

Desembre 2018

SUMEM

núm. 3

la revista dels serveis de SUMAR

MOLÍ DE CUC - Anglès
Centre de dia per a gent gran



- 4 L'atenció centrada en la persona
- 8 Les activitats del centre
- 18 Coneixem els nostres professionals
- 20 El racó de Pilar Bosch
- 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
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
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:
Tina Galofré

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

Una de les activitats preferides de l'Agustina és cosir. Poc temps després d'arribar va fer una bossa de feltre marró, ens explica molt contenta.

"M'encanta aprendre coses noves que mai m'havia plantejat. Faig treballs manuals, jocs de taula, jocs de paraules i, sobretot, tallers de cuina! Ens ho passem molt bé i ens ho mengem entre tots!", comenta l'Anna Maria.

A la Maria li agrada molt participar en els tallers de cuina i fer treballs manuals; amb la seva delicadesa, repassa i acaba de pintar o enganxar, sense deixar-se ni un detall.

En José fa sempre el que vol i, si no li agrada o no li ve de gust l'activitat grupal que es proposa, senzillament no la fa i en fa una altra. Li agrada molt ajudar amb les tasques domèstiques i reciclar el cartró!

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que fan l'Agustina, l'Anna Maria, la Maria i en José al centre de dia. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a ells. 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 sacrifiquem, 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.

L'Agustina, l'Anna Maria, la Maria i en José 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

En una societat sovint competitiva i freda en què l'èxit i la qualitat es fonamenten en els resultats, en números i dades, sentir a parlar de felicitat com un dels eixos vertebradors del projecte que SUMAR aporta al nostre centre de dia em fa sentir molt orgullosa.

Els usuaris del centre de dia són feliços perquè poden fer allò que els agrada. Dit d'una altra manera, són feliços perquè són respectats com a éssers individuals amb uns gustos i unes preferències concretes; són feliços perquè reben una atenció personalitzada i segura; són feliços perquè es preserva la seva dignitat com a persones; són feliços perquè són escoltats activament i de forma empàtica.

Felicitats a SUMAR per impulsar aquests valors. Gràcies a tot l'equip del Centre de Dia Molí de Cuc per vetllar per la felicitat dels nostres usuaris. I a vosaltres, familiars, també felicitats per ser part integrant i activa d'aquest projecte.

Aprofito aquestes quatre ratlles per desitjar-vos unes molt bones festes nadalenques. I un any 2019 carregat de bons propòsits i molta felicitat!

Marta Triadó Margarit

Regidora de Benestar Social, Sanitat i Salut
Ajuntament d'Anglès



“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Anna Maria Pont Valls 76 anys - La Celler de Ter

El meu dia a dia...

Vinc al centre cada dia, de dilluns a divendres, des del mes gener d'aquest any. Em recull en Pau a les 8.15 del matí amb la furgoneta adaptada i seguim la ruta per buscar més dones. Quan arribo, espero que la Rosa em prepari l'esmorzar. Després, sempre tinc coses a fer que m'agraden molt. Faig diverses fitxes: de pintura, de càlcul, de memòria. Em van molt bé per rumiar i fer-me sentir bé.

A mig matí, cada dia, faig gimnàstica. És el moment de bellugar-nos i que no quedi res rovellat. M'agrada molt i fem exercicis molt variats amb pals, pilotes, bitlles, fem gimcanes... També m'agradava molt quan fèiem zumba i seguia totes les coreografies! Quan acabem em sento molt bé.

Després ja comencem a parar les taules per dinar. Aquí mengem molt bé, moltes coses i molt bones! Ara fa una temporada que dinem tots junts, les noies seuen amb nosaltres a taula i fem una estona de xefla. Un cop tipa i amb la panxa plena, vaig a pair el dinar a la butaca una estona mentre miro les notícies. És el moment de relaxament, com el que solia fer a casa, però no m'hi estic gaire estona. De seguida m'aixeco i torno a buscar la carpeta d'anelles on tinc tot el que m'agrada fer i apa, a fer activitats. M'agrada fer les fitxes de memòria. Sempre en demano moltes per no quedar-me sense.



M'encanta aprendre coses noves que mai m'havia plantejat. Faig treballs manuals, jocs de taula, jocs de paraules i, sobretot, tallers de cuina! Fem postres, berenars i aperitius que ens mengem entre tots i ens ho passem molt bé.

També fem decoracions pel centre i és bonic perquè, després, llueixen i em sento molt bé de veure-ho i poder-ho ensenyar quan em vénen a veure. L'estona passa ràpida.

A quarts de 7 en Pau ens porta de tornada a casa. Les noies són molt bones amb nosaltres, són molt atentes i, si no sabem alguna cosa, ens ajuden a saber-ho. Les hores em passen volant, només falta que obrin els caps de setmana i així també vindré. M'agrada moltíssim estar en aquest centre, ja és com casa meva.





Agustina Hernández 82 anys - Anglès

El meu dia a dia...

Vengo cada día al centro desde septiembre del año pasado y aquí estoy muy bien. Llego sobre las 9 y media de la mañana. Cuando llego, lo primero que hago es buscar dónde hay cosas por hacer y ya voy directa a doblar las toallas y servilletas para tenerlas listas.

Después, escojo lo que me apetece hacer. Hay días que hago gimnasio, otros busco en mi carpeta actividades para la memoria, también hago muchas manualidades. Cuando ya no sé qué hacer, me voy al gimnasio a buscar los pedales y me pongo a pedalear un rato para mejorar la circulación de las piernas y los tobillos. Siempre quiero hacer cosas y soy muy inquieta. Pero mi actividad preferida es coser. Al poco de llegar, me hice un bolsito precioso de fieltro marrón y una cadeneta. En un pis-pas lo tuve hecho y todas me decían lo bien que me había quedado.

Me gusta mucho también cuando hacemos dulces, pasteles y cocas para merendar, disfruto haciendo los talleres de cocina como la que más.

Después de la comida siempre me encargo de recoger manteles y servilletas para echarlas a lavar. Por la tarde tiendo la ropa en el gimnasio para que se seque. Y al día siguiente, la doblo. También barro cada día el comedor, me gusta ayudar. Es como si estuviera en mi casa y me gusta que esté todo bien.

Disfruto mucho de las fiestas que hacemos y me gusta que venga gente de fuera a visitarnos, a cantar... sobre todo los críos

del cole y de la guardería. Me recuerdan a mis bisnietos, la Itziar, el Unai y el Serg. ¡Los adoro!

Es importante para mí estar ocupada. También me gusta participar en las tareas de la cocina, sobre todo si hay que pelar verduras para hacer la comida. Me pongo guantes y delantal, y a cortar.

Sobre las 6 de la tarde mi hija viene a recogerme para irnos a casa. Aunque sé la hora que va a venir, siempre me tiene que esperar porque aprovecho hasta el último momento para terminar las cosas.

Estoy muy contenta de estar aquí, ¡he descubierto cosas nuevas por hacer!



Maria Guives Rabionet 91 anys - Anglès

El meu dia a dia...

La Maria ve al centre cada dia de dilluns a divendres des del mes de setembre de 2017. És una dona presumida, molt dolça, pacient i agraïda. És molt afectuosa i els petons i les abraçades sempre la fan feliç. Sempre diu bones paraules i és estimada per tothom!

Malgrat les seves limitacions funcionals, té moltíssima voluntat per fer qualsevol activitat que se li proposi, siguin treballs manuals, tallers o jocs. No té mai un "no" per resposta, sempre s'esforça i té voluntat per fer-ho.

De les coses que hem vist que més gaudeix són els tallers de cuina, en què sempre ajuda aportant el seu granet de sorra i la seva alegria. O amb els treballs manuals perquè amb la seva delicadesa repassa i acaba de pintar o enganxa amb cola sense deixar-se ni un detall. També li agrada pintar dibuixos, en té una carpeta ben plena. Participa dels jocs orals d'estimulació cognitiva, llegeix revistes i diaris, i fa activitats de mobilitat per treballar les mans.

Gaudeix de la música i dels dies en què hi ha celebracions, tant d'aniversaris com de festivitats.

Des del centre, procurem que les propostes d'activitats que se li fan a la Maria siguin motivadores per a ella i sempre ens sorpren perquè ho fa tot molt millor del que preveiem!





José Cárdenas Rubio 75 anys - Anglès

El meu dia a dia...

En José ve al centre de dia des de l'octubre del 2013. Abans venia dia sí, dia no, i des del gener d'aquest any ve cada dia i està molt content. És un home molt independent, molt treballador i un amant dels animals.

En José fa sempre el que vol; si els tallers o sessions que es proposen no li vénen de gust, no els fa... Però tampoc està aturat! Ajuda amb les tasques domèstiques, com ara recollir les taules o treure cartrons cap al carrer per reciclar; és un mestre, sempre sap on ha de tirar cada cosa, i no s'equivoca!

També és l'encarregat de posar el dia, mes i any del calendari de la sala. Quan fem festes, sempre balla amb molta gràcia i no hi ha balladora que li negui un ball. Li agrada fer gimnàstica, asseure's a mirar revistes o sortir a l'hortet a treure males herbes i regar, però, sobretot, li agrada anar a caminar pel poble. Surt un parell de cops al dia per anar a casa a buscar el seu gos, en Pito, que se l'estima amb bogeria. El treu una estona, després el torna a casa i ve de seguida cap al centre. Són inseparables. Té molta sensibilitat pels animals i sempre que en té l'ocasió, els amanyaga.

També s'ho passa molt bé al taller de cuina, però no li agrada fer cuinetes... El que li encanta és menjar-se el que fem! I a més ens ho diu: "¡A mi no me gusta hacerlo, a mí me gusta comerlo!". Durant el taller, s'acosta a la taula i busca el seu racó per mirar com ho preparen i si aviat es podrà menjar.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Juliol - Desembre 2018



EL DIA A DIA

Activem la ment



Llegim



TIC



Altres activitats d'estimulació cognitiva



Estimulació sensorial



Treballs manuals



Altres activitats de manipulació



Pluviòmetre



Activitats de la vida diària (AVD)



Ballem



Cosim



Teràpia amb animals



Gimnàstica



Hort



Papiroflèxia



Passegem



Pintem



Preparem la decoració del centre



Sessions grupals de fisioteràpia



Taller de cuina



Jocs de taula



Fem el vermut



Trobades intergeneracionals



Fem assemblees



LES CELEBRACIONS

Arribada de l'estiu



Corpus



Sant Joan



Commemoració atemptats Barcelona - Cambrils



1 d'octubre – Dia Mundial de la Gent Gran



11 de setembre



Celebrem la tardor



Gales 2018



Celebrem missa



Aniversaris



SORTIDES

A la biblioteca



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 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, alguns usuaris i familiars ens expliquen com viuen l'hora dels àpats en el nostre centre.

Carme Prat / Usuària

M'agrada molt que les professionals mengin amb nosaltres. Sempre tenim converses agradables. També m'agrada escollir les postres perquè, d'aquesta manera, puc triar el que em ve més de gust segons el dia o el que hagi menjat de plat principal. I poder triar la quantitat que vull cada dia. És el que faríem a casa. Gairebé sempre m'assec amb les mateixes dones, ja hi estic bé, però també m'agrada triar el lloc on vull seure.

Pilar Collell / Usuària

M'agrada que les professionals mengin amb nosaltres perquè podem parlar i ens ajuden quan no podem tallar o pelar alguna fruita, i d'aquesta manera estem acompanyades. I poder triar les postres, fruita o iogurts o altres coses depèn del dia. Sempre hi ha varietat. Les postres que més m'agraden són la crema i els flams amb nata... Gaudeixo!

Jo no repeteixo mai perquè no tinc massa gana, però sempre m'ofereixen si vull repetir. I sobre el lloc on seure, puc triar, però ara on sóc ja estic bé. Som les 3 dones més grans del centre i ja hi estic a gust.

Maria Clos / Usuària

M'agrada que les professionals mengin amb nosaltres. Em sento més acompanyada i els dinars són més agradables.

Sobre les postres, m'agraden totes les que ens donen, però si puc triar, el meu preferit és el préssec. Jo sóc celíaca i em fan menjar especial. Tot i això,

puc triar la quantitat que vull i puc repetir d'allò que em ve de gust.

També puc escollir on seure, però ara per ara, ja estic bé on estic. Comparteixo taula amb gent molt agradable.

Anna Boada / Filla de la Maria Clos

Jo ho trobo perfecte que les professionals mengin amb ells. És el millor moment per explicar coses, fer propostes, conèixer experiències i conèixer-se millor els uns i els altres. També podeu controlar el que mengen cada dia per si s'ha de comunicar alguna cosa als familiars, com per exemple si algú no es troba bé o d'altres motius. Trobo que és una iniciativa molt positiva.

No m'agrada que puguin escollir les postres. Crec que el millor és que tothom mengi les postres per igual per evitar mal entesos, sempre que es pugui. És diferent si algun usuari té alguna intolerància o al·lèrgia. També penso que han de menjar pel que necessita cadascú, sobretot pel que fa a la salut, tenint en compte que alguns tenen una vida molt sedentària i, si mengessin molt, podrien haver-hi alguns problemes de salut, com per exemple augment de pes. Crec que podria passar això.

Sobre seure allà on volen, en part estic d'acord perquè solen tenir millor relació amb uns que amb els altres. Per altra banda, crec que tothom s'ha de fer amb tothom... si és que algú no té algun conflicte. Malgrat això, segons el que tinc entès, no crec que sigui el cas.

ENTREVISTA A...

ROSA SIRVENT, GEMMA MOLINS I ÀNGELS CAÑIZARES

Gerocultores



La Rosa va començar a treballar al centre de dia el 16 d'octubre de l'any 2006 i ha fet cursos formatius d'estimulació cognitiva, d'atenció centrada en la persona i de detecció de maltractaments en persones grans.

La Gemma té el títol de treballadora familiar i gerocultora per poder treballar amb gent amb dependència i demències, i també ha fet cursos d'estimulació basal i d'atenció centrada en la persona. Va començar a treballar al centre l'1 de juny del 2017 i compagina la feina al Molí de Cuc amb una altra a la residència geriàtrica Sant Salvador d'Horta de Santa Coloma de Farners.

L'Àngels és auxiliar d'infermeria, tècnica gerontòloga, tècnica en atenció a disminuïts i tècnica en transport sanitari. També té un postgrau en acompanyament a la mort. Treballa amb nosaltres des del 25 d'octubre del 2012.

Ens podeu explicar a grans trets quina és la vostra tasca?

Rosa. Jo arribo la primera i a les 8 del matí obro el centre. Rebo a la gent, preparo els esmorzars i quan arriba la furgoneta ajudo al xofer a baixar les persones i acomodar-les allà on vulguin seure.

Aquesta estona del matí m'aporta molt d'afecte, tendresa, estimació. A la gent gran els agrada que estiguis per ells quan arriben, els preguntis com han passat la nit, etc. Durant aquests moments, fer-los una abraçada, agafar-nos de la mà... es crea un vincle preciós.

Després, acostumo a organitzar la cuina i a atendre les necessitats de les persones. El que calgui.

Gemma. Les tasques que fem són molt variades. Ajudem a despertar la ment a través de jocs, activitats individuals, treballs manuals. També ajudem a les dutxes, preparem les taules a l'hora de dinar, juntament amb els usuaris. I al llarg de la setmana ens repartim les tasques d'atenció i estimulació directa.

Àngels. El meu horari comença a les 11 i quan arribo, primer de tot comento amb les meves companyes la informació important a saber. Després, organitzo la medicació que ha deixat preparada la infermera i dono suport a les diferents activitats i necessitats que sorgeixen.

M'agrada aportar el meu granet de sorra i el meu toc personal, sobretot en els treballs manuals i en

les decoracions del centre. M'agraden molt i sempre m'esforço perquè tot quedi perfecte i agradi.

Com valoreu el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona? Quins elements destacaríeu respecte a l'atenció convencional?

Rosa. El treball que fem és molt positiu perquè les persones se senten molt valorades. M'agrada l'atenció personalitzada i estar per ells, escoltant-los, atendre a allò que necessiten, sense presses i al seu ritme.

Gemma. Quan vaig començar em va sobtar molt la relació entre les companyes i els avis, ja que ells tenien molta més llibertat i podien triar què era el que els venia de gust fer en aquell moment, com ara llegir llibres, fer fitxes, anar a passejar... En el sistema convencional tot això no és possible.

Àngels. Del meu dia a dia laboral, el que més m'agrada és que tots som una gran família i quan compartim els dinars és quan més ho notem.

Compartim moments festius i moments divertits. Moments de plena atenció per a la gent gran, perquè se sentin bé, respectats i feliços de ser al centre.

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

Rosa. Que no s'ho pensin dues vegades, que aquí estaran molt bé. És tot molt casolà i mirem que se sentin com si fossin a casa seva.

Gemma. Animaria a tothom que volgués venir. Li diria que aquí podrà passar una estona acompanyada, distreta i divertida. I que també tindrà la possibilitat de conèixer gent nova.

Àngels. Qui vulgui, que vingui a conèixer com funciona el centre. Veurà que serà ben acollit i atès perquè procurem donar el millor de nosaltres per aconseguir el benestar i la felicitat de les persones.



EL RACÓ DE... PILAR BOSCH OLIVEDA

La Pilar, com l'anomena la família, es diu oficialment Montserrat. Fa 10 anys que acudeix al centre de dia i és una de les persones més grans del nostre centre. La voleu conèixer una mica més?

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Sant Cristòfol d'Olot, 13/12/1924

Lloc de residència: Amer

Nom del pare i de la mare: Lluís i Maria

Germans: 2, Angeleta i Quimet

Fills: 2, Maria Dolors i Lluís

Néts: 3, Albert, Montserrat i Lúdia

Besnét: 1, Roc

Ofici: Mestressa de casa

Data d'incorporació al centre de dia: 04/12/2008



Història de vida

La Montserrat va néixer amb només 7 mesos juntament amb la seva germana bessona, l'Angeleta, el 13 de desembre del 1924 en una casa de pagès del barri de Sant Cristòfol d'Olot. Era la més petita, però amb moltes ganes de viure. Lamentablement, la seva germana va morir al cap de 5 setmanes.

La casa on va néixer estava molt apartada del poble, a 3 hores a peu fins a la propera casa. El seu pare no volia deixar la seva dona sola amb les bessones acabades de néixer i es van traslladar a viure a Sant Esteve d'en Bas.

Una anècdota és que encara

que tothom la coneix per Pilar, oficialment es diu Montserrat. A l'hora d'inscriure-la a la Casa de la Vila, per error li van posar Montserrat, tot i que ja l'havien batejat com a Pilar. Ningú no va donar-hi gens d'importància i no es va corregir.

Va anar a l'escola fins als 12 anys perquè es va morir la seva mare. En aquesta època ja havia començat la guerra, el seu pare estava al front i va anar a viure a casa de l'avi on vivien també els tiets.

Acabada la guerra, el seu pare es va tornar a casar i ella va marxar de casa per anar a servir a una casa de pagès de Sant Feliu de Pallerols. Després, va estar una temporada a Olot i, finalment, a Amer, on va servir en una casa fins que es va casar



amb en Benet Domènech i Rich. Va ser el 28 d'abril del 1956 i van tenir dos fills, la Maria Dolors i en Lluís. És vídua des del 1995 i té 3 néts i 1 besnét.

Les circumstàncies de la vida no l'hi han permès gaudir gaire de la infantesa i de la joventut. Sempre ha fet de mestressa de casa i ha anat a fer feines a les cases per tirar endavant la família.

Li agraden molt les flors i cuidava sempre el jardí fins que es va posar malalta. Fa 10 anys que ve al centre d'Anglès. Anteriorment, fins que el van tancar, havia anat al Centre de dia d'Amer.



El dia a dia al centre

"El matí comença quan en Pau em ve a buscar a quarts de 8 a casa amb la furgoneta, anem a fer la ruta i recollim 4 dones més. Quan arribo al centre m'agrada saludar la Rosa i fer els deures que porto a la llibreta. Me'ls prepara la meua filla Maria Dolors i són de temes diversos -geografia, noms, càlcul, frases, etc.- Tot plegat, per fer treballar el cap!"

"M'agrada tenir les coses molt ben endreçades, tant els meus colors com les meves fitxes i dibuixos, i no m'agrada que em toquin l'estoig on guardo els

colors. Després els utilitza tothom i no se'n recorden de tornar-me'ls i haig de remenar la caixa grossa per trobar-los".

"Participo en la gimnàstica, en els petits treballs manuals, faig les fitxes que ens prepara la Raquel, la psicòloga, i també als tallers de memòria, sobretot de càlcul. Als jocs orals d'estimulació cognitiva i a les sessions de fisioteràpia, també. En general, faig tot el que se'm proposa, encara que al principi em costí provar coses noves. Els tallers de cuina agraden a tothom i veig que gaudeixen, però com que no m'ho puc menjar, no en faig. A mi m'agrada la calma i la tranquil·litat, sóc poc parladora i m'agrada molt passar estones en solitari per concentrar-me. Estic bé al centre, ja hi porto 10 anys i és com casa meua".

L'opinió de la família

Maria Dolors Domènech, filla de la Montserrat.

La mare ha millorat el seu estat d'ànim, no està tan nerviosa d'ençà que ve al centre. A casa estaria tot el dia asseguda o al llit. Aquí fa alguna activitat, es relaciona amb altres persones i es distreu una mica.

Tota la família creiem que la feina que es fa al centre és molt positiva i, encara que ella no vulgui col·laborar sobretot amb les noves activitats que es proposen a causa de la seva patologia, és molt important que segueixi sempre la mateixa rutina.



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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Amb el suport de:



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

MOLÍ DE CUC - Joan Coromines, 5 - 17160 Anglès - Tel. 972 421 108 - cdangles@sumaracciosocial.cat - @cd_MoliCuc

www.sumaracciosocial.cat