

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

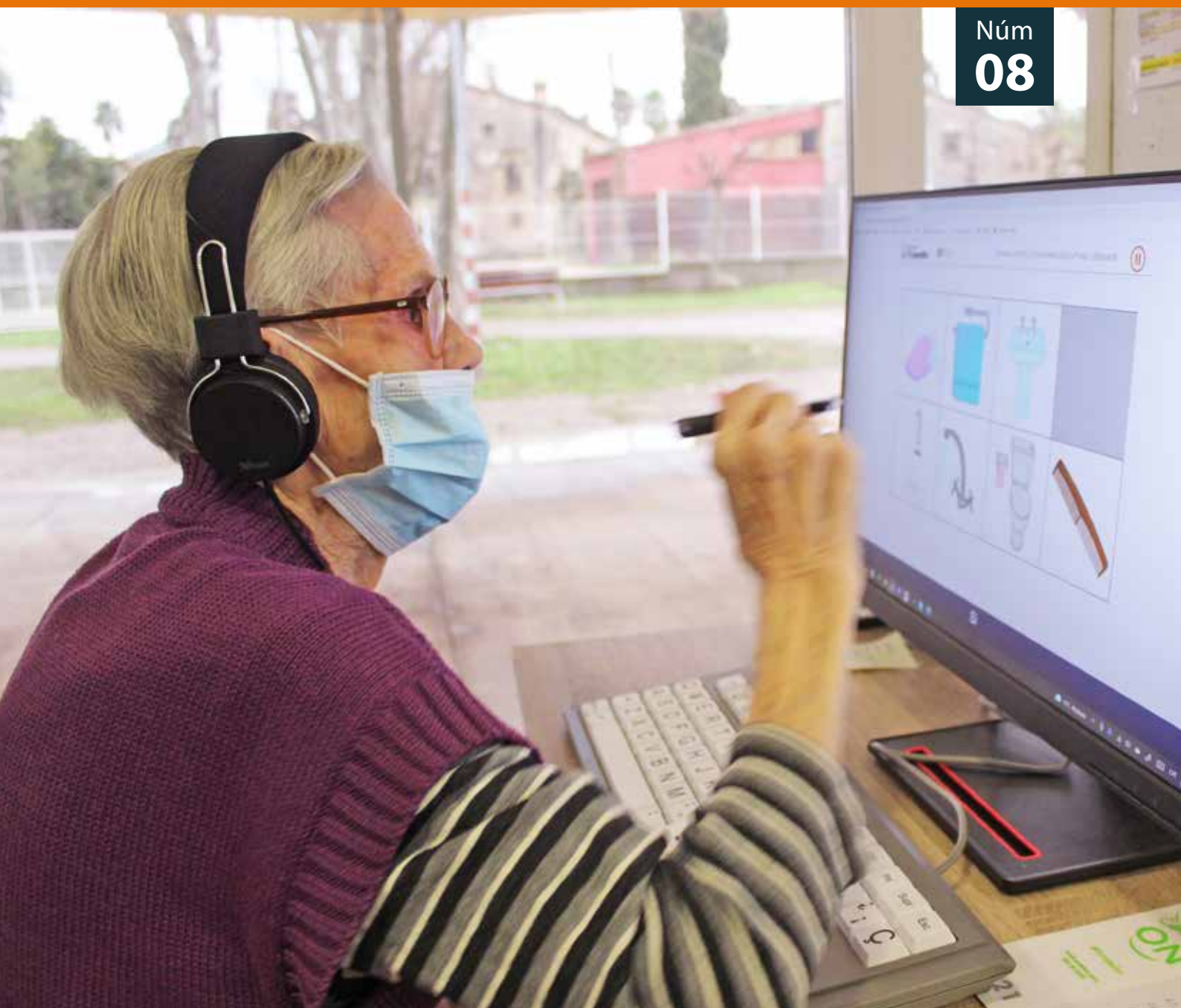
SUMEM

Abril 2022

MOLÍ DE CUC
Centre de dia - Anglès



Núm
08



02 EDITORIALS

04 LES ACTIVITATS
POST-COVID

16 ESPAIS
D'OPINIÓ

18 ACTIVA'T

Ara sí que gairebé podem dir que hem tornat a la normalitat. Tot i que no podem abaixar la guàrdia, sembla que anem deixant la pandèmia enrere.

El centre ha tornat quasi a la normalitat. Ens queden les mascaretes. Però això no impedeix que les activitats al centre hagin tornat amb força.

A poc a poc, des de tots els àmbits les relacions i les tasques es comencen a desenvolupar dins la normalitat.

Estic contenta perquè s'han pogut realitzar les obres d'adequació dels lavabos, reivindicació de fa temps tant per part dels usuaris com dels professionals.

També s'han col·locat dos bancs al pati que permetran gaudir de les estones de bon temps.

També està previst que durant aquest mes de març, principis d'abril, es pugui acabar d'adequar el pati i juntament amb la pavimentació que es va fer a l'entrada ajudi a acabar amb les basses que s'hi fan quan plou.

Com ja us vaig dir en el meu primer escrit, la gent gran sou el motor de la societat, sense la vostra experiència, que serveix de guia als nostres joves, seria difícil avançar.

Des de l'ajuntament us animem a gaudir de totes les activitats proposades per els professionals del centre i per vosaltres mateixos. Activitats variades i innovadores i que les podem anar seguint per les xarxes.

Sempre m'agrada posar algun escrit, poema, lletra o cançó. Avui us deixo un trosset d'una cançó del Pot Petit, grup musical infantil, que ha dedicat als avis i a les àvies

A l'aventura!

***Una rumba us volem cantar,
perquè sou dolços com la mel.***

***Quan parleu tothom escolta,
de saviesa en teniu molta.***

***Aventures d'anys i panys,
explicades des del cor.***

***Com quan surt un raig de sol,
els veig i ja aixeco el vol.***

Avis i àvies, per a nosaltres sou molt importants.

Avis i àvies, ens agrada estar al vostre costat.

Avis i àvies, moltes gràcies per tot el que ens heu ensenyat.

Avis i àvies, ballem, la rumba no té edat!

I per acabar, agrair com sempre la feina que feu entre tots.

Neus Moragas i Fontané

Regidora de Salut, Sanitat i Servei a les persones

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

ABRIL 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE QUALITAT

Elisenda Serra

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

UN ANY DE NOUS REPTES I NOVES ESPERANCES

Iniciem el 2022 amb nous reptes, nous projectes, noves activitats i amb molta esperança de tornar a recuperar la incorporació de les famílies en el dia a dia del centre de dia, així com les activitats grupals amb l'entorn.

Venim de dos anys molt complexos on poc a poc hem anat recuperant una certa normalitat. S'ha hagut de prioritzar la seguretat i el compliment de la normativa sanitària vigent per fer front a la Covid-19, al desplegament o a la implantació de moltes de les accions previstes en el programa d'atenció centrada en la persona.

Però l'enginy de les nostres professionals i de les persones usuàries ha fet que l'essència del model d'atenció centrada en la persona es mantingués als nostres centres.

Hem començat el 2022 encara amb la mascareta posada i rentant-nos les mans amb regularitat. Per tal de fomentar l'autonomia i treballar amb el model centrat en la persona, tothom disposa de material propi al que hi pot accedir quan vulgui. I, per contrarestar l'impacte de les mesures sanitàries, s'han adaptat activitats o bé, se n'han creat de noves.

Poc a poc, i a mesura que la situació pandèmica ha anat millorant, s'han anat recuperant algunes activitats com, per exemple, el fet de poder desparar la taula després dels àpats, el que a moltes persones grans els agrada fer perquè, entre d'altres coses, els ajuda a sentir-se útils.

El 2020 va ser un any molt complicat i el 2021 tampoc va ser fàcil. Ara sembla que tornem a recuperar gairebé en la seva totalitat la línia de treball del model d'atenció centrada en la persona que fa temps que anem desenvolupant i que, a principis del 2020, donava ja els seus fruits convertits en la millora de la felicitat de les persones usuàries dels nostres centres de serveis.

En aquest número pretenem mostrar-vos un reflex de tot allò que estem fent i de com encarem l'atenció a la gent gran d'aquest any.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

LES ACTIVITATS POST-COVID

Les distàncies socials, les mascaretes i la higiene i desinfecció constant de mans i de tot allò que toquem ha provocat l'adaptació de moltes de les activitats per poder-les continuar oferint. L'enginy i la imaginació tant dels professionals com de les persones usuàries ha permès donar-los continuïtat i també crear-ne de noves.



Tot seguit, expliquem dos dels nous projectes que hem començat aquest any.

ANEM A LLEGIR A LA BIBLIOTECA MUNICIPAL

Durant el primer trimestre de l'any hem engegat un projecte amb la biblioteca pública d'Anglès, Joaquim Bauxell. Cada tercer dimecres de mes, al matí, un grup de persones del centre es desplacen a la biblioteca per compartir una lectura, amb el servei de transport propi.

La primera sortida va consistir en una primera presa de contacte, amb una visita guiada en els

diferents espais de l'equipament i una explicació dels diferents recursos que disposen. I a partir de la segona, quan arribem a la biblioteca, ocupem un espai concret on compartim una lectura d'interès comú que, posteriorment, comentem.

I per no perdre el fil de la lectura entre un mes i l'altre, ens emportem el llibre o text comentat per seguir amb l'activitat al centre de dia.



El desplaçament a la biblioteca ens permet concebre l'equipament com un "centre de recursos" per l'aprenentatge i la lectura, que a la vegada ens ajuda a fomentar l'hàbit de llegir tant individual com grupalment. També, anar a la biblioteca ens suposa poder disposar d'uns recursos adaptats que ens són molt útils com audiollibres per a persones amb dèficit auditiu i llibres amb lletra gran per a facilitar la lectura de les persones amb limitacions visuals.

Així mateix, anar a la biblioteca també ens ajuda a posar en pràctica habilitats de cerca de llibres, pel·lícules, revistes, etc i a mantenir el vincle amb l'entorn social del municipi.

A qualsevol edat és important mantenir la ment activa, i més entre les persones grans. La lectura contribueix a conservar les funcions mentals, fomentar la imaginació i la memòria. És una manera de mantenir la ment ocupada i evadir-nos d'altres preocupacions.

INTERCANVI INTERGENERACIONAL AMB ALUMNES DE L'ESCOLA FEDAC

Durant el mes de febrer hem iniciat un projecte d'intercanvi amb un grup d'alumnes de l'escola FEDAC d'Anglès. La millora de la situació de la pandèmia ens ha permès reactivar aquests tipus d'activitat que permet connectar grans i petits del poble, establint llaços de coneixença i revitalitzant valors de convivència, relació social i afectivitat.

Com fem el projecte? El projecte consta de dues fases. Una primera de coneixença a través d'un sistema d'intercanvi de cartes que ens escrivim mensualment i que ens permet conèixer els gustos, preferències i algunes experiències significatives de cada un de nosaltres. Les cartes tenen un format senzill i permeten que petits i grans puguin omplir-la sols o amb una mica d'ajuda.



I una segona fase d'intercanvi presencial. Aquí organitzem activitats conjuntes, petits i grans, per compartir experiències, jocs, manualitats i altres activitats. Activitats i jocs que les persones grans havien gaudit durant la seva infància al carrer o al pati de l'escola, i que tindran ocasió d'ensenyar als mes petits. I jocs, cançons i altres aprenentatges actuals de l'escola o d'oci que formen part del dia a dia dels infants d'avui.

Hem començat l'activitat amb ganes i molt motivats de seguir compartint la iniciativa durant molts mesos doncs estem segurs que serà molt gratificant per a tothom. Segur que en traurem

moltes experiències i coneixements positius i divertits, però sobretot, ens permetrà compartir un temps únic i recuperar activitats de socialització amb l'entorn.

Amb els intercanvis intergeneracionals, el vincle persona gran-infant proporciona a les vivències de tots, un lloc valuós en el seu coneixement. Els beneficis de les experiències intergeneracionals són innumerables: millora la qualitat de vida de les persones grans, reforça la confiança dels infants i la seva capacitat per desenvolupar l'empatia, a més de fomentar els vincles afectius i fer aflorar moltes emocions positives.



COLLAGE D'ACTIVITATS

**EL DIA A DIA (activitats
presencials i telemàtiques)**

Manualitats





Gimnàs



Jocs de taula



L'hort



Estimulació cognitiva



Musicoteràpia



Activitats domèstiques



TIC (Feskits)



Artteràpia



Bingo



CELEBRACIONS

Aniversaris de les persones usuàries



Nadal 21-22



Carnestoltes





Dijous Llarder



Calçotada



Castanyada



Sardinada



SORTIDES PEL MUNICIPI

Mercat



LES PERSONES GRANS

En aquest espai, persones usuàries del centre de dia ens parlen de què és el que més els hi agrada, així com d'allò que els hi agradaria que millorés.

Encarna Aguilar. 85 anys.

Assisteix al centre des del 16 de novembre de 2021.



Què m'agrada

La tranquil·litat i el repòs que sento. A casa estava molt avorrida i molt sola, i aquí hi he trobat la pau. A casa no feia tot el que faig quan estic aquí i ara em sento com si tingués una llarga experiència fent treballs manuals i altres activitats que fem aquí. Estic contenta de poder cooperar amb tot el que se'm demana.

M'agrada molt dibuixar i pintar i vull aprendre'n més. A la meua edat, amb tot el que fem aquí i de la manera

que m'han acollit, em sento com si estigués a la meua segona casa.

Amb els companys i companyes sento que ens aenim i som com una família. M'agrada perquè riem molt, som com germans, perquè tots ens portem bé.

Millores

No ho sé, jo estic bé aquí. Aquí estan per tu i t'ajuden en tot el que necessites.

Josep Vila. 76 anys.

Assisteix al centre des del 30 de setembre de 2021.



Què m'agrada

M'agrada estar amb la gent i compartir, sobretot l'amistat! M'agraden les sortides al mercat i veure l'ambient de la gent. Al centre m'agrada aquesta germanor. No hagués pensat mai que a aquesta edat ens estiméssim tant uns als altres.

M'agraden les bones estones que passem fent musicoteràpia i cantant cançons conegudes amb molt d'orgull.

D'anècdotes divertides (ho he de dir) n'hi ha moltíssimes, però una molt especial va ser quan em van ajudar a posar-me dret i vaig cantar l'havanera de "La Bella Lola". Aquell dia també havíem fet uns mocadors especials, amb peixets dibuixats, per cantar aquesta cançó. Va ser un dia memorable!

Millores

Són coses més aviat estructurals les que penso que s'haurien de millorar, tot i que algunes ja estan en camí de canvi. Vam demanar que renovessin els lavabos i, al final ho hem aconseguit! L'Ajuntament farà obres; ampliaran el lavabo de dones i ens arreglaran els clots del pati, que també és molt necessari, tant per la gent que camina com per les que anem amb cadira de rodes.

Si algú ha pensat mai en venir, que no en tingui cap dubte, perquè hi ha unes excel·lents persones. He passat dies molt divertits; amb jocs, rialles i compartint coses molt bones amb tothom.

A vegades quan estic assentat deixen la porta oberta, i el corrent d'aire em molesta molt a les orelles...i dic: "Voleu tancar la porta, si us plau!"

Jordi Porcell. 62 anys.

Assisteix al centre des del 27 d'octubre de 2020.



Què m'agrada

M'agrada tot, però el menjar i les festes/celebracions és el que més m'agrada. Els calçots que vam menjar fa uns dies em van agradar moltíssim.

M'agrada compartir i relacionar-me amb altres persones. Sempre he sigut molt sociable i aquí puc ser jo i tinc confiança amb tothom.

A nivell d'activitats m'agrada tot, sobretot sortir a caminar i petites sortides a la biblioteca, al mercat, etc.

Ah! I sempre que m'ho demanen i puc, ajudo i col·laboro. M'agrada sentir-me útil.

Millores

Doncs mai havia estat en un centre de dia, però la veritat és que no trobo a faltar res. Tot el que fem m'agrada. Uns dies estic més motivat que altres, però tot el que ens proposen em sembla bé.

Margarita Torrent. 70 anys.

Assisteix al centre des del 30 de setembre de 2021.



Què m'agrada

M'agrada molt estar amb els companys i companyes del centre, jugar al dòmino, fer tertúlia. També m'agrada participar en les activitats que fem quan vinc: ballar, cantar, el bingo. El personal és molt amable i ens tracta molt bé.

M'agrada molt venir al centre perquè comparteixo estones amb altres persones i ens divertim. Aquí he fet amigues.

Abans, a les tardes, anava amb les amigues i xerràvem. Van ser els meus fills que em van animar a venir i estic ben contenta. Em pensava que les persones que venen al centre de dia eren més grans i estaven més fomes però no és el que em pensava i m'he emportat una grata sorpresa.

Millores

Jo estic molt bé i m'agrada molt. Em sento ben atesa i ben acollida per tothom.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES FAMÍLIES

En aquest espai, són els familiars de persones grans usuàries del centre de dia els que ens parlen de què és el que més els hi agrada i d'allò que els hi agradaria que millorés.

Carmen, jove de la Maria Serrat

La Maria té 90 anys i assisteix al centre des del 18 de novembre de 2021.

Què ens agrada

Ens agrada molt el tracte personal que ens donen. La iaia esta contenta de venir. Les activitats proposades també ens agraden. Trobem que estan molt ben pensades i adaptades. Ens van enviant vídeos i fotos del que fan i està molt bé. Fins i tot els dissabtes i diumenges ho troba a faltar, diu que s'avorreix a casa.

Millores

El que milloraria seria la zona del pati, la zona d'esbarjo. Trobem a faltar més verdor i més ben adaptat. Però, a banda d'això, n'estem molt contents.



Sandra, filla de l'Anna Font

L'Anna té 79 anys i assisteix al centre des del 17 de maig de 2021.

Què ens agrada

Quan la Sílvia em va demanar que donés la meva opinió del centre per la revista, tant d'allò que m'agrada com del que milloraria, no vaig tenir cap dubte en l'aspecte positiu.

Segons la meva opinió un dels punts forts del centre és el tracte i atenció de les persones que atenen als nostres familiars. Puc dir que la meva mare cada dia ve amb moltes ganes i molt contenta i sé que hi tenen molt a veure les persones que hi treballen.

Altres aspectes pràctics del centre que em van molt bé a mi com a cuidadora i que em faciliten el meu

dia a dia són els serveis que ofereix el centre, com ara podòleg, perruqueria, visites mèdiques, analítiques...

Millores

L'aspecte que sovint penso que podria millorar, és la part exterior. Entenc que el fet de passar amb cotxe fins a la porta per portar als nostres familiars, fa que l'espai exterior sigui difícil de gestionar. Però tot i així, penso que s'hi podrien fer diverses zones diferenciades o espais per activitats a l'aire lliure de cares al bon temps.



Jordi, fill de Pilar Alzina

La Pilar té 85 anys i assisteix al centre des del 30 de juliol de 2021.



Què ens agrada

Sense cap mena de dubte, LES PERSONES que porteu el Centre. El que realment ho confirma, no és només el que percebem amb el contacte amb vosaltres, sinó que, qui ens ho confirma dia a dia és la mare, amb l'alegria en què hi ve, amb la felicitat que en torna, i amb l'agraïment que cada dia us dona per com sou i ajudeu. Venir al Centre, va ser un abans i un després.

Millores

No és que vulguem fugir d'estudi, però, sincerament, ara mateix no se'ns acut res, perquè quan les coses van com van, se'ns fa difícil, i ella tampoc ens transmet que trobi a faltar res concret. A més, a poc a poc, coses que s'havien comentat, com són millores a les instal·lacions ja es van fent.

Amb tot, gràcies per ser-hi i ser com sou.

Pere, fill de Pilar Roca

La Pilar té 78 anys i assisteix al centre des de l'11 de gener de 2021.



Què ens agrada

A l'hora de valorar el que més ens agrada del centre o el que ens agradaria millorar, voldríem fer-ho més des del punt de vista familiar i no tant dels comentaris en aquest cas, de la pròpia usuària. De ben segur que a tots els familiars ens agradaria poder estar al costat de les nostres mares, pares, àvies o avis el màxim temps possible, com una minúscula aproximació al poder retornar tot allò, impagable, que elles i/o ells ja ens han donat. Malauradament, la pròpia idiosincràsia i les exigències de la nostra societat ens obliga a molts a requerir de l'atenció externa per als nostres familiars almenys durant la jornada laboral. Amb això, el que sempre hem pretès és que tot i no poder estar per ella a casa, rebés en tot moment un tracte amè, natural i d'atenció personalitzada dins del grup. En definitiva, que se sentís ben atesa, còmode, valorada i motivada dins el centre. A partir d'aquesta prioritat i més enllà del que ella ens transmetés a casa, des del primer dia hem volgut saber del seu estat i de la seva evolució. Aquí és on particularment creiem que hi ha un dels principals actius del Centre, la seva capacitat de comunicació i interacció amb els familiars. En aquest sentit, a l'hora d'exposar aspectes positius no ens hem estat mai de manifestar el nostre agraïment

pel tracte tan directe i proper que hem rebut per part de direcció i de tot el personal. Aquesta proximitat ens ha aportat una gran tranquil·litat i la sensació que el Centre és només una extensió de casa ben propera.

Millores

Quant al què pot millorar, es fa difícil exposar res que no siguin aspectes purament puntuals o molt concrets propis del dia a dia en qualsevol grup de convivència. En qualsevol cas, i sense voler posar en dubte en cap moment la professionalitat de les treballadores i treballadors del Centre, ens atreviríem a plantejar la possibilitat que, a més dels serveis que ja es proporcionen, també es pogués disposar de major atenció en el tractament psicològic de gent amb les característiques pròpies dels usuaris d'un centre de dia; algú que els donés resposta a les seves inquietuds particulars i que vehiculés aquesta informació tant a la resta de professionals del centre com als familiars.

Amb tot, la millor valoració ens resulta del comentari de la nostra mare quan ens diu que si busquéssim un altre centre, no en trobaríem cap de millor.

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

Estiraments de Colze, Canell i Mà

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

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

EXERCICI 1:

Extensió i flexió del braç.

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



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

EXERCICI 2:

Circumducció

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



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

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



1 TREBALLEN L'ATENCIÓ

Observa detingudament la imatge durant un minut.



Tapa la imatge i intenta respondre:

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

.....

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

.....

.....

.....

2 Enllaça cada frase feta amb el seu significat

Afartar-se com un lladre

Beure's el seny

Anar de vint-i-un botó

Perdre l'esma

En un tres i no res

Aixecar la camisa

Fer cara de pomes agres

Posar fil a l'agulla

Desanimar-se

Posar-se a fer una tasca

Enganyar

Estar enfadat

Menjar molt

En molt poc temps

Perdre la raó

Anar molt ben vestit

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

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

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

SABIES QUE...?

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

ALZHEIMER

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

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

DEMÈNCIES

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

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

DETERIORAMENT COGNITIU LLEU

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

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

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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació de Girona



1822-2022

SUMAR

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

CENTRE DE DIA

Joan Coromines, 5
17160 Anglès
Tel. 972 421 108
cdangles@sumaracciosocial.cat

cdiaangles.wordpress.com

@cdMoliCuc

@cd_MoliCuc

www.sumaracciosocial.cat

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