

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Juny 2022

**RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
ELS TELLS - Montesquiu**



Núm
02



04 EL CALENDARI
D'ACTIVITATS

11 UN PROJECTE
ESPECIAL

14 ESPAIS
D'OPINIÓ

22 ACTIVA'T

UN ANY DE NOUS REPTES I NOVES ESPERANCES

Després de gairebé 2 anys de gestionar la residència "Els Tells", hem iniciat el 2022 amb nous reptes, nous projectes, noves activitats i amb molta esperança de tornar a recuperar aviat la incorporació de les famílies en el dia a dia de la residència així com les activitats amb l'entorn més proper.

Venim de dos anys molt complexos on poc a poc hem anat recuperant una certa normalitat. S'ha hagut de prioritzar la seguretat i el compliment de la normativa sanitària vigent per fer front a la Covid-19 al desplegament i implantació de moltes accions per a millorar l'atenció i el benestar de les persones ateses.

Hem començat el 2022 encara amb la mascareta posada i rentant-nos les mans amb regularitat, però amb moltes ganes d'iniciar accions que ens ajudin a millorar el model d'atenció a les persones grans. Accions que ajudin a fomentar la seva autonomia i la independència personal i que tenen la finalitat de millorar el seu benestar.

Poc a poc, i a mesura que la situació pandèmica ha anat millorant, s'han anat recuperant algunes activitats i d'altres s'han redissenyat per adaptar-les a les mesures sanitàries vigents.

El 2020 va ser un any molt complicat i el 2021 tampoc va ser fàcil. Ara sembla que tornem a recuperar gairebé en la seva totalitat la línia de treball que teníem abans de la pandèmia, fet que ens ha de permetre poder desenvolupar d'una manera molt més efectiva el model d'atenció centrada en la persona que fa temps que anem desenvolupant en els equipaments per a gent gran que gestionem i que, a principis del 2020, donava ja els seus fruits convertits en la millora de la felicitat de les persones grans ateses.

En aquest número pretenem mostrar-vos un reflex de tot allò que estem fent a "Els Tells" i de com encarem l'atenció a la gent gran que hi viu o utilitza el servei de centre de dia.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

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 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA DEL CENTRE:

Jèssica Zorrilla

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

ENVELLIR ACOMPANYATS A LA RESIDÈNCIA ELS TELLS

La Residència ELS TELLS, situada en un entorn tranquil i agradable, ofereix 24 places per a persones residents i el servei de centre de dia.

Des de fa gairebé dos anys l'ajuntament, que és qui presideix la Mancomunitat, va treballar per millorar la gestió del centre delegant la gestió a l'entitat pública SUMAR. La decisió va ser encertada i ens alegrem del seu bon funcionament. Per això des d'aquestes pàgines volem agrair el treball de tot l'equip de professionals que hi intervenen. Persones que, com demostren en el seu fer diari, s'estimen la seva feina i vetllen per al benestar de totes i tots els residents.

La seva tasca no és gens fàcil i menys ho ha estat durant el temps de la pandèmia. Malgrat la situació adversa i les dificultats, sempre han mostrat que les persones residents són la seva prioritat i això té un valor incalculable.

La vida passa i passa de pressa. Quan som joves ens és difícil pensar que envellirem i sense adonar-nos-en ens anem fent grans i quina sort tenim de poder envellir i de poder fer-ho acompanyats i amb qualitat de vida. Com deia el gran poeta grec Sófocles: "Els que en realitat estimen la vida són aquells que estan envellint".

A vegades a les pròpies famílies no els és possible fer aquest acompanyament i tenir cura de les persones quan es fan grans i és a la residència on troben una altra família, estableixen noves relacions, creen nous lligams, on comparteixen i col·laboren amb les persones convivents i amb els i les professionals que en tot moment els donen una atenció personalitzada, respecten els seus ritmes i preferències, estimulen les seves capacitats i habilitats, tenen cura del seu benestar físic i emocional; els acompanyen en aquest tram de vida, sempre amb empatia i amb un somriure als llavis, que de ben segur gaudeixen i agraeixen perquè el que necessiten és sentir-se estimats.

Ens acomiadem amb un senzill poema que esperem que us acompanyi a totes i a tots.

*Per envellir demano poc,
no vull el cel ni vull tot l'or,
només sentir la primavera,
com s'enfila i com s'enreda,
per finestres i balcons,
per les valls i pels turons.*

*Que s'acompleixen amb escriure,
els somnis dels fills que he
engendrat,
que s'enamorin cada nit,
d'això que en diuen estar viu,
mentre fan volar coloms,
per les dreceres que han triat.*

*Si em permeteu demanaré,
no viure massa lluny del mar,
i poder abraçar-me a algun amic,
si em venen ganes de plorar...
i alliberar-me si potser,
d'alguna culpabilitat,
anar de la mà de la passió,
i no aprendre mai a calcular.*

*Que no s'esborrin els records,
de les dones que he estimat,
que no s'esgoti aquest verí,
que encara em fa escriure cançons.
tot esperant que surti el sol,
badant sorprès com un infant.*

*Que a la balança del meu temps,
pesi molt menys la obscuritat,
que la claror d'algun instant,
d'efímera felicitat.
que he conegut de tant en tant,
per envellir demano poc...*

VILAPLANA I COMÍN, JOAN

Nuri Soler. *Alcaldessa de Montesquiu*

Jaume Romeu. *President de la Mancomunitat*

EL CALENDARI D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DEL DIA A DIA



Llegim



Fem sessions de reminiscència recordant el nostre passat

Fem fitxes per estimular la memòria



Cuidem l'hort



Juguem al bingo i altres jocs de taula com el dòmino



Cuidem el jardí



Fem treballs manuals: decoracions per a l'arbre de Nadal, roses de paper per Sant Jordi, un mural de la Vella Quaresma,...



Fem gimnàs



Pleguem roba



Fem tertúlies al jardí



Preparem decoracions per al centre



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



La revetlla de Sant Joan



Sopars a la fresca



Dijous Llarder



La Castanyada



Carnestoltes



8M - Dia de la Dona



Dia de la Mare



Trobada gegantera



SORTIDES

Al mercat



Exposició "Menys plàstic, més vides"



Vora el riu



A comprar planter



A la Fira de la Nou



8M -Visitem els plafons de l'exposició "Història amb veu de dona" repartits per Montesquiu, on surten entrevistes d'algunes de nosaltres



UN PROJECTE ESPECIAL: EL TALLER DE CUINA



En quantes cases no s'ha sentit alguna vegada a la família fer referència a alguna recepta de l'àvia? La majoria de les dones d'Els Tells han estat grans cuineres, sobretot pels de casa, en una època on encara no existien ni els plats preparats ni els fast food.

A la seva memòria, tant dones com homes, hi guarden moltes receptes i hàbits de cuina, alguns poc freqüents actualment, que conformen un gran llegat i que els fa molta il·lusió recordar i explicar. Per això el taller de cuina és una activitat molt significativa i especialment gratificant per a la majoria de persones usuàries del centre.

La Covid ens va parar de cop l'activitat. No podíem tocar ni compartir res si prèviament no havia estat desinfectat i evidentment, cap aliment. Tot i que va ser de les primeres activitats que vam reprogramar, amb totes les mesures de seguretat i prevenció necessàries, vam estar més d'un any, - fins a la primavera del 2021 -, sense poder-la realitzar.

Ara ja portem més d'un any amb el taller de cuina i hem preparat molts plats. Croquetes de carn, mandonguilles, pastissos, macedònia de fruita,... Els decidim a través d'una assemblea. I no només cuinem. Aprofitem l'activitat per sortir a comprar els aliments per Montesquiu, principalment a la cooperativa del poble i al mercat dels dimarts. O per ajudar a parar i desparar la taula, que ho fem amb més alegria de l'habitual si el motiu és el de menjar un plat del taller de cuina.

I, com dèiem a l'inici, també ens serveix per treballar les capacitats cognitives tot recordant les receptes que cuinàvem quan érem més joves, els ingredients i els hàbits que seguíem. Així mateix ens organitzem les tasques i els passos a seguir: calculem els ingredients, escrivim la recepta,... Parlem de la recepta, del que necessitem per fer-la i ens relacionem amb la resta de companys i companyes tot recordant moments i vivències que ens omplen d'alegria.



Adaptem l'activitat perquè tothom hi pugui participar amb alguna tasca. La Rosario, per exemple, amb uns problemes de visió importants, és la que dona millor forma a les croquetes.

I com que diuen que una imatge val més que mil paraules, aquí us deixem un recull de fotografies de l'activitat.



INVERSIONS A L'EQUIPAMENT

Entre el setembre 2021 i el juny 2020

A més d'anar millorant el model d'atenció a les persones grans i d'impulsar noves accions per a fomentar més i millor la seva autonomia i independència, també portem a terme accions de millora dels espais, mobiliari i altres elements necessaris per a fer l'estada més agradable.

En aquest sentit s'han substituït 30 cadires de la sala principal on també s'han incorporat 5 noves butaques i s'han renovat 24 matalassos de les habitacions. També s'ha comprat un congelador arcó, una nevera vertical i estanteries noves per al rebost de la cuina. S'ha creat un nou espai, la biblioteca, i hem posat gespa artificial al jardí.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES NOSTRES PROFESSIONALS

En aquest espai, entrevistem a quatre treballadores de la residència que ens parlen de l'impacte de la pandèmia i del seu dia a dia al centre.

Anna Planas. Gerocultora

L'Anna fa 23 anys que treballa a la residència, des de la seva inauguració. A més de realitzar tasques d'atenció directa és la responsable de les compres i fa de suport a la direcció. Treballa de dilluns a divendres i els caps de setmana que treballa, també està de guàrdia. També és la professional de referència de 6 persones grans.

Anna, reflexionem sobre l'atenció post pandèmia? Què s'ha après i quins són els principals reptes que cal afrontar a partir d'ara?

Aprenentatges. La pandèmia ens ha ajudat a viure més el dia a dia, a gaudir-ne i a no deixar coses importants per a més endavant si es poden fer ara.

També que la gent pot ser molt generosa en temps de crisi. Sembla que vivim en un món on tothom va a la seva, però durant la pandèmia la gent es va quedar per cuidar a la nostra gent gran i va arriscar la seva salut i la de la seva família, fent tot el que es podia en tot moment.



Reptes. Tornar a la total normalitat, en les visites i en les activitats. Gairebé estem fent vida normal però encara queda l'ombra de la pandèmia i les visites segueixen molt controlades.

Abans de la pandèmia teníem la casa plena de famílies. Hi podia haver 10-15 persones de visita al mateix temps. Ara les visites han de ser programades, repartides durant 3 hores al matí i 3 a la tarda, i en uns espais concrets: a fora el pati, la sala o l'habitació de cadascú. Abans, la gent es podia traslladar d'un lloc a l'altre tranquil·lament i ara no.

Això fa que es perdi el contacte més proper. Ens truquem i ens comuniquem igualment però no hi ha la calidesa d'abans i s'ha perdut la familiaritat.

Fèiem berenars i festes esporàdiques que ara no podem fer si no les programem abans. S'ha perdut l'espontaneïtat. Ara s'ha de pensar tot molt més. I també la por al que pot passar també frena moltes coses.

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

Estar amb la gent gran, compartir el seu dia a dia, les seves penes i alegries. La convivència amb els residents.

Què destacades de la residència?

És una residència petita i sobretot acollidora. Tenir pati també és una gran sort ja que ens permet sortir i gaudir de l'exterior. Les habitacions també són agradables i n'hi ha moltes d'individuals.

El gran punt fort però penso que és la cuina. Tenim cuina pròpia i això és un avantatge ja que ens podem adaptar fàcilment a diferents dietes.



Com ha evolucionat la residència al llarg dels seus 23 anys?

Jo destacaria sobretot les ajudes tècniques que tenim ara. Per exemple, les grues. Abans ho fèiem tot sense.

La residència també ha crescut en número de residents. Quan es va inaugurar, teníem 16 places i ara en tenim 24, però continua amb la mateixa essència de família.

S'hi ha fet algunes reformes i s'ha ampliat una miqueta. Ara tenim una sala de fisioteràpia, que inicialment no teníem, i dues sales de visita a les plantes de les habitacions, així les famílies que volen, disposen d'un espai més íntim fora de les habitacions.

També el personal que s'incorpora està més ben preparat. Està més format i això es nota amb la feina. Penso que també hi ha més vocació.

Menchu Clemente. Cuinera

La Menchu fa gairebé 10 anys que treballa a la residència. És la cuinera del torn del matí i a més de cuinar, neteja la cuina i tots els estris de cuinar, així com els plats i coberts dels residents. També s'ocupa de les comandes dels aliments i de l'organització del rebost.

El seu dia a dia a la residència és arribar i preparar els ingredients del menú del dia. I si és un dilluns o dijous, fa les comandes del material que fa falta. Al llarg del matí també revisa que les comandes rebudes estiguin bé i neteja els plats de l'esmorzar. I si hi ha taller de cuina, prepara els ingredients per a l'activitat i col·labora amb el que faci falta.



A la 1 del migdia serveix el dinar i una vegada netejada i endreçada la cuina se'n va cap a casa.

Treballa de dilluns a divendres, al matí, i un cap de setmana altern, tot el dia, que se'ls combina amb en Carles, el cuiner de la tarda.

Menchu, què diries que hem après amb la pandèmia?

Penso que hem après a valorar i a apreciar més el que tenim i ens envolta.

I a què consideres que hem de fer front a partir d'ara?

A aprendre a viure normalitzant la situació que hem viscut per poder arribar a fer la vida diària que fèiem abans, sense les restriccions que hem tingut fins ara.

Abans de la pandèmia tothom podia entrar a la cuina. Hi havia gent que entrava a preparar-se un cafè, altres recollien la taula després dels àpats i portaven el material a la cuina, ordenaven els coberts, ...

Hem avançat una mica perquè durant els primers mesos de la pandèmia només hi podia haver una persona a la cuina però encara ens falta molt per poder tenir la llibertat de moviment que teníem abans.

Anava a saludar als avis, parlava amb les famílies, ... Les coneixia a totes, en canvi ara o no les conec o molt poc. De tant en tant podia entrar a l'habitació d'algú que estava malalt i feia dies que no veia, en canvi ara no tinc aquesta facilitat.



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

Veure com els residents estan satisfets.

Què destacaries com a punt fort del centre?

El que més destacaria és que és un centre petit i totes les possibilitats que això ens aporta.

I alguna anècdota divertida que records,

Recordo especialment un resident que cuidava molt l'hort. Per Nadal sempre hi havia un familiar o amic seu que li regalava llardons. Els guardava i al cap d'uns dies entrava a la cuina i preparava els llardons

amb alls tendres per convidar després a tothom a menjar-los.

Recordo que tenia moltes trafegues per fer aquest "plat estrella" que a mi no se m'hauria acudit mai de fer. Però la veritat és que aquella combinació els hi agradava molt.

I parlant de "plats estrella", quins son els que més agraden?

El peu de porc, l'escudella i la carn d'olla. I el rostit d'ànec diria que és dels plats que més els hi agrada.

Soumiya Zannouti

La Soumiya també porta uns quants anys treballant als Tells, pràcticament 14, i com l'Anna i la Menchu, té moltes coses a explicar-nos. Des de la seva incorporació i fins fa poques setmanes, ha estat treballant sempre al torn de nit. Ara forma part del torn de tarda.

Soumiya, què has après amb la pandèmia?

He après a protegir-me a mi mateixa i als usuaris. I a treballar amb molta més paciència. A estar més per la gent gran, a donar més temps perquè facin les coses i més carinyo per contrarestar la falta de familiars que ha imposat la pandèmia.

Parlem dels reptes que tenim a partir d'ara?

Ara hem de ser molt més responsables. Hem de vigilar molt el que fem perquè treballem amb gent sensible. Hem de tenir més cura a l'hora de fer les

coses. Per exemple, si ens trobem malament, hem d'avisar de seguida i donar tota la informació per evitar qualsevol risc de contagi. Al principi no podíem ni sortir a comprar. Jo només anava de casa a la feina i al revés.

També hem de tenir molta més cura a l'hora de la higiene. I la manera d'apropar-nos a la gent i donar-los mostres de "carinyo" també ha canviat. Abans donàvem molts petons i abraçades i ara no podem. Jo els hi dic, "m'agradaria donar-te una abraçada, però no puc". Ho compenso amb paraules i els hi dic moltes vegades perquè se sentin acompanyats però no és el mateix. Els hi agafo o toco la ma, els hi faig carícies al braç, però amb guants!

I mantenir converses també és complicat. Nosaltres portem mascareta i la gent gran, moltes vegades amb problemes auditius, no ens senten i no entenen el que els hi diem.

Què t'agrada de la teva feina?

M'agrada molt cuidar per la gent gran i poder-los ajudar en tot el que necessiten.

Què destacaries del centre?

Hi ha moltes coses que m'agradaria destacar però, si n'he de dir una, és que tenim molt bona comunicació i hi ha molt de companyerisme entre nosaltres. Parlem molt de les incidències i dels imprevistos que surten i intentem solucionar-los ràpidament.



Fouzia Houzmali

La Fouzia també fa molts anys que treballa als Tells, concretament 15, fent de gerocultura i totes les tasques que se'n deriven al torn del matí.

Fouzia, què ha canviat amb la pandèmia?

Amb la Covid s'han perdut durant molt de temps les visites de les famílies i ara, la llibertat que es puguin moure lliurement per la residència. I aquest fet, aquesta pèrdua de llibertat de poder entrar quan volien, ha afectat molt als avis.

Nosaltres intentem distreure'ls però no els hi podem omplir el buit de no poder veure al seu fill, filla, net, neta,...

Els aïllaments que ha provocat la Covid durant molts mesos s'han viscut molt malament i han portat moltes conseqüències negatives. A més, la gent gran va viure els aïllaments com un càstig.

Ara tenim més llibertat d'acció i de moviment però no és com abans. Hi ha situacions que encara no es poden fer. Els familiars que ens visiten no poden voltar per la residència, només en els espais concrets que s'han marcat i això evita que es puguin relacionar

amb altres famílies i residents. S'ha perdut la vida social amb el conjunt de les famílies. Els avis només es relacionen amb la seva família.

Què has après amb la Covid? O fas alguna cosa diferent ara que no feies abans?

Penso que he madurat i millorat amb molts aspectes després de viure situacions molt angoixants i estressants. Hem patit molt amb els avis. Al principi no sabíem com actuar i els diferents canvis de protocols que hem anat tenint ens han trasbalsat.

No podem fer la nostra tasca còmodament i, per tant, no actuem igual que abans. Hem de vigilar moltíssim i no podem abaixar la guàrdia. Ens hem de rentar les mans contínuament, canviar-nos els guants abans d'atendre a una altra persona, desinfectar-nos, posar-nos mascaretes, ...

Ara ja podem acompanyar els avis a comprar al mercat o a passejar pel poble. Però sortir vol dir canviar-te de roba, cada vegada. No podem moure'ns per la residència amb la roba del carrer.

Abans podíem actuar més lliurement. Ara tot està molt més protocol·litzat i tot són normes a seguir.

I la mascareta també ens complica la nostra tasca. A banda de la incomoditat de portar-la, hem de fer moltes peripècies perquè els avis ens entenguin. No ens poden llegir els llavis i a vegades és complicat entendre's.

Poc a poc anem tornant a una certa normalitat. Fem els tallers de cuina, comencem a plegar roba en petits grups,...

Pots explicar-nos alguna anècdota o curiositat que recordis especialment?

Sí, i de fa poc. A dins la residència anem sempre amb la mascareta posada i ara que podem anar pel carrer sense, m'ha passat que durant el meu temps lliure o el cap de setmana, trobar-me pel carrer amb algun resident que es passeja per Montesquiu amb la família i no m'ha reconegut! Fins i tot en algun cas, el familiar tampoc ho ha fet i m'ha preguntat qui era!



ESPAIS D'OPINIÓ

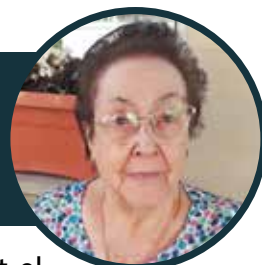
LES NOSTRES PERSONES GRANS

En aquest espai, entrevistem quatre persones grans que ens parlaran d'allò que més els agrada i també allò que els agradaria que millorés.

Maria Rovira Guitart. 87 anys

Sant Quirze de Besora

Es va incorporar a la residència el 4 de febrer del 2021



Què m'agrada. M'agrada tot. M'agrada que sigui una residència petita i que ens coneguem tots.



Em sento ben cuidada per tot el personal. M'agraden els tallers, el de cuina, fer treballs manuals, pintar, jugar al bingo, ... I sortir al jardí quan fa bon temps. També m'agrada molt tenir una habitació individual que he pogut decorar a la meua manera. Hi tinc una foto del meu home i de la resta de la família, un quadre pintat pel meu germà, un dibuix fet per mi i m'he portat la vànova de casa.

Millores. M'agradaria que hi hagués més d'un vàter a la planta baixa, així no hauríem de fer tanta cua.



Jaume Bubé Guixaró. 85 anys

Torelló (Va néixer a San Boi de Lluçanès)

Es va incorporar a la residència el 5 de novembre del 2020

Què m'agrada. M'agrada que sigui una residència de poble, que no hi hagi gaire gent. No he estat a cap més residència però penso que en una de més gran no m'hi trobaria bé. Crec que com més petita millor. M'agrada que sigui a Montesquiu perquè m'hi vaig casar i vaig venir-hi a viure. I tinc els cunyats a prop, viuen aquí al costat de la residència.

Trobo molt bo el menjar i m'agrada com en tracten, tant el personal com els companys. També m'agrada jugar al dòmino, fer tertúlia amb els amics, sortir al jardí i ajudar amb el que puc a l'hort i al jardí.

Millores. M'agradaria que el jardí estigués més enjardinat, amb més herba.



Isabel Bailén López. 77 anys

Taradell (Va néixer a Andalusia però és filla adoptiva de Ponferrada)

Es va incorporar a la residència el 26 de juny del 2017



Què m'agrada. Te voy a ser sincera. Me gusta todo. Tengo una habitación sola y decorada a mi manera que me encanta. Tengo mis mandalas, fotos muy bonitas de mi familia, una televisión donde puedo mirar mis novelas, un escritorio donde pintar los mandalas con calma, ... Estoy mejor que en mi casa. Estar sola en mi casa para mi era un riesgo muy grande.

Me gusta salir a pasear y sentarme a tomar el sol en algún banco del jardín. También, dentro de lo posible, cuidar las flores y el huerto. Me encanta salir con mi familia a pasear, comer,...

Mi gran afición es pintar mandalas. Las descubrí en el hospital y aquí en la residencia he ido aprendiendo más y mejorando.

También me gusta que me pueda tomar mi café con leche a media mañana, cuando me noto floja y lo necesito. Aquí, este año he vuelto a leer en francés, idioma que conozco porque viví tres años en París y que quería refrescar.

Millores. Creo que ya ha mejorado bastante en los últimos meses, con las sillas nuevas, las butacas, el jardín y su mobiliario. Los colchones nuevos, la pintura de la planta baja, ... Si tengo que pedir algo sería más profesionales.



Rosalía Palomera Pijoan. 89 anys

Montesquiu (Va néixer a Falgars de Joanetes, un poblet a la muntanya)

Es va incorporar a la residència el 26 d'octubre del 2020

Què m'agrada. M'agrada l'habitació que tinc perquè estic sola i estic molt bé. M'agraden les vistes des de la meua habitació, veure com entren els rajos de sol des del llit, ... I m'agrada que estigui a Montesquiu perquè hi visc des de que m'hi vaig casar i això fa que quan sortim a passejar sempre trobi algun conegut per parlar. També m'agrada jugar al dòmino i al bingo.

Millores. M'agradaria que hi hagués més d'un lavabo a la planta baixa, tot i que jo acostumo a utilitzar el de la meua habitació.



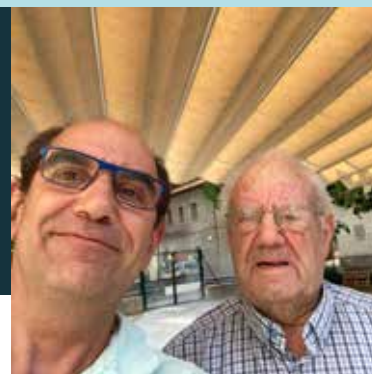
ESPAIS D'OPINIÓ

LES FAMÍLIES

Les famílies també són una part molt important de la residència. En aquest espai, també ens parlaran d'allò que els agrada i allò que no tant.

Josep, fill d'en Marce, Marceliano Pérez

En Marce té 88 anys i en farà 89 el 27 de juny. Es va incorporar a la residència el maig del 2020. Va néixer a Orea, a la província de Guadalajara. Va venir a treballar a Sant Pere de Torelló, on va conèixer a la seva dona. Es van casar i s'hi van quedar a viure.



Què ens agrada. El que m'agrada de la residència és que són pocs residents. No està massificada i, gràcies a això, el personal que hi treballa poden estar més per ells. També m'agrada molt i trobo molt positiu que hagin arreglat el jardí, ara de cara al bon temps els anirà molt bé poder sortir a fora.

Però el que més m'agrada, sobretot, és que el meu pare hi està content i bé. Això és el més important i que valoro més positivament.

Millors. M'agradaria que millorés el fet que pogués sortir més al carrer, que suposo que ara amb el bon temps ja serà així. No tinc gaire més a dir perquè n'estem contents de la residència. Moltes gràcies per la feina que feu.

Fina i Dolors, filles de Francesca Graboleda

La Francesca té 84 anys. Va néixer el 18 de setembre del 1937 a Sant Privat d'en Bas i es va incorporar l'agost de fa 5 anys.



Què ens agrada. El que ens agrada de la residència és que hi ha un tracte familiar. La residència és petita, hi ha molt pocs residents i això fa que pugueu estar més per ells.

També ens agrada que hi ha bona comunicació entre les treballadores i les famílies, esteu molt pendents dels residents. Hi ha molt traspàs d'informació per les dues bandes per millorar el benestar dels residents.



Troben que esteu molt pendents que els residents estiguin bé. Amb la Jèssica hi ha molt bona comunicació i això està molt bé, ens agrada.

Valorem molt positivament el fet de poder fer videotrucades amb la nostra mare sempre

que volem i que ella ens en pot fer a nosaltres sempre que vol.

Ens agrada molt que s'insisteixi perquè camini, ella ens explica molt contenta que la "fisio" la fa caminar i nosaltres n'estem contentes.

Millors. El que ens agradaria que millorés és que a fora, al jardí, voldríem que estigués més aprofitat, que en poguessin gaudir més. Trobem que l'espai està desapropiat. Ens agradaria que els residents poguessin cuidar una mica l'hort i les plantes a fora el jardí. Que els nostres pares haviem tingut hort i moltes plantes, que a la nostra mare li agradaven molt, hi entén i s'hi distreu i potser als altres residents també els agradaria. Ens agradaria remarcar que no falli l'estar per ells, que la dedicació que tenim ara es mantingui i sigui sempre la que necessitin els residents.

Pilar, filla de la Maria Morera

La Maria té 96 anys. Va néixer l'1 d'octubre del 1925 i es va incorporar a Els Tells el 20 de gener del 2016. Va néixer i ha viscut sempre a Borgonyà.



Què ens agrada. El que més m'agrada és el tracte personal, el que els treballadors teniu tant amb els usuaris com amb els familiars. El fet que tingueu aquest tracte fa que es personalitzi molt l'atenció als residents. Una de les coses que em feia patir a mi a l'hora de prendre la decisió que la meva mare anés a viure a una residència era que no tingués cuidadors



que la tractessin de manera familiar, propera... I aquí el que vaig trobar va ser una gran família.

Millors. Els aspectes que jo milloraria són els espais, que potser el que hi trobo a faltar és que hi haguessin espais per activitats determinades, que no fos tan polivalent la sala del menjador. Entenc que això es veu limitat per les característiques de l'edifici, però potser hi ha espais infrautilitzats que podrien tenir un ús que permetria reorganitzar els altres espais.

Armando, Francisco, Pilar i Yolanda, fills de Fernanda Guerrero

Curiosament, tota la vida l'han anomenat Fernanda però realment es diu Francisca ! Té 86 anys, va néixer el 3 d'octubre del 1935 a Canillas de Albaida (Màlaga) i es va incorporar a Els Tells el 18 de setembre del 2020.



Què ens agrada. El que ens agrada de la residència és que la comunicació amb la família és molt bona. Ens agrada molt que no sigui una residència de gaires residents, pensem que és com una petita família i això és molt positiu perquè podeu estar més per ells.

També ens agrada la situació de la residència perquè és al mig de la trajectòria de tots 4 germans, queda a mig camí d'on vivim tots nosaltres.



El tracte del personal que treballa a la residència ens sembla molt bé, tant amb els residents com amb les famílies.

Millors. El que ens agradaria que millorés és que hi haguessin més cuidadores. Veiem que aneu molt enfeinades i

segurament estaríeu més per ells si fóssiu més cuidadores. Que ja hi esteu per ells, no diem el contrari.

També pensem que el pati hauria de tenir més arbres, més ombres, perquè poguessin sortir més estona i gaudir més de l'espai.

A dins trobem que els falta una mica d'espai, que potser hi ha cadires o taules que es podien arraconar o endreçar en algun altre lloc i hi hauria més espai. Estaria molt bé que el mobiliari fos més funcional, tenir alguna taula que es pugui plegar, per exemple. De vegades sembla que hi hagi moltes coses al mig del pas.

També el que ens agradaria que millorés són els lavabos. El fet que només hi hagi un lavabo al pis de baix és molt incòmode perquè no tots tenen control d'esfínters i sap greu que anar al lavabo no pugui ser una cosa més fàcil.

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

Estiraments de Colze, Canell i Mà

Els colzes fan possible que l'avantbraç giri sobre el seu eix permetent que els braços es flexionin i estirin. A més a més la complexitat dels canells facilita a les mans posicionar-se de diferents maneres permetent així multitud de tasques.

Els estiraments dinàmics de colze, canell i mà relaxen, tonifiquen, enforteixen i flexibilitzen diferents zones del braç, des del colze fins als dits de la mà, facilitant així les seves funcions i ajudant a reduir possibles inflamacions i a prevenir lesions.

EXERCICI 1:

Extensió i flexió del braç.

Eleva el braç dret per davant del cos fins que la mà quedi a l'altura de l'espatlla amb la palma de la mà mirant cap amunt. La mà esquerra pressiona suaument sobre la mà dreta portant els dits cap avall. Mantenir uns segons. A continuació recollir la mà dreta amb la mà esquerra i portar-la cap a l'espatlla dreta flexionant el canell i el colze. Mantenir la flexió uns segons i portar de nou el braç a la posició inicial. Repetir el procés de 6 a 10 vegades i fer el mateix amb l'altre braç.



Molt important: les persones amb síndrome del túnel carpià no realitzaran el moviment al màxim si apareix dolor. Si els exercicis resulten massa intensos es pot abaixar la posició del braç.

EXERCICI 2:

Circumducció

Col·locar les mans tancades en forma de puny amb la palma de la mà mirant cap avall. Suaument amb un moviment de rotació girar els canells cap avall. A continuació amb un moviment suau desplaçar els canells endavant fent un moviment d'extensió. Lentament girar les mans cap endins i cap amunt i tornar a la posició inicial.



Molt important: les persones que pateixen dolor o lesions de canell poden realitzar aquest exercici sense portar els moviments a un punt màxim d'estirament.

A càrrec d'**Antònia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 TREBALLEN L'ATENCIÓ

Observa detingudament la imatge durant un minut.



Tapa la imatge i intenta respondre:

Quantes fruites hi havia?
Quins colors trobem a la foto?

.....

Hi havia taronges?
Escriu el nom de les fruites que recordis.

.....

.....

.....

2 Enllaça cada frase feta amb el seu significat

Afartar-se com un lladre

Beure's el seny

Anar de vint-i-un botó

Perdre l'esma

En un tres i no res

Aixecar la camisa

Fer cara de pomes agres

Posar fil a l'agulla

Desanimar-se

Posar-se a fer una tasca

Enganyar

Estar enfadat

Menjar molt

En molt poc temps

Perdre la raó

Anar molt ben vestit

3 Troba les sumes amagades el resultat de les quals sigui 10

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

4 Pinta les caselles buides de vermell, groc, blau o verd. Sense repetir el color a una mateixa fila o columna.

SABIES QUE...?

Alzheimer, demències i deteriorament cognitiu lleu. Similituds i diferències.

ALZHEIMER

L'Alzheimer és una malaltia que provoca un tipus de demència.

Síntomes principals	Primers símptomes: Incapacitat o dificultat de retenir informació recent
	A mesura que la malaltia avança: Desorientació temporal, espacial i personal. Canvis d'humor i de comportament. Alteracions del llenguatge
	Fases avançades: Dificultats per caminar, parlar i empassar.

DEMÈNCIES

La demència no és una malaltia específica sinó una categoria on s'hi inclouen totes les malalties neurodegeneratives que afecten les capacitats cognitives (memòria, llenguatge, ...) de la persona, de manera que dificulten la seva activitat diària.

Tipus de demències més conegudes	Demència vascular (sovint provocada per infarts cerebrals o ictus)
	Demència per Parkinson
	Demència per Alzheimer

DETERIORAMENT COGNITIU LLEU

Afectació del cervell que pot afectar a la memòria, a la comunicació i al llenguatge, al comportament, ...

La principal diferència amb la demència és que no suposa una ruptura en la vida quotidiana de la persona afectada. Té més dificultats en la realització d'algunes tasques però pot seguir desenvolupant el seu dia a dia.

Pot derivar en una demència, però no sempre és així. Existeix també la possibilitat de millorar o de quedar-se estancat. I existeix la mateixa probabilitat que passi qualsevol d'aquestes possibilitats.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
MONTESQUIU

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació de Girona



1822-2022

SUMAR

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

RESIDÈNCIA

ELS TELLS - MONTESQUIU

C/ Santiago Rusinyol, 8
08585 Montesquiu
Tel.: 938 550 026
direcciomontesquiu@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Font: alzheimercatalunya.org. Píndola de Coneixement: Alzheimer, demències i deteriorament cognitiu lleu. Similituds i diferències.