

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis integrals per a la gent gran (CSIGG)

especial
LES GARRIGUES

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 6** Les activitats del centre
 - 17** Espai d'opinió
 - 19** Coneixem els nostres professionals
 - 20** El racó d'Hermenegildo Cervelló
 - 22** 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
C. Emili Grahit, 91. Bloc B - 3a pl.
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 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:

Cristina Teixidó

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona 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

PERSEGUIM LA FELICITAT

La Maria F. explica que és una amant de la música, que tota la vida l'ha portat dins, i agraeix al centre que hi hagi un espai de música.

"Quan em quedava a casa sortia a caminar, però gimnàstica no n'havia fet mai i aquí, en fer-ne, he notat millora; estic més àgil", diu la Lolín.

A l'Anton li agrada tenir clar què ha de fer i on. Això li dóna seguretat i benestar. Quan porta a casa alguna cosa feta per ell o quelcom que se li regala en el centre, ho ensenya a tots orgullós i satisfet.

La Maria T. és molt activa i no vol parar. Sempre vol fer labors, llegir i també mirar fotos. En definitiva, continua fent tot el que sempre li ha agradat.

Aquestes activitats són un exemple de les diverses activitats que la Maria F., la Lolín, l'Anton i la Maria T. fan al centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a elles. Fets que els permeten compartir coneixement i experiència amb la resta de companys i companyes del centre o, simplement, gaudir d'una estona de benestar. Exemples de l'atenció personalitzada que donem i de l'impacte positiu del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que oferim.

La felicitat està lligada al sentiment de sentir-se viu i de tenir ganes de viure. I és un dels grans objectius de les persones. Diversos estudis confirmen que quan una persona pot escollir el que li agrada, millora el seu estat d'ànim i el seu benestar.

Això és el que volem per a la nostra gent gran i treballem en aquesta línia. Els deixem escollir i fer el que volen, d'acord amb els seus gustos i preferències. I davant d'aquelles preferències que impliquen un cert risc, valorem la demanda i intentem trobar sempre la millor solució per a cada persona. Busquem una solució consensuada que equilibri la demanda de la persona amb la seva seguretat i no sacrificuem, per sistema, la seva autonomia i el seu benestar per la seguretat.

La vida ens ofereix milers de moments, petits instants que ens aporten felicitat. I en els nostres centres intentem aprofitar i no deixar escapar molts d'aquests petits moments de felicitat. Ho fem treballant per millorar la confiança de cadascú, l'autoestima. Reguem il·lusions, fem realitat desitjos. Desgranem els petits moments de felicitat que ens arriben i ajudem a cada una de les nostres persones grans a trobar i a aprofitar el màxim d'aquests petits moments que els fan sentir feliços.

La Maria F., la Lolín, l'Anton i la Maria T. són només 4 de les moltes persones que ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

M'agradaria utilitzar aquest espai per informar-vos de la posada en marxa, des del Consell Comarcal de les Garrigues, de la Plataforma de Serveis de Proximitat a la Gent Gran de les Garrigues, EMPIC, que neix com a resposta a les necessitats detectades en el conjunt de la nostra comarca en l'atenció a la gent gran, així com en la disparitat d'accés als serveis entre els municipis més petits i els més grans. Es tracta d'aproximar activitats i serveis necessaris als municipis de forma coordinada i en xarxa per assegurar-los les mateixes garanties.

La població en edat avançada de les Garrigues requereix serveis de suport i detecció precoç de necessitats per assegurar la seva qualitat de vida i la de la seva família. Per tant, volem assegurar un envelliment digne als pobles de residència evitant desplaçaments i fomentant un envelliment actiu i respectuós. A partir de les conclusions extretes de la realització de la diagnosi de necessitats d'atenció a la gent gran, EMPIC ofereix diferents serveis en funció de la realitat de cada municipi:

Resolució de peticions i detecció de problemàtiques socials de gent gran i famílies - Atenció a les demandes de persones grans i famílies en relació al procés d'envelliment - Coordinació directa amb les treballadores socials - Seguiment dels usuaris i detecció de dificultats que puguin aparèixer - Cerca de solucions a les peticions demandades	
Suport a les juntes de les associacions de gent gran de la comarca - Assessorament per realitzar activitats - Suport en la programació d'activitats - Suport en la cerca de professionals per a la realització de tallers específics - Motivació per agafar el relleu i poder canviar de junta - Creació d'espais de diàleg per arribar a acords comuns - Dinàmiques de grup - Supervisió de documentació...	Dinamització comunitària a la gent gran - Creació d'espais de diàleg i debat - Recollida d'interessos per programar activitats i tallers - Lectura en veu alta - Sessions de música - Receptes històriques - Converses sobre temes relacionats amb l'envelliment - Activitats intergeneracionals - Jocs de taula...
Programació d'activitats i tallers - Noves Tecnologies (Informàtica, Coneix el teu mòbil...) - Activitats esportives (Gimnàstica suau, Aquagym, loga...) - Entrenament de la memòria - Treballs manuals - Musicoteràpia - loga - Tallers intergeneracionals - Xerrades sobre temàtiques d'interès pels usuaris i usuàries...	Aproximació de serveis als municipis - Podologia i pedicura - Fisioteràpia - Dinar en companyia - Perruqueria - Banc de productes de suport - Servei informatiu a la gent gran i famílies...

Des del Consell Comarcal volem oferir garanties de futur promovent l'ocupació dels joves de la comarca i garanties d'un envelliment actiu optimitzant les oportunitats de salut dels garriguencs i garriguenques. Si voleu rebre més informació sobre EMPIC, poseu-vos en contacte amb el Consell Comarcal.

Antoni Villas

President del Consell Comarcal de les Garrigues

“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Lolín Vidal Sans 80 anys - Els Torms

Quan arribo, el primer que faig és anar cap a les flors, m'agraden molt. Potser massa... Em donen una il·lusió, hi sento estimació...

Vinc cada dia amb el transport. Em vénen a recollir a casa i arribo al centre al voltant de les 10. T'he de ser franca, aquí al centre hi estic bé. Quan arribo, el primer que faig és anar cap a les flors perquè aquella hora és bona per tenir-ne cura. Les flors m'agraden molt... Potser massa. Em donen una il·lusió, hi sento estimació... A casa meva, quan em llevo, també dono el bon dia a les que tinc. Tot el que faig aquí ho faig a gust, m'hi trobo bé. Totes les labors m'agraden, crec que és

bo mantenir-me activa. Ho faig perquè vull. Si alguna activitat proposada no m'agrada, no la faria. Per exemple, quan em quedava a casa sortia a caminar, però gimnàstica no n'havia fet mai i aquí, en fer-ne, he notat millora, estic més àgil. Crec que estar sol a casa és una 'malaltia', i aquí estic acompanyada i ocupada. De vegades, massa i tot (riu). Sempre tinc coses per fer: quan no cuso, preparo les pomes per coure, fem memòria i moltes coses durant tot el dia.





Maria Franch Martí 88 anys - La Granadella

Fem la gimnàstica, que és molt positiva i em va molt bé. M'agrada molt fer-la en grup. Temps enrere m'havia proposat fer alguns exercicis jo, a casa, i no em motivava tant com quan ho fem plegats i dirigits.

Cada matí, quan em llevo, tinc la meua rutina: preparar-me per anar al centre. Hi vaig caminant i acompanyada, arribo al voltant de les 11 i començo a fer les activitats programades. Fem la gimnàstica, que és molt positiva i em va molt bé. M'agrada molt fer-la en grup. Temps enrere m'havia proposat fer alguns exercicis jo, a casa, i no em motivava tant com quan ho fem plegats i dirigits. És més agradable i més divertit. M'agrada molt quan fem una mica de tertúlia amb tots els meus coneguts de La Granadella i recordem temps passat o coses de la infància, la joventut... Aquí m'he retrobat amb gent que fa anys que no veia perquè he viscut molts anys a Barcelona. També sóc una amant de la música, tota la vida ho he portat dins. Fins i tot vaig estudiar piano i aquí fem 3 sessions a la setmana. Agreixo molt que hi hagi aquest espai. La música em porta records i emocions. Venir al centre m'ajuda a no sentir-me sola i m'estimula. He trobat el meu lloc aquí, et sents lliure de moure't pel centre i fer les coses que vols i que t'agraden; i les que no vols, doncs no. Hi ha llibertat per decidir participar o no. El centre m'adapta les activitats quan jo ho necessito.



Anton Rius Vilaplana 91 anys - Els Torms

Vol mantenir-se ocupat, és molt treballador, i, sobretot, vol tenir clar què ha de fer i on perquè li dóna seguretat i benestar, i al centre ho té.

La seva filla Mireia explica que ell marxa cada dia de casa amb ganes. Venir al centre s'ha convertit en el seu dia a dia i no els ha transmès mai la voluntat de no voler venir, més aviat al contrari... Quan hi ha un cap de setmana de tres o més dies, pregunta (a la seva manera) si no ha de marxar al centre. Sempre diu a la família que el menjar és bo i mai ha comunicat que tingui cap problema

de convivència amb els companys o que no li agraden les activitats. En fa moltes, d'activitats: li agrada jugar al dòmino i, en general, una mica tot. Vol mantenir-se ocupat, és molt treballador. Sobretot, vol tenir clar què ha de fer i on perquè li dóna seguretat i benestar, i al centre ho té. Quan porta alguna cosa feta per ell o quelcom que li hem regalat al centre, ho ensenya a tots orgullós i satisfet.





Maria Tost Flix 87 anys - El Soleràs

Al centre, la Maria és molt activa i no vol parar. Sempre fa labors, llegeix i mira fotos... En definitiva, continua fent tot el que sempre li ha agradat.

La Maria viu amb el seu fill Josep M^a i és la mare de la Josa, que treballa de gerocultora al centre. La Josa explica que, com que la Maria sap que en arribar al centre ella hi és, ve més tranquil·la. Quan la Josa no ve, ella pateix perquè pensa que li ha passat alguna cosa. Que la seva filla hi sigui fa que se senti més com a casa, està més segura. A la Maria li agrada que algú estigui sempre per ella i, si té a la seva filla aquí, ho sent així, tot i que la Josa és una gran professional i tracta a tothom per igual.

La Josa, per la seva banda, també està més tranquil·la quan té la mare aquí perquè sent que pot fer alguna cosa més per ella que si anés a un altre centre. També l'enyora el dia que no hi és. Diu que "si no la tinc aquí, sento que em falta". Li agrada passar temps amb ella i ajudar-la, ja que, d'aquesta manera, creu que el seu germà no ha de suportar tot el pes

de la cura i s'entenen millor quan parlen sobre ella. La Maria sempre ha sabut el que volia i sempre ho ha aconseguit, i aquesta part s'ha anat accentuant amb la seva malaltia. De vegades, es fa difícil acompanyar-la. No s'adona del que li passa i resulta complicat viure els moments en què està més nerviosa, uns moments que també angosten a la Josa i l'afecten emocionalment. No és el mateix veure que aquestes coses li passen a algú altre, per molt afecte que li tinguís, que aquella persona sigui la teva mare. De vegades troba a faltar una part d'ella que ja no hi és.

Al centre, la Maria és molt activa i no vol parar. Sempre fa labors, llegeix i mira fotos... En definitiva, continua fent tot el que sempre li ha agradat. Ella és feliç i està tranquil·la si està distreta. Sap que aquí té les seves coses i sempre pot escollir allò que fer.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018

EL DIA A DIA

Activitats domèstiques





Country



Bingo



Xerrades sobre els estels



Garrigues en flor



TIC



Labors



Història de vida



Projecte capçons i peücs pels nadons prematurs



Assemblea



Hort



Flors per l'Oncolliga



Música





Estimulació cognitiva



Gimnàstica



Treballs manuals



Intercanvis intergeneracionals



Una tarda màgica



Jocs de taula



Taller de cuina



Llegim





LES CELEBRACIONS

Nadal



Festa de la música



Festa de Primavera



Sant Jordi



Festa Major



Setmana Santa



Sant Joan



Castanyada





Aniversaris



Detall de benvinguda



LES SORTIDES

Excursió anual



Sortides pel municipi



L'opinió dels usuaris i de les seves famílies

L'HORA DELS ÀPATS

En el nostre centre, la gent gran pot fer canvis en el menú si alguna cosa no els agrada i pot escollir les postres, el berenar i el lloc on asseure's a cada àpat. També pot repetir, menjar la quantitat que li ve de gust, dins uns límits saludables, i asseure's a menjar en el lloc on prefereixi. A més, poden compartir els àpats amb les professionals.

En aquest número, 4 usuaris i 4 familiars ens expliquen com viuen l'hora dels àpats en el nostre centre.

Usuaris

Dolors Vidal

A mi m'agrada tot... De postres, ahir hi havia natilles. També hi ha pomes cuites. Per berenar podem triar i per dinar, de menjar en sobra. Normalment, quan hi ha peix repeteixo perquè m'agrada molt. Sec on vull; ara fa dies que m'assec al mateix lloc. M'agrada molt que seieu amb nosaltres a dinar, sempre ens expliqueu coses, hi estem molt bé.

Dolors Vilà

No sóc gaire amiga del peix, només m'agrada l'arrebossat, i al centre menjo dieta sense peix. Quan n'hi ha d'arrebossat, en menjo. Crec que si hi hagués quelcom més que no m'agradés, m'ho canviarien! De postres sempre trio pomes al forn si les peres o els préssecs no són madurs. I quan hi ha flam... Flam! M'agrada molt, sobre tot el de La Fageda. Per berenar podem escollir. De vegades agafo unes torradetes, un altre dia un iogurt... No trobo a faltar res. Està bé com ho tenim. Pots triar i remenar! Hi ha dies que sí que ens pregunten si volem repetir, però jo en tinc prou amb el que em serveixo. Fa temps que m'assec al mateix lloc. Abans ho feia a l'altra punta. I tant que m'agrada que seieu amb nosaltres a dinar! El dia que una no hi és, us enyorem.

Lídia Aran

Bròquil no en vull, no n'he menjat mai, no sé ni quin gust té. Quan hi ha bròquil em fan una altra cosa i ja està. A la taula hi ha de tot, tant per berenar com per postres. A mi m'agraden els iogurts de maduixa i, de tant en tant, algun plàtan. M'ho combino amb el que menjar de casa perquè, d'aquesta manera, menjo de tot i variat. Tinc el costum de seure al costat de la meva germana i també m'agrada que les professionals s'asseguin a taula amb nosaltres. A mi m'agrada que em serveixin el menjar i, si m'agrada molt, repeteixo!

Cèlia Oró

El menjar m'agrada tot, el trobo molt bo. Si volgués fer algun canvi, crec que ho podria fer, però jo no sóc de canvis. M'agrada tota la fruita i per berenar menjo poma cuïta. Si no en tinc prou i vull un préssec, també l'agafo. N'hi ha per repetir, si volem. Jo no ho faig gaire perquè no em convé. Sempre m'assec on vull, gairebé sempre al mateix lloc, però, si algun dia s'hi posa algú, no el faré pas alçar. M'agrada molt que seieu amb nosaltres i fem alguna broma (riu).

Familiars

Magda / Jove de M^a Carme Mor

Una cosa que m'ha sorprès de manera molt positiva ha estat el menjar. Com a usuària, la Mari Carme dina i berena cada dia al centre.

Ens passen el menú per l'app Gerapp, malgrat que algunes vegades la foto no es veu prou bé. A més, a les persones grans els apunten cada dia el menú en una pissarra, una bona forma de treballar la memòria immediata en el dia a dia.

En un primer moment, potser li va costar adaptar-se perquè tenia problemes intestinals, però ben aviat, a casa, vam saber els avantatges per part seva. Sobretot després d'estar sis mesos en un hospital sociosanitari on el menjar era més que correcte, però on no es podien fer miracles.

Ella ens fa saber que hi ha molta quantitat i varietat, que tots es posen, en principi, la quantitat que volen i que si alguna cosa no li agrada tant, n'agafa menys. Sobretot, si són llegums, que últimament no li agraden gens. Potser perquè abans en menjava moltes. També pot repetir d'allò que més li agrada i com que últimament la gana no se l'acaba...

Per la meua part, agraeixo tenir sempre a la seva disposició una dieta astringent després que hagi superat una passa, un virus, i que la controlin per no menjar massa. Si no fos així, no podria tornar al centre amb normalitat.

Ara, d'allò que no se'n sap avenir és de les postres, la quantitat i qualitat de la fruita. De vegades, tot rient, li dic que se'n posi una a la butxaca, de peça de fruita. Que preguntin on la compren o qui els les dona perquè la que jo compro o bé és més petita o bé no és tan bona, segons ella. (Suposo que s'ha de notar que som a Lleida). De dolços, ella diu que no acostuma a menjar-ne perquè té sucre. Això sí, alguna vegada també s'ha queixat perquè, en alguna celebració, li han donat un bocinet petit de coca o de pastís i en devia voler més.

Tant usuaris com treballadors paren la taula, mengen junts, se serveix cadascú el seu plat i,

entre tots, desprenen, netegen... sempre d'acord amb les seves possibilitats i autonomia. Fins i tot m'han convidat a dinar amb ells, cosa que encara no he fet.

És com si fossin a casa, com una FAMÍLIA, i suposo que aquesta és la filosofia del centre: fer que aquesta petita comunitat del Centre de Serveis de la Granadella ho sigui de veritat.

Júlia / Filla de M^a Carmen Piñol

La meua mare pot fer algun canvi en el menú si se li ofereixen diverses opcions. D'aquesta manera, pot decidir allò que li ve més de gust en cada àpat. A ella li agrada tot, però segons què ha menjat per dinar pot decidir les postres que combinen millor o que li agraden més. A ella li agrada molt el dolç i fa una camamilla després de dinar. La meua mare gaudeix menjant, però sap quan en té prou. Alguna vegada cal explicar-li que encara no ha menjat les postres!

Pilar / Filla de Rosa Huguet

Segur que el tema dels menjars és una cosa que totes i tots comentem quan arriben del centre, segur que preguntem: "Heu dinat?"; "Ja heu berenat?"... La meua mare està contenta amb el menjar del centre. Pot fer canvis si alguna cosa no li va bé. També escull les postres i el berenar d'entre totes les coses que hi ha i repeteix si vol! Personalment, m'agrada molt que dineu totes i tots junts, com a casa!



ENTREVISTA A...

SANDRA PIÑOL GOMIS



La Sandra té una perruqueria a La Granadella i ofereix els seus serveis un cop al mes al nostre centre, on té molts clients que abans es desplaçaven a la perruqueria.

Ja fa uns anys que és perruquera, 28 per ser exactes. En un inici tenia una perruqueria a Lleida, però, per motius familiars, ara fa uns 16 anys la va traslladar a La Granadella.

És de Juncosa, però fa molts anys que viu a La Granadella amb la seva família. I sempre ha estat la nostra perruquera!

Sandra, quins serveis ofereixes al centre?

Els serveis que oferim són rentar els cabells, pentinar i tallar, tant a homes com a dones. I són molt sol·licitats. La major part dels clients, però, són dones. Potser perquè són més presumides?

Què t'aporta la teva feina al centre?

Sempre em reben amb un somriure i noto que la gent està contenta quan vinc. Conversem i ens escoltem mentre treballo. Al centre hi ha estones de tot. Normalment, tinc molta feina quan hi vaig, però m'agrada molt anar-hi.

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit, que recordis especialment?

Un, en concret, no; més aviat diria que els moments més divertits són quan m'expliquen records o vivències de la seva joventut. Hi ha altres

moments que sí que per mi han estat especials i més emotius, però aquests prefereixo guardar-me'ls per a mi.



Com valores el treball d'acord al model d'atenció centrada en la persona?

Valoro moltíssim el treball d'aquest centre. Essent del poble, crec que és un recurs molt valuós. També crec que això és per les treballadores del centre. Diria que tenen el cel guanyat. Fan una tasca molt vocacional i que requereix professionalitat i, en alguns moments, molta paciència.

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

Els diria que poden confiar plenament en el servei i en totes les professionals. Pel que jo he pogut comprovar, és un centre amb molta activitat i molta vida, on hi ha moltes coses i treballs per triar i un espai on estar acompanyat... Crec que estan molt ben atesos.



EL RACÓ DE...

HERMENEGILDO CERVELLÓ FARRAN, EN 'QUILDO'

En 'Quildo', com tothom el coneix, fa poc que s'ha incorporat al nostre centre. Va néixer a La Granadella, on ha viscut pràcticament tota la vida, i en aquest espai ens fa una pinzellada de la seva vida i de com es troba entre nosaltres. Per la seva banda, la seva filla Anna Maria ens explica com viuen l'estada al centre del seu pare.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: La Granadella, 17/2/1923

Lloc de residència: La Granadella

Nom del pare i de la mare: Hermenegild i Teresa

Germans: 1, la Teresa

Fills: 4, Angelina, Fernando, Anna M^a i Agustí

Néts: 8, M^a Àngels, Gerard, Sergi, Mireia, Alba, Marc, Ariadna, Toni

Ofici: Pagès

Data d'arribada al centre: 14/5/2018



Història de vida

"Vaig néixer a La Granadella. Quan tenia 2 anys vam anar a viure a El Tarrós (Lleida), que era el poble d'en Lluís Companys. Hi vam anar perquè en els anys 1924 i 1925 no va ploure i el meu pare era pastor. Es va vendre el ramat i el mateix any el va llogar, i ens vam desplaçar allí un any. Més tard, el meu avi, que es va quedar sol aquí al poble, ens va demanar que tornéssim. I des dels 3 anys he viscut sempre a La Granadella. Excepte els 3 anys que vaig estar a la mili!" (riu).

"Tinc molt bona memòria, sempre m'he recordat de moltes coses i us podria explicar moltes històries".

"Quan vam tornar del Tarrós, el meu pare es va posar a fer de pagès i en aquell temps ens portaven al convent de les monges, on ens cuidaven

mentre els pares treballaven. Amb la guerra ho vam passar molt malament. No ho sap ningú, només qui s'hi va trobar. El nostre poble va ser molt atacat. Moltes cases van haver de ser reconstruïdes. De més gran, vaig anar a l'escola, però poc. Jo vivia amb el meu pare, la meua mare i una germana amb la qual ens portem 6 anys".

"Després de la guerra i la mili, les coses anaven d'una altra manera. En una festa major de Bellaguarda vaig conèixer una noieteta de Barcelona, amb qui els seus pares no van voler que sortís. Trist, vaig anar al bar a fer una copa i allà, amb les seves amigues, hi havia la Consuelo, amb qui ja havia ballat. Vaig posar-me damunt de la taula i vaig començar a cantar i ballar per treure'm la pena, i li vaig preguntar si tenia compromís. Vam ballar molt a gust i ens vam fer molt amics.





I d'una bona amiatat va sortir l'amor. Ens vam casar i vam tenir 4 fills. Jo treballava de pagès i la Consuelo, de perruquera. Ella era molt alegre, molt divertida i, sobretot, treballadora. Fèiem moltes excursions i anàvem a moltes festes. Ens agradava molt cantar i ballar, i viva la pepa! (riu). Ens va agradar molt sortir, vam ser molt feliços i sempre ens volien a tot arreu".

L'estada al centre

"Cada dia que estic aquí em sento content i feliç, i vull que els meus companys se sentin així amb mi. Quan arribo al centre m'agrada fullejar el diari, tot i que ara em fan una mica de mal els ulls. A més a més, jo no vaig anar molt a l'escola i hi ha coses que potser em costen, excepte el càlcul, que en sé molt. És el meu fort".

"També m'agrada fer gimnàstica i, sobretot, la música. A més, el meu fill Fernando és voluntari del centre i fem coral amb ell. M'agrada tot el que fem i, sobretot, estar amb la gent. M'he fet amic de tots. Parlar m'agrada molt; xerrem amb la Lúdia i la Teresina, que són gairebé tan grans com jo i tenen molta memòria! Ui, que si parlem de coses!"

"També recordo com un dels dies més feliços de la meua vida la festa en què vaig cantar amb el meu fill. Em va sortir una veu que no m'ho esperava. Va ser un dia molt bonic i vaig estar molt content".

L'opinió de la família

Anna, com valoreu l'estada al centre del pare?

"Estem molt contents que vingui. Des que el meu pare assisteix al centre, el veig molt millor. Està més actiu, més àgil, té més ganes de parlar i no està tan apàtic com temps enrere. Encara que nosaltres procurem ser-hi molt, ell es passava sol moltes hores. Ell comenta que, aquí, hi ve content i sempre està preparat i a punt per venir quan l'anem a recollir".

"Durant el dia no passa tantes hores sol. Quan nosaltres no podem ser amb ell per feina o per altres obligacions, està acompanyat. Jo puc fer les altres coses més tranquil·la perquè sé que, si passa quelcom, m'avisareu de seguida".

"Del centre, ho trobo tot molt bé. No tinc res a dir en contra. El personal és molt amable i sempre està predisposat a tot i pendent de les persones que venen al centre".



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló i de la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

EL CAMINADOR, una altra ajuda per mantenir i/o millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments.

El caminador està indicat per persones que necessiten un bon suport per sentir-se més estables a l'hora de caminar i per persones amb una alteració de l'equilibri important.

Ens pot ser de gran utilitat per conservar la nostra autonomia, quan el bastó o les crosses ja no ens ofereixen la seguretat i confiança que necessitem.

En els últims anys els dissenys s'han fet més dinàmics i moderns. Molts d'ells porten incorporat un seient que també es pot fer servir de tauleta i una cistella per guardar objectes o transportar-los d'un lloc a un altre.



Antònia, 85 anys

"Per ganes no hi aniria, però tinc poca estabilitat i el caminador m'ajuda a continuar fent les coses del dia a dia. També l'utilitzo dins de casa. Abans anava amb bastó, però ja fa uns 3 anys que l'utilitzo; en cas contrari no podria caminar."

Maria, 89 anys

"Fa 6 mesos que vaig amb el caminador i sort en tinc! Per dins vaig sense o amb bastó, i l'agafo per sortir al carrer sola. Em sento més segura. Puc anar a buscar aigua a la font, a passejar pel Serrat i els diumenges vaig a missa."

Avantatges i inconvenients del seu ús

Avantatges

- > Estabilitat. Permet uns desplaçaments més segurs.
- > Ens permet continuar amb els nostres costums de sortir al carrer (a passejar, a comprar el pa...).
- > S'hi inclou seient incorporat que permet descansar un moment, si cal, durant el desplaçament.
- > S'hi inclou cistella, permet guardar-hi objectes (moneder, mocadors, diari...) o transportar-los (la compra, per exemple).

Inconvenients

- > És una mica voluminós i a vegades pesat.
- > Cal ensenyar a la persona a utilitzar-lo.

Recomanacions a l'hora d'utilitzar-lo

- > És molt important que el caminador s'adapti a la persona gran, regulant-lo a la seva alçada. El puny/mànec per on l'agafem ha d'arribar a l'altura del maluc, igual que amb els bastons.
- > Mentre es camina, cal tenir el colze mínimament flexionat (entre 20° i 30°) per ajudar a mantenir una postura correcta i dirigir bé el caminador.
- > Demanar consell en ortopèdies i/o professionals, com ara fisioterapeutes, abans d'adquirir-lo.

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.

Suma els números de la fila superior i els de la columna esquerra:

	7	5	6	9	16	5	1	4	10
6		11					7		
13	20					18			
10									20
3									
19								23	
4				13					
2	9					7			
12				21					
1		6							
15			21					19	

Intenta memoritzar aquesta llista de paraules en dos minuts:

pilota	tieta	paella
galleda	galeta	telèfon
piano	tisoires	llapis
calendari	pijama	taronja
farmàcia	llibre	arròs
mocador	mandarina	sabatilla
finestra	maleta	clau
revista	gat	guants
bombeta	diari	sofà
núvol	bossa	bufanda

Escriu les paraules que recordis, sense mirar:

Ordena temporalment les següents seqüències:

- Esmorzo
- Sona el despertador
- Em rento la cara
- Aturo el despertador
- M'aixeco del llit
- Em poso la bata i les sabatilles
- Faig el mandra
- Estic adormit

-
-
-
-
-
-
-
-

- Poso els macarrons a gratinar al forn
- Omplo l'olla d'aigua
- Barrejo els macarrons amb la salsa de tomàquet
- Faig bullir els macarrons 8 minuts
- Hi tiro els macarrons
- Poso l'olla al foc
- Els escorro l'aigua
- Encenc el foc

-
-
-
-
-
-
-
-

SABIES QUE...?

En el nostre centre hi trobaràs:

- > Una nova manera d'atendre i entendre la gent gran.
- > Un ambient càlid, agradable i casolà.
- > Un espai on:
 - la persona gran pot escollir què vol fer d'acord als seus gustos i preferències.
 - ens interessem per tot allò que és important per a tu. Parlem amb tu per saber què vols, què t'agrada o què necessites per sentir-te bé. I busquem com adaptar-nos per oferir-te una atenció personalitzada.
 - valorem i respectem els teus valors i principis. La teva intimitat.
 - continuar amb les teves activitats quotidianes i, si vols, descobrir-ne de noves.
- > L'acompanyament de la família i tot el suport que faci falta per ajudar i col·laborar en el dia a dia de la persona gran en el centre.
- > Un equip humà que t'escolta i et dona confiança.

Els nostres valors

Acompanyar

Actitud

Dignitat

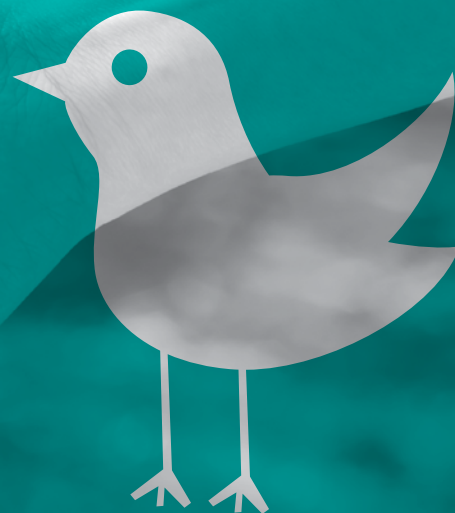
Felicitat

Respecte

Innovació

Personalització

Participació



**Consell Comarcal
de les Garrigues**

**Ajuntaments de La Granadella,
Bellaguarda, Bovera, Els Torms,
Granyena de les Garrigues,
Juncosa, El Soleràs**

Amb el suport de:



**Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**

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

CENTRE DE SERVEIS INTEGRALS LES GARRIGUES – Marina, s/n - 25177 La Granadella - Tel. 973 133 710 - cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat