

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

MOLÍ DE CUC
Centre de dia - Anglès



Núm
07



04 La vacunació
contra la COVID-19

07 El calendari
d'activitats

18 El racó de la
nostra gent gran

21 Activa't!
Treball del cos
i de la ment

Després del malson del 2020 començàvem el 2021 amb l'esperança de la vacuna i la il·lusió de tornar aviat a la normalitat. L'activitat i les ganes de fer coses tornaven amb força al centre de serveis tot i les restriccions i les mesures de seguretat vigents.

L'arribada de la vacuna per fer front a la COVID-19 ha permès reduir el nombre de contagis i la millora de la situació epidemiològica també ha posat fi a la majoria de restriccions.

La COVID-19 ha condicionat el funcionament del centre i la seva distribució. Després d'un any de les primeres vacunes la pandèmia ha perdut força però no s'ha acabat. S'està subministrant la tercera dosi i les famílies encara han de seguir les activitats i celebracions del centre a distància, sense poder entrar a l'interior, ni tant sols per acompanyar a la persona gran a l'arribada o sortida del centre.

Tot i la pandèmia seguim fomentant accions i activitats per potenciar l'autonomia de cada persona. Cada dia busquem i trobem alternatives per equilibrar les mesures de seguretat i prevenció contra la COVID-19 amb el benestar de les persones grans. Així ho hem fet i així ho seguirem fent.

Ens cal encara molta prudència i la mascareta, la higiene de mans i la ventilació segueixen presents en el nostre dia a dia i més a prop de les persones grans, un dels col·lectius més afectats i vulnerables al virus.

Tot i això, no defallim i acabem el 2021 amb l'esperança d'un molt millor 2022.

Bones festes!

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

DESEMBRE 2021

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

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:

Sílvia Pont

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

Han passat uns mesos des del darrer escrit i crec que a hores d'ara podem dir que els ànims han canviat.

Ens mantenim en pandèmia. La COVID-19 encara hi és, però tenim la situació més controlada.

Gràcies a la vacunació i a la bona resposta de la gent, a poc a poc les nostres vides es van normalitzant: hem pogut retrobar-nos amb familiars i amics que feia temps que no veiem, recuperar algunes festes i poder gaudir d'espais d'oci.

Al centre heu pogut recuperar la castanyada, celebrar el 25è aniversari del centre, gaudir d'actuacions musicals i un munt d'activitats més.

Tot això s'ha pogut fer gràcies a l'esforç de tot l'equip de professionals que tiren endavant el dia a dia del Centre de Dia El Molí de Cuc. Sempre és complicat i es necessita de l'esforç per tirar endavant qualsevol projecte, però en aquests moments aquest esforç es multiplica. És fàcil caure en el desànim i crec que la gent del centre, amb l'optimisme que contagia la directora, la Sílvia, l'ha deixat enrere i amb una gran il·lusió porten a terme la seva feina.

Espero que des de l'ajuntament, amb les petites aportacions que s'han fet (compra de les jardineres, arranjament del paviment del pati), hagin ajudat a fer una mica més fàcil i agradable el dia a dia tant a la nostra gran com als treballadors.

Encara que em repeteixo, no vull deixar de tornar a agrair-vos la feina: sense vosaltres el centre de dia no tindria sentit.

I vull acabar amb aquest fragment d'un poema que he trobat d'uns alumnes d'una escola:

La gent gran no són arrugues i incomprensió,
són saviesa i nova joventut,
són amics i consellers,
són ports segurs, uns bons recers.

Seguim!

Neus Moragas i Fontané

Regidora de Sanitat, Salut i Servei a les Persones

LA VACUNACIÓ CONTRA LA COVID-19

Objectiu

La vacunació contra la COVID-19 té com a finalitat arribar a la immunitat de grup, fonamental per minimitzar els efectes de la pandèmia. *Quan una part de la població ja té els **anticossos proporcionats per la vacuna, el virus queda bloquejat, baixa la seva propagació i els contagis es redueixen fins a un nombre residual.***

Avui en dia, la vacuna contra la COVID-19 és la principal eina per fer front a la pandèmia, sense oblidar mesures com ara la distància de seguretat, la higiene de mans, la mascareta i la ventilació d'espais tancats.



La campanya de vacunació va començar a Catalunya el 27 de desembre de 2020.

Les vacunes administrades

Pfizer/BioNTech

Moderna/Lonza

Oxford/AstraZeneca

Johnson&Johnson/Janssen

Les 4 vacunes estan autoritzades per l'Agència Europea de Medicaments (EMA) i són segures i efectives per a la prevenció de la COVID-19. Malgrat són diferents, totes protegeixen contra la COVID-19 greu.



Les pautes de vacunació i la seva finalització

Les pautes de vacunació són diferents segons la vacuna, l'edat o si hem estat un cas positiu de COVID-19.

Si una persona no ha patit la COVID-19 abans de la vacunació: Segons la vacuna, la pauta de vacunació estarà finalitzada:

- **Pfizer/BioNTech**, 7 dies després de la segona dosi.
- **Moderna/Lonza** i **Oxford/AstraZeneca**, 14 dies després de la segona dosi.
- **J&J/Janssen**, 14 dies després de la primera i única dosi.



Si una persona ha patit la COVID-19 abans de la vacunació de la primera dosi:

- Si té 65 anys o menys, solament necessitarà una única dosi de la vacuna per arribar a la pauta vacunal completada, 2 mesos després de ser un cas positiu de COVID-19.
- Si té més de 65 anys, necessitarà dues dosis, una vegada estigui recuperada de la COVID-19.

Si una persona ha patit la COVID-19 durant el seu procés vacunal, és a dir, després de la primera dosi i abans de la segona dosi:

- Si té 65 anys o menys, s'administrarà una segona dosi 2 mesos després d'haver passat la malaltia o del diagnòstic de la infecció.
- Si té més de 65 anys, es completarà la pauta amb una segona dosi quan la persona estigui completament recuperada i hagi finalitzat el període d'aïllament.

La dosi adicional

- Durant el mes d'octubre del 2021, s'ha començat a administrar una tercera dosi de la vacuna a les persones majors de 70 anys. La tercera dosi pretén reforçar la resposta immunitària de la persona contra el virus.

La immunitat enfront de la COVID-19 s'assoleix gràcies a la pauta de vacunació completada; per això és tan important la finalització del nostre procés vacunal.

Les persones que han assolit la pauta vacunal completada poden demanar el certificat digital COVID de la UE.

Les mesures de protecció i control en els serveis d'atenció diürna

Mascareta – Higiene de mans – Ventilació – Neteja i desinfecció

L'activitat diària

Activitat grupal

- Si la cobertura vacunal de les persones ateses és igual o superior al 85%, es pot mantenir l'activitat a una distància mínima d'1 metre entre persones amb les corresponents mesures de protecció (mascareta quirúrgica, higiene de mans i espai ventilat).

En cas contrari, la distància ha de ser d'1,5 metres i s'ha de garantir un espai de 2,5 m²/persona en qualsevol de les activitats i serveis grupals que es duen a terme a l'interior del centre.

- Es garanteix la ventilació suficient en cadascun dels espais habilitats per a les activitats grupals.
- S'organitza l'atenció presencial en "grups estables" de persones ateses i de professionals.

Control i gestió de casos sospitosos de COVID-19

- Cada dia es fa un qüestionari a les persones usuàries amb l'objectiu d'identificar símptomes relacionats amb la COVID-19. Es té en compte la simptomatologia de la variant Delta amb presència de símptomes de refredat comú (mucositat, mal de coll, mal de cap, etc.) o valorant que la persona no hagi estat un contacte estret en cap cas sospitós, probable o confirmat de COVID-19 en els darrers 14 dies.
- Si s'identifica una persona usuària amb símptomes compatibles amb la COVID-19, se suspèn la seva assistència al centre i s'aïlla fins que algú la vingui a buscar en una habitació ben ventilada on no hi hagi altres persones i se li facilita una mascareta quirúrgica.

En el cas d'un/a professional, aquest/a es retirarà del lloc de treball.



Manteniment de l'activitat diària en situació d'un cas/brot de COVID-19

Es mantindrà l'activitat si la sectorització del centre ho permet i si l'organització de l'activitat en grups estables o unitats de convivència ho fa possible.

l'assistència de persones usuàries que siguin contacte estret d'un cas confirmat dependrà de la pauta de vacunació de cadascú i del protocol establert per la normativa vigent en el moment en què es produeixi el positiu.



Novetats a partir d'octubre 2021

Participació de voluntariat

Les persones voluntàries correctament vacunades poden reincorporar-se als centres de dia per col·laborar en la realització d'activitats.

Servei de transport adaptat

S'elimina la limitació del número de persones usuàries en el servei de transport adaptat, sempre i quan es compleixin les mesures d'autoprotecció.

Cribatges a professionals

Als professionals, voluntaris habituals o alumnes en pràctiques correctament vacunats i asimptomàtics, o que han passat la malaltia en els 6 mesos previs, es

realitzarà un test PCR en mostra nasal quinzenal de forma periòdica.

Als professionals no vacunats o incorrectament vacunats i que no hagin passat la malaltia en els 6 mesos previs, es realitzaran tres cribatges setmanals amb automostra nasal i a dies alterns. I almenys una de les proves haurà de ser una PCR.

Als professionals externs com podòlegs, fisioterapeutes o perruquers així com altres col·laboradors i voluntaris esporàdics, que tinguin un contacte directe amb les persones usuàries, es realitzarà sempre un TAR abans d'entrar al centre de dia amb independència del seu estat vacunal.

Fonts:

<https://canalsalut.gencat.cat/> Campanya de vacunació contra la COVID-19

Pla d'intensificació de les mesures de control en centres de dia i centres i serveis d'atenció diürna. Setembre 2021. /Salut. Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya.

EL CALENDARI D'ACTIVITATS

MÉS D'UN ANY DESAFIANT LA COVID-19



Des que es va iniciar la situació de pandèmia, hem anat adaptant el funcionament i les activitats adoptant mesures de prevenció i protecció de la COVID-19.

Inicialment la situació ens va obligar a suspendre temporalment algunes de les activitats i adaptar-ne d'altres. També vam haver d'aturar el procés d'implantació del model centrat en la persona, repercutint directament a l'hora de fomentar l'autonomia i les preferències de les persones usuàries. Però a mesura que la situació epidemiològica, i que el nivell d'immunització ha estat mínim del 85%, hem pogut anar recuperant la normalitat de l'activitat, la interacció i els vincles entre les persones.

Aquest segon semestre de l'any ha estat marcat per una recuperació progressiva de les activitats i, per tant, de la recuperació de la normalitat.

A Molí de Cuc organitzem la jornada tenint en compte diferents grans àrees d'activitats: les de la vida quotidiana, les dirigides tant a nivell individual com grupal, els treballs manuals, els tallers de cuina i les activitats de lliure elecció. Totes elles es plantegen perquè ajudin a mantenir i/o avançar en les capacitats i habilitats cognitives, funcionals i psicosocials de les persones grans, i a millorar la seva autonomia i benestar.

En funció del tipus d'activitat es repeteix setmanal, quinzenal o mensualment i ara, el funcionament de moltes d'aquestes activitats ja s'està fent amb normalitat. D'altres s'estan introduint de manera més lenta i progressiva, però anem avançant cap al punt que teníem abans de la pandèmia.



EL DIA A DIA

Els tallers de cuina

Els tallers de cuina és una de les activitats més afectades per la Covid-19 per l'elevat risc de contagi que pot provocar la manipulació dels aliments. I també ha estat una de les activitats que més hem trobat a faltar. Fèiem un taller mensual amb plats tradicionals que proposàvem entre tots i que s'ha convertit en un

taller quinzenal de doble sessió, matí i tarda, més senzill i personalitzat. Ara tots els participants tenen els seus propis ingredients i s'elaboren plats individuals. D'aquesta manera es redueix el risc de contaminació creuada i també ens ho passem molt bé!



Els treballs manuals

Aquesta activitat pràcticament no ha variat perquè ens permet mantenir la distància de seguretat i, amb més o menys mesura, intentem que tothom que vulgui i/o pugui, hi col·labori. Les fem cada mes i s'adapten a les capacitats i preferències de cada persona.

En general són treballs manuals relacionats amb les festivitats del mes però també n'hi ha d'espòriques que ens ajuden a estimular la creativitat, la motricitat i la socialització. Al llarg de l'any n'hem fet moltes i de molt xules!





Musicoteràpia i bingo

La musicoteràpia i el bingo són dues activitats grupals que també agraden molt. Cada setmana destinem una estona a jugar al bingo o a fer una sessió de musicoteràpia.

Pel que fa al bingo, sempre hem jugat de manera força similar. És a dir, cadascú amb el seu cartró i les seves peces de pasta per marcar els números. La diferència ara amb la Covid-19 és que hi ha més distància entre les persones i tothom té la seva bossa amb les peces de pasta.

La distància personal dificulta el fet que es puguin ajudar entre ells durant el joc i requereix que la professional que lidera l'activitat hagi d'estar més dependent del joc de cada persona. També ha provocat que la comunicació i la socialització durant el joc s'hagin vist afectades negativament, però per contrarestar-ho, fomentem que cantin el bingo les persones grans. Així participen més del joc i, a la vegada, el fan més divertit!



La música és una recurs que utilitzem sovint i ens acompanya en molts moments i activitats del dia. Escoltar música genera una gran varietat d'activitat i estímuls cerebrals que influeixen positivament en el nostre estat d'ànim i en el nostre benestar. Igual que amb el bingo, intentem destinar un dia a la setmana a fer musicoteràpia escoltant cançons de quan érem més joves mentre ballem, fem gimnàs, llegim la lletra de la cançó o la taral·legem.

Aquesta activitat també l'hem hagut de modificar

per la pandèmia. Abans ballàvem entre nosaltres, ens agafàvem de les mans i teníem un contacte molt més proper que el que podem tenir en aquests moments. Ara solem estar col·locats en rotllana, asseguts en una cadira i mantenint la distància. És una musicoteràpia col·laborativa però molt més estàtica que a la que estàvem acostumats. Tot i la normativa Covid-19, la realitat és que la música ens remou i ens mou i això es tradueix en moments i situacions en què la música ens apropa físicament. Aquesta és la màgia de la música.

Gimnàs individual, grupal i esports adaptats

Realitzem exercici físic almenys tres vegades a la setmana perquè afavoreix l'autonomia de la persona, ens ajuda a prevenir problemes cardiovasculars, fractures i també a millorar l'estat d'ànim.

Setmanalment tenim planificades varies activitats físiques estructurades individualment o en grup segons els objectius que volem treballar. Gimnàs actiu i/o passiu, reeducació de la marxa, exercicis de força, de coordinació, estiraments, equilibri, exercicis de psicomotricitat, passejos a l'exterior,...

Després del confinament domiciliari del març al juny del 2020, aquestes activitats van patir un canvi significatiu. Es van eliminar els passejos a l'exterior i els limitàvem al pati del centre. I a l'interior, cadascú realitzava

el gimnàs des de la seva cadira, sense moure's del seu lloc i sense compartir material.

Amb el temps i la millora de les dades, vam començar a fer passejos per l'exterior i sessions grupals de gimnàs a l'interior, en rotllana i compartint material, prèvia desinfecció de mans i del material. En aquests moments les sessions grupals les realitzem mantenint la distància i amb l'espai ben ventilat si ho fem a l'interior.

Aquest estiu hem aprofitat molt el pati exterior i algun dia hem fet alguna sessió de gimnàs adaptada amb exercicis amb aigua, per fer front a la calor. El gimnàs, en qualsevol format, sempre funciona i agrada molt perquè, no només permet treballar la mobilitat sinó que, permet socialitzar-nos amb la resta del grup d'una manera molt distesa.





Activitats domèstiques i de la vida quotidiana

Les activitats domèstiques ens acompanyen en el dia a dia del centre i en molts moments diferents. Rentar mans, recollir el material que s'acaba d'utilitzar, plegar roba, desparar taula, ...

Són activitats que afavoreixen la independència i ajuden a millorar l'autoestima perquè la persona realitza tasques significatives quotidianes que ha realitzat al llarg de la vida de manera habitual. També ajuden a estimular les capacitats i millorar habilitats.

Al llarg dels mesos aquesta activitat també s'ha anat modificant d'acord a la normativa COVID. En el cas de rentar mans, la COVID ens ha ajudat a posar èmfasi a la importància d'una bona higiene de mans. Però ens va obligar a deixar de plegar o estendre la roba, i a parar i desparar la taula a l'hora dels àpats. Excepte parar taula que encara no és possible, hem anat recuperant aquestes activitats de manera progressiva sempre amb una bona desinfecció de mans.



Activitats per a treballar capacitats cognitives

Aquest bloc inclou activitats que tenen l'objectiu de recuperar, mantenir i reforçar les capacitats socials, funcionals i cognitives de les persones com poden ser la memòria, l'orientació, l'atenció, el llenguatge o l'escriptura.

Les treballem en diferents formats, amb fitxes, amb la tablet, amb jocs orals i amb jocs de taula, en funció de les necessitats i gustos de cada persona. I tant a nivell individual, per centrar-nos en cada persona, com en petits grups, que poden ser homogenis, amb persones

usuàries que tenen les mateixes necessitats/capacitats, o heterogenis, amb la finalitat d'aprendre i ajudar-se entre uns i altres.

Entre els diferents tipus d'activitats que fem, n'hi ha d'expressió i comprensió oral, de memòria, de percepció o de treballar els sentits.

La pandèmia ha provocat que durant una temporada centréssim les activitats a nivell individual però poc a poc anem introduint les grupals perquè el nivell d'interacció que permeten no s'equipara a les individuals.



Treballem motricitat i atenció



Labors



Jocs de taula, lliures o planificats

Gairebé cada dia, durant una estona, juguem amb algun joc de taula, de manera lliure o planificada perquè, a més d'agradar molt, permeten relacionar-se de manera distesa i amena amb els companys.

L'arribada de la pandèmia ens va limitar molt aquesta activitat que implica compartir material i espai però amb els mesos i la modificació de les mesures, l'hem anat recuperant. Primer de manera individual i ara ja es permet el joc de 4 persones en una mateixa taula. Això sí, amb desinfecció de les mans i del material utilitzat, abans i després de l'activitat.



Treballem l'hort

L'hort també es va veure afectat però ja l'hem recuperat i ara el tenim a tota marxa! Cada temporada, en assemblea, decidim què hi plantarem, el reguem amb cura i amb constància per a poder menjar tot el que ens dona. I si no, ens ho emportem a casa!



Projecte 'Apadrina un avi'

'Apadrina un avi' és un projecte de Càritas per fomentar les relacions intergeneracionals que portem a terme amb el suport d'un grup de voluntaris de l'entitat i alumnes de l'Institut Rafael Campalans d'Anglès. La base del projecte és la de compartir una estona de conversa i/o passejada entre els joves de l'institut i la gent gran de Molí de Cuc.

La pandèmia també va aturar el projecte. A principis d'aquest 2021 el vam reprendre amb accions alternatives de manera virtual i fins aquest mes d'octubre no ens hem pogut retrobar de manera presencial. Hem començat amb petits passejos a l'exterior, compartint converses i lectures.



Intercanvis intergeneracionals



Reminiscència



Projecte 'L'any que tu vas néixer'

Aquest és un nou projecte que hem iniciat al mes de maig. Impulsem converses plenes de records a partir d'una sèrie de llibres que, amb el títol "L'any que tu vas néixer" inclouen una selecció de notícies i fets destacats d'un any concret, imatges, anuncis i en general tot allò que permet entendre com era el món aquell any.

El projecte ens permet un viatge fugaç al passat, treballant amb grups heterogenis cada 15 dies.



LES CELEBRACIONS

ANIVERSARIS DE PERSONES USUÀRIES

Mai, mai hem deixat de celebrar els aniversaris de les persones del centre! Sempre immortalitzem la celebració d'un any més amb els nostres "photocalls" que

hem anat renovant al nostre gust! Qualsevol motiu és bo per celebrar!



15è aniversari del centre

Molí de Cuc és un centre adolescent que encara té molt per donar! Aquest any, la situació de la COVID al mes d'octubre ens ha permès celebrar-ho també amb les famílies al pati del centre, amb disfresses i playback inclosos.



La castanyada



I també ha estat possible la castanyada amb la col·laboració d'en Manuel i la Isabel, familiars d'en Julio. Cuites amb llenya o bullides, tothom ha tingut les seves castanyes acompanyades d'un bon got de xocolata desfeta.



Barbacoes al pati

I durant el bon temps també hem aprofitat per fer alguna barbacoa a fora al pati. Alguna cosa per picar, tisanes sense alcohol i celebració! Tenim un gran espai i qualsevol excusa és bona!



ACTIVITATS ESPORÀDIQUES

Anem al circ

A finals de setembre vam tenir la sort que el circ Tokio s'instal·lés al costat de Molí de Cuc i vam aprofitar l'ocasió per anar-hi. Ens va encantar i vam gaudir molt d'una tarda ben diferent i entretinguda. Va ser una tarda de 10!



Actuació musical amb Marc Anglarill

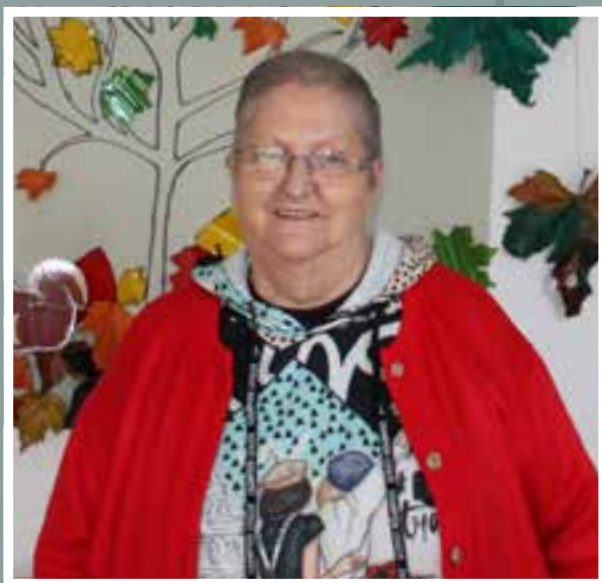
L'Anna Maria és l'àvia d'en Marc Anglarill, un cantant professional que ens va regalar la seva música la tarda del 27 d'octubre al pati del centre. Va ser una tarda màgica a ritme d'un bon repertori de cançons molt variades que, en més d'una ocasió, ens van fer emocionar.



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

ANNA M. BELTRAN CERVELLÓ



Lloc i data de naixement:

Cardona, 12 de juny del 1942

Data d'arribada a Anglès: És veïna d'Amer.

Hi va arribar al 1985.

Pares: Josefina i Antoni

Fills: Fina, Montse, Pere, Eva Maria i Xavi

Nets: Núria, Marc, Dani, Clàudia, Helena i Bernat

Ofici: Ha treballat en diferents feines al llarg de la vida. En una farmàcia, perruquera, cosidora de faixes, venedora de tupperware i productes de neteja i també ha tirat les cartes (oracles).

Data arribada a Molí de Cuc:

14 de març del 2021

L'Anna M. ens comenta que la COVID l'ha canviat positivament. Quan va arribar el confinament, feia 3 anys que vivia sola a casa i va tenir la sort que des de Càritas li varen portar el dinar cada dia. Però va ser després d'un ingrés hospitalari per les festes de Nadal del 2020 que li va canviar la vida a nivell d'estimació. "El que no vaig tenir a casa quan estava sola, ho vaig rebre a l'hospital", ens diu. "M'estimaven molt i rebia molt d'afecte per part dels professionals, això em reconfortava. De fet, no volia tornar a casa perquè em sentia a gust a l'hospital, malgrat la situació. Va ser un temps després de tornar a casa que vaig començar a venir al centre de dia."

EN AQUEST ESPAI, ENS FA UNA PINZELLADA DE LA SEVA HISTÒRIA DE VIDA:

De la meua infància tinc dues imatges gravades a la ment. Recordo una imatge d'uns Reis. Vaig sortir al balcó de casa amb un ou a cada mà i deia: "cucous, cocous!". Recordo tota la casa menys la meua habitació. Suposo que perquè era el lloc on la meua mare em castigava quan em portava malament. Per això sempre he tingut por a la foscor. I tinc una altra imatge d'una "lechería de ferro" que em van regalar per Reis, perquè tenia una veïna que tenia vaques i sempre anava a veure com les munyien. De més gran, anava a ajudar al meu pare com si fos una manobra: vestida amb una granota, portant maons, fent rodar la corriola, ... La joventut sí que la recordo bonica, però de la infantesa en tinc molt pocs records.

La vivència que més recordo és la mort del meu marit, en Pere. Va ser una pèrdua molt traumàtica perquè li van detectar càncer de pulmó i li van donar 6 mesos de vida. A l'hospital vam celebrar els 22 anys de casats i els últims dies de vida els va passar a casa. Era una persona molt alegre





i estava molt pendent de tota la família. Sempre arreglàvem les coses parlant i em feia molt feliç. L'any 1983 vam col·laborar amb l'alcaldia de Cardona, perquè l'alcalde es va posar malalt i nosaltres el vam substituir de manera temporal. Sempre fèiem les coses junts.

Al cap d'uns anys, vaig conèixer al meu segon marit, en Ferriol. Ens vam casar i cap a l'any 1985 ens vam traslladar a viure a Amer. Ell tenia fills fruit d'un altre matrimoni i jo els meus amb en Pere.

La història d'amor amb en Pere va ser curiosa. Ens vam conèixer a la Patum de Berga. Jo anava a ajudar a una amiga que era invident i, a canvi, els seus pares em portaven a fer excursions amb els camions, de franc. Vam anar amb el camió i el germà d'aquesta noia ens hi va portar. Jo em vaig il·lusionar amb el germà perquè era molt guapo, però va dir que ja tenia parella i em vaig quedar decebuda. En un moment donat tota la colla ens vam asseure a terra parlant, en Pere es va asseure al meu costat i vam estar parlant molta estona. La següent vegada que ens vam trobar va ser al ball i ja vam formalitzar la nostra relació de parella. Quan ens vam casar vam viure un temps amb els meus pares.

Amb en Ferriol va ser bonica però complicada. Vaig estar temps cuidant-lo, perquè va tenir 4 ictus i a cada ictus es recuperava, però quedava tocat.

L'ESTADA AL CENTRE:

Jo el confinament no el vaig notar perquè feia 3 anys que estava sola a casa però ho vaig passar molt malament. Arribar al centre va ser com

ressuscitar pel tracte, perquè vaig començar a rebre més afecte, estava més ocupada amb el gimnàs, exercicis de memòria, pintar (que m'encanta pintar), ... Jo soc feliç estant amb persones i aquí ho tinc! Em sento més acompanyada i m'ho passo bé. Sí que és cert que quan vaig arribar vaig passar uns dies tristos perquè, segons quines coses veia, m'afectaven molt. Les persones usuàries tenen diferents patologies i necessitats, i no tots gaudeixen de la mateixa salut. Aquest va ser un aspecte que em va afectar, però al final em vaig adonar que havia de valorar tot el que tinc i rebo al centre i que haig d'aprendre a conviure amb això.

Del centre m'agrada tot el que m'ofereixen i sempre participo i col·laboro en tot el que puc perquè les coses surtin i perquè m'agrada estar ocupada. M'adapto a totes les propostes. De fet, molts dies a casa quan estic davant de la televisió em dedico a fer coses de ganxet que després porto al centre per a poder-ho entregar com a regal del bingo o per entregar com a detall a algunes de les persones noves que s'incorporen. És un entreteniment que m'agrada i m'omple.

El que no m'agrada gaire és la distància que moltes vegades hem de mantenir en el dia a dia. Sempre hem sigut una família molt petonera i amorosa i aquest aspecte el trobo a faltar.

Venir al centre em dona vida i a casa estic molt sola.



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

PILAR ALSINA COROMINAS



Lloc i data de naixement:

Bonmatí, 24 de febrer del 1937

Pares: **Lluís i Carme**

Germans: **Josep**

Fills: **Jordi i Victòria**

Nets: **Sílvia i Tània**

Ofici: **Durant molts anys modista. També va treballar a la Levi's i com a netejadora.**

Data arribada a Molí de Cuc:

30 de juliol del 2021

Coneixerem més coses de la Pilar de la mà d'en Jordi i la Marta, el seu fill i la seva jove.

HISTÒRIA DE VIDA

La Pilar sempre ha viscut a Bonmatí. Va ser modista durant molt anys i el seu fill Jordi recorda que sempre estava rodejada de persones que anaven a arreglar-se la roba a casa amb la seva mare.

La Pilar era una dona amb caràcter, molt activa i molt vinculada amb diferents organismes i activitats. Amb el seu marit estaven molt units i sempre col·laboraven i ajudaven en diferents actes que s'organitzaven al poble: la xocolatada per Reis, eren membres de la comissió de festes,... "Es van ben trobar, s'entenien molt bé!", ens expliquen en Jordi i la Marta.

La seva vida ha tingut moments durs i significatius que l'han afectat molt. Primer, la seva filla Victòria va marxar de casa i després un càncer de coll i pulmó, molt dur, del seu marit, la van marcar de per vida. Malgrat tot, i sense el marit, va accentuar la seva participació en les activitats del poble. Va començar a col·laborar amb l'Oncolliga i amb d'altres associacions i actes que la van ajudar a mantenir una estabilitat emocional i social fins que fa uns anys va patir un greu accident. La van atropellar i va estar uns tres mesos hospitalitzada en estat greu. Tot i que amb el temps es va anar refent, va quedar molt tocada físicament; amb seqüeles i amb dues pròtesis de maluc).

Però la Pilar té un caràcter molt positiu i no és gens soferta. És una dona forta que sempre s'ha espavilat molt bé i ha entomat molt bé els moments difícils. Ha sigut molt lluitadora i optimista. Des de la mort del marit sempre va voler viure sola tot i que després de l'accident va tenir una noia a casa que l'ajudava. La vida però li ha donat un altre cop i li ha portat l'Alzheimer, "borrant-li tot el que, d'alguna manera,





ella no volia". "Ara per ara, ha entomat molt bé la situació. Van ser els veïns i els comerciants del poble qui ens van almar que podia tenir algun problema de memòria". En aquell moment la Pilar encara assistia al Casal del poble i era membre de la Coral, però havia deixat de fer algunes coses i no estava tant vinculada com abans al poble. Va ser en aquest moment, fa uns dos anys, quan en Jordi i la Marta van intervenir en la situació i es van traslladar a viure a casa la Pilar. I al cap d'un any va arribar la Covid-19.

A la Pilar, el confinament domiciliari no li va anar bé perquè li va trencar rutines. Va deixar de fer activitats que li reportaven un gran benefici com anar al centre cívic o a caminar amb les amigues. Deixar-les de fer li va suposar fer un pas enrere, tot i que ella no n'era del tot conscient. Ho va viure, però a la seva manera, interiorment.

En Jordi i la Marta sempre han tingut clar que la malaltia és un procés on la Pilar necessita que cada vegada se li dediquin més hores. I va ser a través d'una coneguda que van conèixer Molí de Cuc. Tot i que no ho tenien clar i no sabien com ho acceptaria, però veient que a casa no feia res, van pensar que seria interessant i bo per a ella. I així, el 30 de juliol d'aquest any es va incorporar al centre de dia.

L'ESTADA AL CENTRE

La Pilar viu el dia a dia; el moment. La família hem notat un canvi a positiu des de que ve al centre. Al principi només venia al centre al matí perquè no sabíem com seria l'adaptació. Però ha estat molt positiva i amb base a les seves reaccions, ara hem ampliat l'estada. I la veiem molt contenta i més activa.

Actualment segueix quedant amb el seu cercle d'amistats de tota la vida i manté un caràcter espontani i alegre.

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

En aquest espai us facilitem un seguit d'exercicis per moure el cos i estimular la ment, que tenen l'objectiu de fomentar un envelliment més actiu i saludable.

Són exercicis que pretenen ajudar a preservar els canvis que es produeixen a mesura que augmenta l'edat i que poden ser beneficiosos tant per a la salut física com la mental.

Els exercicis físics pretenen ajudar a mantenir una millor flexibilitat i els d'estimulació mental a mantenir funcions com la memòria, la comprensió, l'orientació o el llenguatge. Són beneficiosos per a la salut i ajuden a preservar les habilitats físiques i comunicatives, facilitant l'adaptació a l'entorn.



Estiraments de tronc i cap

El cos té flexibilitat quan es mou amb facilitat, sense esforç i sense lesions. Amb el pas del temps anem adoptant una postura incorrecta, el cos es desplaça endavant i va canviant la corba de la columna. És en aquest moment quan comencen a aparèixer dolors i molèsties.

Els estiraments poden afavorir la flexibilitat i el benestar físic i emocional. S'han de realitzar de manera suau i lenta, sense anar més enllà dels propis límits. No ha d'aparèixer dolor i és essencial tenir consciència del propi cos i la pròpia respiració. Us en facilitem alguns:

EXERCICI 1:

Flexió i extensió de coll.

Realitzar una inspiració pel nas i, en el moment d'expulsar l'aire per la boca, sense moure l'esquena, inclinem el cap endavant

amb la barbeta en direcció al tòrax. Tornem a inspirar, aixecant el cap a poc a poc, i el portarem cap enrere fins a un punt còmode, sense forçar. Repetir l'exercici de 6 a 10 vegades. I si existeix vertigen, es pot fer amb els ulls tancats.



EXERCICI 2:

Flexió i extensió de tronc.

Col·locar-se en una cadira, el més endavant possible sense recolzar l'esquena. El cap ha d'estar recte i en línia amb el tronc, els peus lleugerament separats mirant endavant, les mans sobre els genolls i la mandíbula relaxada.

Col·locar les mans amb els dits mirant cap endins, realitzar una inspiració pel nas i, expulsant l'aire per la boca, anem flexionant l'esquena mentre el cap va baixant. Al tornar a inspirar aixequem el cap i estirem la columna. Repetir de 6 a 10 vegades.



Molt important: Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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



1 A la graella envolta amb un cercle:

La lletra anterior a la **R**

La lletra posterior a la **C**

La lletra que està sota de la **P**

La lletra que es troba damunt de la **G**

Contesta la preguntes:

Quantes lletres **L** has trobat? _____

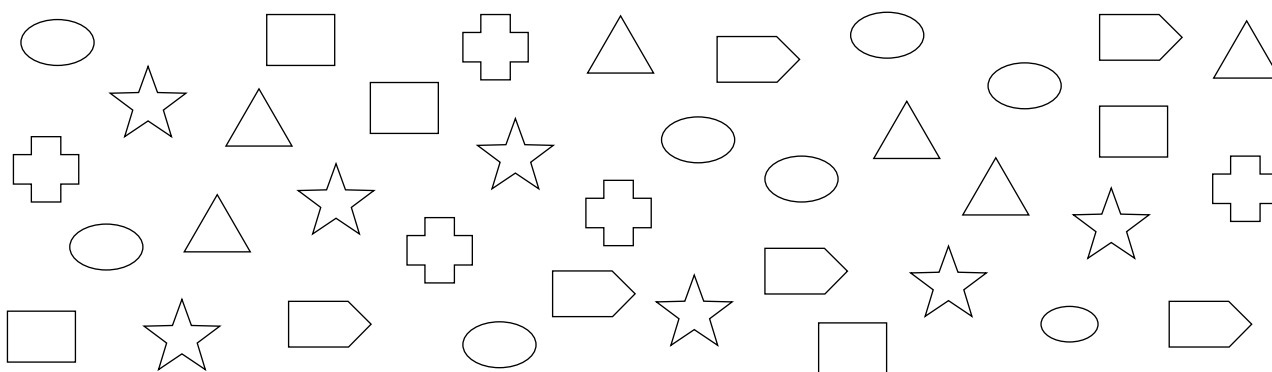
Quantes lletres **I** has trobat? _____

Quantes lletres **V** has trobat? _____

Quantes lletres **A** has trobat? _____

B	A	N	U	J	V	U	G	M	A
P	Y	B	F	E	A	I	O	L	P
G	N	C	Z	O	L	V	J	Y	S
L	F	I	D	J	Y	D	A	B	R
L	K	R	S	A	B	S	F	I	I
N	J	G	H	V	K	L	K	R	V

2 Pinta les figures del color de la mostra



3 Tapa la imatge i intenta respondre les preguntes següents:

Hi havia estrelles? _____

De quin color és el triangle? _____

Quins colors hi trobem? _____

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



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

CENTRE DE DIA

Joan Coromines, 5
17160 Anglès
Tel. 671 400 397
cdangles@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

cdiangles.wordpress.com

@cdMoliCuc 

@cd_MoliCuc 

TOT I LA COVID, NO HEM DEIXAT DE FOMENTAR L'AUTONOMIA DE LES PERSONES USUÀRIES. COM HO FEM?

- + Seguim fent gimnàs cada setmana perquè ens ajuda a millorar la nostra autonomia física.
- + Hem introduït la tauleta amb diferents jocs per familiaritzar-nos amb les noves tecnologies.
- + Sortim a passeig a diari perquè ens ajuda a mantenir-nos connectats amb l'entorn més proper i a potenciar l'autonomia física.
- + Amb una desinfecció prèvia de mans, hem pogut seguir desparant taula.
- + Hem recuperat l'hort del centre i hem seguit treballant per a cultivar el que més ens agrada cada temporada.
- + Individualment, i respectant les distàncies, hem mantingut els tallers de cuina, d'acord a les nostres preferències i gustos.
- + Estimulem les activitats bàsiques de la vida diària si cal amb ajudes tècniques, com ara col·locar dispensadors elèctrics de sabó de mans.
- + Realitzem activitats per treballar els sentits (vista, oïda, tacte, gust i olfacte) i la reminiscència, segons preferències i experiències viscudes en el passat.
- + La música és molt present en moltes de les activitats que preparem perquè estimula la memòria, genera un estat d'ànim de positivisme i ens anima a ballar i moure el cos.