

la revista dels serveis de SUMAR

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



- 4** Les activitats del centre
- 14** Coneixem els nostres professionals
- 16** El racó d'Esteve Ciurana
- 18** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

JUNY 2019

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.

ELS NOUS VELLs

En els centres de gent gran arriba una nova generació de persones majors de 65 anys amb necessitats i expectatives diferents de les de les persones ateses en els darrers anys, i molt més exigents.

Són els nous vells, persones que ens impulsen a dissenyar nous models d'intervenció per atendre-les d'acord a allò que demanen. Models que fomentin la seva dignitat i autonomia, i no retallin el seu projecte de vida. Models que permetin consensuar amb elles tot allò que els permeti envellir tal com han viscut.

A SUMAR ja fa temps que som conscients d'aquesta realitat i treballem per anar-nos adaptant al que demana la societat. Anem evolucionant i millorant l'atenció centrada en la persona a partir del nostre propi model de gestió desglossat en 3 grans àrees: la intervenció tècnica o l'acompanyament de les persones grans, la gestió dels professionals i els espais on es desenvolupa l'activitat.

Al Centre de Dia Molí de Cuc, així com a la resta de serveis que gestionem, treballem dia rere dia per optimitzar aquest model de gestió i aconseguir ambients agradables i acollidors per a les persones grans. Adeqüem els espais perquè afavoreixin la convivència i el sentiment d'estar com a casa de les persones grans, amb una atenció personalitzada, centrada en la persona, de qualitat. I amb professionals qualificats, polifacètics i versàtils, que acompanyen a les persones grans i s'adapten fàcilment a les diferents situacions del dia a dia.

Estanis Vayreda i Puigvert. Director General
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya



Benvolguts i benvolgudes,

A mitja legislatura 2015-2019, vaig entrar a formar part de l'equip de govern ocupant la regidoria de Promoció Econòmica i Turisme. Els resultats de les eleccions del passat 26 de maig em donen l'oportunitat de continuar formant part de l'equip de govern, aquesta vegada, com a regidora de Salut, Sanitat, Servei a les Persones i Habitatge.

Fer-me càrrec d'aquesta regidoria em fa especialment feliç, ja que soc metgessa i la major part de la meva vida laboral ha estat relacionada amb el món social, atenent nens i adolescents, i famílies en situació de risc social.

Crec que els coneixements que he adquirit m'ajudaran en la meva tasca dins aquesta regidoria. La societat està formada per nens, joves, adults i gent gran. Tots tenim un lloc dins aquesta societat. Sovint diem que els joves són el futur de la societat. Jo sempre he pensat: què serien els joves sense la nostra gent gran? La gent gran ens aporta valors, saviesa i, sobretot, expertesa.

El centre de dia Molí de Cuc, amb el seu model, potencia la relació entre els diferents estaments de la societat. El seu programa 'Apadrina un avi' amb nois i noies de l'IES Rafael Campalans, la participació dels alumnes de l'escola Pompeu Fabra en diferents activitats, així com la presència d'adults voluntaris afavoreix les relacions entre les persones, evitant que gent gran que, per diferents motius tenen una xarxa social molt limitada, puguin continuar tenint relacions més amples. En aquestes activitats, els avis aporten els seus coneixements i, com he dit, saviesa i expertesa, i els nens i adolescents aporten frescor, vitalitat i, sobretot, rialles.

Espero que continueu amb aquests i altres programes que, de ben segur, milloraran la qualitat de vida de la nostra gent gran, permetent treballar un envelliment saludable. No només es tracta de posar anys a la vida, sinó de posar vida als anys.

Un plaer aportar un granet de sorra a la vostra tasca.

Neus Moragas i Fontané

Regidora de Salut, Sanitat i Benestar Social



ACCIONS MÉS DESTACADES

Gener – Juny 2019

> **Introducció del model de gestió de persones per competències.** Volem un equip humà capaç d'adaptar-se, empatitzar, donar confiança i acompanyar les persones grans i, amb aquest objectiu, hem iniciat un pla d'acompanyament i millora als treballadors de Molí de Cuc.

Es tracta d'una eina de gestió del talent i d'acompanyament al desenvolupament i millora professional mitjançant la promoció d'habilitats personals i professionals que ja ha donat algun resultat. De les primeres reunions realitzades han sorgit els següents compromisos de millora:

- Realitzar un projecte d'història de vida de les persones grans.
- Fomentar la mobilitat de les persones grans a través de l'organització d'activitats en diferents espais del centre.
- Potenciar la socialització amb sortides pel municipi i la col·laboració amb entitats de l'entorn.

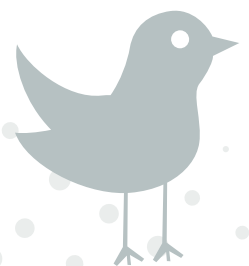
> **Reestructuració dels vestidors** per facilitar l'accés de les persones grans i potenciar la seva autonomia.

> **Dinamització de les activitats del centre** tant amb la introducció de noves activitats com amb l'ampliació horària d'alguna activitat.

> **Noves activitats:** estimulació cognitiva mitjançant l'ús de les noves tecnologies, jocs de paraules i jocs d'habilitat.

> **Ampliació d'activitats:** sessions de gimnàstica. S'afegeix la gimnàstica dues tardes a la setmana, a més de les tres sessions setmanals del matí que ja hi havia.

> **Ampliació del servei de podologia** a persones grans externes del centre de dia.



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

Gener - Juny 2019



ACTIVITATS DESTACADES

Projectes de voluntariat i trobades intergeneracionals

Al centre de dia Molí de Cuc tenim la sort de comptar amb dues entitats del municipi, 'Càritas Anglès' i 'Amics dels malalts', amb persones voluntàries que ens acompanyen en alguns projectes. I també amb el suport i el compromís del professorat de les escoles del municipi, que també aposten per incorporar la col·laboració amb nosaltres dins el seu projecte educatiu.

Projectes que, a més a més, es converteixen en espais de trobades intergeneracionals que apropen diferents generacions de persones i permeten compartir entre elles moltes emocions, coneixements i experiències. I que aquest semestre han tingut molt d'impacte a les persones grans del centre.

'Apadrina un avi', amb alumnes de l'IES Rafael Campalans.

Aquest programa d'acompanyament a la gent gran de Càritas Diocesana de Girona és present en el nostre centre de dia gràcies a una quinzena d'alumnes de l'IES Rafael Campalans.

Des de finals d'any i fins al mes de juny, gairebé cada dia algun noi o noia que participa en el projecte ve al centre de dia per dedicar una part del seu temps a acompanyar i donar suport a alguna de les persones grans que han volgut participar en aquesta iniciativa.

Cada persona gran està relacionada amb un adolescent amb l'objectiu de fomentar una relació

més propera i de confiança. Junts comparteixen petites passejades, reguen les plantes del jardí, juguen al dòmino o fan altres activitats.

El projecte és tan gratificant que l'arribada dels joves al centre s'ha convertit en un dels moments més esperats!



Distracció i companyia amb el grup de la parròquia 'Amics dels malalts'.

Cada quinze dies, els dimarts a la tarda, persones voluntàries del grup de la parròquia 'Amics dels malalts' vénen a compartir una estona del seu temps amb nosaltres.

Són la Consol, la Fe, la Roser, la Rosa i en Joan. I amb elles i ell, juguem al dòmino, a les cartes, anem a passejar o, senzillament, conversem. Un dia fins i tot ens van portar uns ocells entranyables que ens van deixar a tots bocabadats!

Sovint no calen gaires coses per ser voluntari... Ganes d'ajudar, d'escoltar amb paciència i de fer passar una bona estona, són les millors qualitats. I des d'aquestes línies volem fer un reconeixement i agrair als voluntaris que ens acompanyen desinteressadament. Moltes gràcies pel vostre compromís!



Cançons, poemes, teatre i jocs de taula amb l'Escola Pompeu Fabra.

Aquest curs 2018-2019 hem tingut una gran aflluència d'alumnes de totes les edats de l'escola Pompeu Fabra amb els quals hem compartit moltes activitats i mostres d'afecte:

Alumnes de 3r (Cicle Mitjà): RECITAL DE CANÇONS DE NADAL

Alumnes de 5è (Cicle Superior): JOCS DE TAULA COMPARTITS

Alumnes de 2n (Cicle Inicial): REPRESENTACIÓ TEATRAL 'LA LLEGENDA DE SANT JORDI'

Alumnes de P5 (Llar d'Infants): RECITAL DE RODOLINS AMB ELS SEUS NOMS



Cant coral amb l'Escola FEDAC.

De manera incondicional, any rere any, els alumnes de cicle superior de l'Escola FEDAC ens ofereixen per Nadal un concert de cant coral acompanyat d'un teclat i amb cançons molt treballades en diversos idiomes.

La novetat d'aquest any va ser que els vam sorprendre amb un intercanvi de postals de Nadal!



Cantada de Nadales amb la Llar d'Infants El Cucut.

I també són incondicionals els infants de la Llar El Cucut amb els seus instruments i les ganes de passar-ho bé, cantant nadales.



ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Estimulació cognitiva



Bingo



Jocs de manipulació



Labors



Exercici físic



Cuidem el jardí i altres activitats a l'exterior



Assemblees i grups de conversa



Musicoteràpia



Tallers de cuina



Treballs manuals



LES CELEBRACIONS

Nadal



Calçotada



El dia de la dona



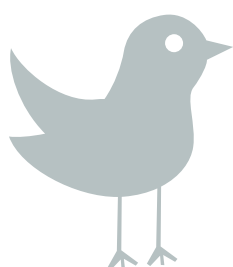
Càritas. Festa de les dones



Sant Jordi



Aniversaris



SORTIDES

Pel municipi



Excursió a Banyoles



ENTREVISTA A...

DOLORS ORRI

Fisioterapeuta



La Dolors és tècnica especialista en anàlisis clíniques i graduada en Fisioteràpia. Té formació en fisioteràpia pediàtrica i el títol d'experta universitària en ecografia múscul-esquelètica per la Universitat de la Rioja (UR). Treballa a Molí de Cuc des del mes de març de l'any 2018 i compagina aquesta feina amb una consulta i un servei de fisioteràpia a domicili. Com a passatemps també ofereix un servei de fisioteràpia a l'equip de futbol de l'entitat esportiva del seu poble, Tialà.

Dolors, quan i com ofereixes el servei de fisioteràpia a Molí de Cuc?

Ofereixo el servei de fisioteràpia al centre de dia els dilluns, dimecres i divendres de les 9.30 a les 12.30. La meva feina diària consisteix a realitzar les valoracions motrius de les persones grans que vénen al centre, controlar possibles dèficits de moviment i dur a terme sessions individualitzades de fisioteràpia i sessions grupals de gimnàstica.

Quins serveis ofereixes, principalment?

Una de les tasques principals que realitzo és passar escales de valoració de la marxa, equilibri i coordinació, i portar-ne un control i seguiment. Això em permet detectar, valorar i incidir allà on a cadascú, d'una manera més individual, li convé. I una altra, incentivar el moviment i l'activitat física diària a través d'exercicis, siguin individuals o bé en grup. La meva prioritat és que tothom mantingui o millori totes les activitats de la seva vida diària amb l'objectiu de ser el màxim d'autònom possible. També, la prevenció de caigudes i la cura en tractaments de fisioteràpia en funció de la lesió o dèficit que es presenti són algunes de les altres tasques que desenvolupo.

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

Penso que aquesta feina no té preu. Vull dir que treballar en una feina en què gairebé la majoria de les vegades és més gran el que reps que el que fas, no té preu. El que més valoro és el vincle que tinc amb cada usuari del centre. Tots i cadascun d'ells m'aporten aquell grau de saviesa i agraïments que m'emporto a casa cada dia que plego. Les seves ganes, la seva participació i les millores que n'obtenen són els valors més importants per a mi d'aquesta feina.

Per què vas decidir treballar en el món de la geriatria?

De ben petita, els meus estius eren passar les vacances a la masia dels avis. Els veïns de la rodalia eren tots gent gran i no hi havia mainada. Suposo que l'empatia i l'afinitat que ja tenia amb ells va ser una de les coses que em va fer optar per treballar en aquesta branca. Una vegada, l'àvia va caure dins l'estable de les vaques i es va fracturar la clavícula. Durant mesos el meu pare i jo l'acompanyàvem al servei de rehabilitació del CAP Güell, a Girona. Jo m'esperava a la sala de

fisioteràpia mentre li feien els tractaments. Això em va encantar i va ser quan vaig tenir clar que jo també volia ser fisioterapeuta.

Ens pots explicar alguna vivència viscuda al centre que recordis especialment?

Ostres, en tinc moltíssimes! Però sí que n'hi ha una que realment em va tocar la fibra... Va ser aquest Nadal. Vam organitzar el racó dels desitjos de les estrelles, on tothom va escriure un desig. I una de les estrelles volia tornar a caminar! La veritat és que no sé si ho aconseguirem, però sens dubte

posem totes les ganes i força per aconseguir-ho!

Per acabar, quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

No sé si sóc la més adient per donar consells, però l'orientació que puc donar a tota aquella gent que valora venir al centre és que ens conegui, es deixi assessorar per tots els professionals que en formem part i gaudeixi de totes les activitats que s'hi practiquen a fi de millorar les actituds i les activitats de la vida diària tant de la persona gran com la dels seus familiars.





EL RACÓ DE... ESTEVE CIURANA

L'Esteve Ciurana va néixer en un hivern fred enmig de la Guerra Civil a Sant Martí Sapresa. Va ser el més petit de 5 germans, molt bon agricultor i un amant de la cacera. Ara viu amb la seva neboda, la Victòria, i la seva família, a Bonmatí. Diu que el que més aprecia de la vida és la llibertat.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Sant Martí Sapresa (Brunyola), 18/02/1937

Lloc de residència: Sant Julià del Llor i Bonmatí

Nom del pare i de la mare: Francisco i Catalina

Germans: 4, Josep, Narcís, Maria i Salut

Aficions: la cacera



Història de vida

De petit no vaig tenir una vida senzilla. Amb un any i mig vaig perdre la mare i amb tres anys, el pare. A causa d'aquests fets vaig anar a viure a Sant Andreu Salou amb el meu padrí Esteve, a pagès. Ja de ben petit, essent encara un nen, ajudava en les tasques del dia a dia a casa i, al vespre, anava a classe.

Vaig fer el servei militar a Sant Climent Sescebes. Hi vaig estar un any, fent de 'cavallista'. Cuidava i manava 4 cavalls per ordres del Coronel i gaudia d'alguns privilegis. Recordo que allà ens va venir a veure el Rei Joan Carles, i que fins i tot em va donar la mà. Ell és del mateix any que jo, i me'n recordo prou bé d'aquell dia perquè ens van concedir un permís extra.

Tota la vida m'he dedicat a la pagesia. Tenia vaques, porcs, gallines, horts i camps, i he viscut la gran evolució que hi ha hagut; des de llaurar amb animals a tenir el primer tractor, un Lanz, l'any 60. Vam ser els primers de la zona, a Sant Andreu Salou i a la comarca, a mecanitzar els camps i la granja. Fèiem 100 litres de llet al dia que veníem a

l'empresa gironina Clesa. L'any 62 em vaig comprar una Montesa i anava cap a Olot amb el padrí a darrere; vaig recórrer tota la província.

Una de les meves grans aficions ha estat la cacera. Era soci de la Societat de Caçadors de Caldes i caçava peces menudes, com ara conills, llebres, merles, becades, esquirols... I carai com m'agradava menjar arròs d'esquirol! És el plat més bo que he menjat mai! Ara ja no se'n fa enlloc, tot es va perdent de mica en mica.



El dia a dia al centre

Vinc al centre de dia des de fa 4 anys. M'agrada perquè estic com a casa. Al matí vinc amb la furgoneta i voltem pels pobles per anar a buscar altres persones. M'ho passo bé perquè sembla que cada dia facis el turista. En el centre faig la partideta amb els companys, sortim a passejar, vaig al pati a mirar les plantes i a treure l'aigua del pluviòmetre, llegeixo els diaris i faig gimnàstica cada dia. M'agrada perquè em deixen fer el que vull a cada moment i saber que tens aquesta llibertat, no té preu.

L'opinió de la família

L'Esteve està molt content de venir al Molí de Cuc. Li agrada fer exercici, sortir a estirar les cames i fer una partida de cartes. A la família ens fa especialment feliços veure que s'ho passa tan bé i que també es vagin fent sortides fora del centre.



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta del Centre de Serveis de Porqueres.

El circuit! Una manera diferent i variada de fer activitat física

El circuit permet realitzar exercicis diferents i variats adaptats a les necessitats de cada persona. Els circuits engloben moltes àrees, a més de l'activitat física. Treballar la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació, permeten potenciar les capacitats cognitives, com ara l'atenció, la memòria i l'aprenentatge, i les sensorials (treball de consciència corporal, de millora dels sentits i/o de percepció).

Les pautes a seguir:

- > Accions clares.
- > Abans d'iniciar el circuit, una persona professional realitzarà els exercicis i la persona gran observarà què s'ha de fer.
- > Respectar el ritme de cada persona i la no participació en alguns dels exercicis.
- > Adaptar el circuit a les persones que fan ús de bastó i/o caminador.
- > Si la persona té dificultats d'equilibri i/o mobilitat, una persona professional l'ha d'acompanyar per evitar caigudes.

Proposta de circuit

EXERCICI 1: col·locar cercles a terra i anar d'un a l'altre fent passos coordinats sense sortir del cercol. El professional guiarà sobre la direcció a seguir en funció de la seva col·locació.

Variants de l'exercici: seguir un ordre en funció del color dels cercles, fer una flexió de genolls aixecant els braços dins de cada cercol, etc.



EXERCICI 2: col·locar una fila de cons a terra i anar-los esquivant fent ziga-zagues.

Variants de l'exercici: portar una pilota a la mà durant l'exercici.



EXERCICI 3: passar obstacles.

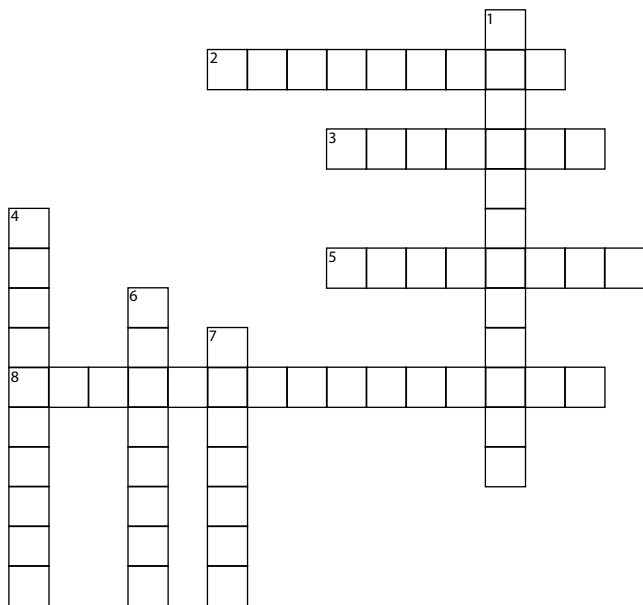
Variants de l'exercici: anar incrementant els obstacles de menys a més dificultat. Per exemple, col·locar un objecte a terra com una corda i anar augmentant l'altura.



ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antònia López**, treballadora social i directora del Centre de Serveis i l'Oficina d'Atenció a la Gent Gran dels Hostalets de Pierola (Anoia)

Col·loca els valors de SUMAR en el lloc que li corresponen



Acompanyar
Actitud
Dignitat

Felicitat
Respecte
Innovació

Personalització
Participació

Escriu 10 objectes que tinguin una part de vidre

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Busca les sumes amagades en el requadre

1

$$2 + 2 = 4$$

5

1

3

7

2

3

6

9

8

3

6

6

12

8

4

2

6

1

4

5

8

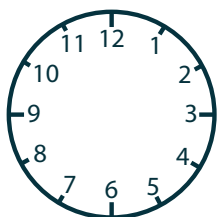
2

10

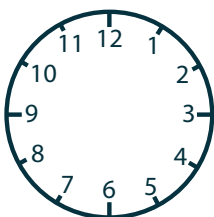
9

Dibuixa les manetes del rellotge a l'hora que t'agradaria fer les accions següents:

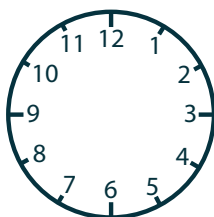
AIXECAR-SE



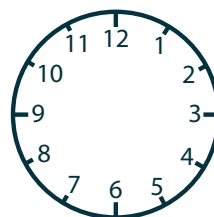
ESMORZAR



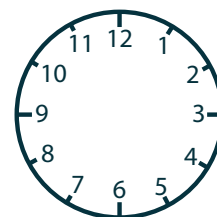
DINAR



SOPAR



ANR-TE'N A DORMIR



SABIES QUE...?

L'Alzheimer és una malaltia del cervell que:

- > Principalment, comporta problemes de memòria i de comportament.
- > Va empitjorant amb el temps i, de moment, no té cura.
- > A mesura que avança, els oblits són més freqüents i importants.
- > Amb el temps, les persones tenen problemes per recordar les coses bàsiques, com ara:
 - Noms i cares de membres de la família.
 - Menjar un plat de sopa.
 - No saber qui són ells mateixos.

Altres símptomes:

- > Veure o escoltar coses que no hi són.
- > Perdre's en llocs que coneixien bé.
- > Tenir problemes per dormir.
- > Dir o fer les mateixes coses tota l'estona, una vegada i una altra.
- > Tenir problemes per parlar o escriure.
- > Reaccions emocionals sense motiu (de sobte, posar-se a riure o a plorar, estar confús, tenir por, posar-se nerviós, enfadar-se...)



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

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