Llits massa alts o sense protecció
- Mobiliari inestable, cadires amb alçada incorrecta o sense braços
- Roba i calçat inadequats (sabates amb cordons...)

IMPORTANT: les caigudes poden ser a casa i al carrer. Un entorn segur inclou la llar, però cal també estar alerta a l'exterior. Moltes caigudes es podrien evitar. Un bastó, una crossa o un caminador poder ajudar a evitar una caiguda.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

Sopa de lletres:

Cerca els 15 Centres de Gent Gran gestionats per SUMAR

PORQUERES	SANT SADURNÍ A
OLÓ	LA GRANADELLA
CAMALLERA	SANT HILARI S
BERNARDES	SANT PERE T
MAIALS	AGULLANA
TORRELAVIT	SANT VICENÇ T
PORTBOU	FOGARS
RIUDELLOTS	

```

B F S A N T E P E R E S T J
X S A N T Q V I C E N Ç C T
P O R Q U E R E S M H C P J
P O R T B O U V W I E S F W
P O R I U D E L L O T S X G
S A N T A S A D U R N Í B A
S A N T K H I L A R I X S F
L C L O C A M A L L E R A O
E M M A I A L S I O I R J M
B E R N A R D E S Z C P C Q
L A Y G R A N A D E L L A E
F O G A R S E O O L Ó B R I
M T T O R R E L A V I T M U
A C N A G U L L A N A F J F
    
```

Llegeix la carta:

Primer plat	Espàrrecs	8 €
	Meló	7 €
	Llenties	6 €
	Amanida catalana	6 €
Segon plat	Pollastre a la cassola	12 €
	Croquetes de pernil	8 €
	Filet de llenguado	15 €
	Conill a la brasa	9 €
Postres	Pastís de xocolata	5 €
	Pinya amb almívar	3 €
	Flam de la casa	3 €
	Fruita del temps	2,50 €

Tria el teu menú i escriu el preu:

Primer plat		
Segon plat		
Postres		

Quan val tot plegat?

Si pagues amb un bitllet de 50
€, quant et tornaran?

Memoritza aquestes matrícules:



A continuació, sense mirar, series capaç d'escriure-les?



SABIES QUE...?

Una situació de dependència és aquell estat de caràcter permanent en què es troben les persones que, per raons derivades de l'edat, malaltia o discapacitat, i lligades a la falta d'autonomia⁽¹⁾ física, mental, intel·lectual o sensorial, els cal l'atenció d'una o altres persones. Aquestes persones també necessiten ajudes importants per a la realització de les activitats bàsiques de la vida diària⁽²⁾.

(1) L'autonomia s'entén com la capacitat de controlar, afrontar i prendre, per iniciativa pròpia, decisions personals i de com desenvolupar les activitats bàsiques de la vida diària.

(2) Les activitats bàsiques de la vida diària són aquelles que permeten desenvolupar-se amb un mínim d'autonomia i independència: la cura personal, les activitats domèstiques bàsiques, la mobilitat essencial, reconèixer persones i objectes, orientar-se, entendre i executar ordres o tasques senzilles.

Graus de dependència

Segons la necessitat d'ajuda que té una persona s'estableixen tres graus de dependència:

Grau I. Dependència moderada

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, almenys una vegada al dia o té necessitats d'ajuda intermitent o limitada per a la seva autonomia personal.

Grau II. Dependència severa

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, dues o tres vegades

al dia, però no requereix la presència permanent d'una persona cuidadora o té necessitats d'ajuda extensa per a la seva autonomia personal.

Grau III. Gran dependència

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària unes quantes vegades al dia i, per la seva pèrdua total d'autonomia mental o física, necessita la presència indispensable i contínua d'una altra persona o té necessitat d'ajuda generalitzada per a la seva autonomia personal.

Font: Web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Àmbits d'actuació. Persones amb dependència.



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT DE
SANT SADURN D'ANOIA



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

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

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