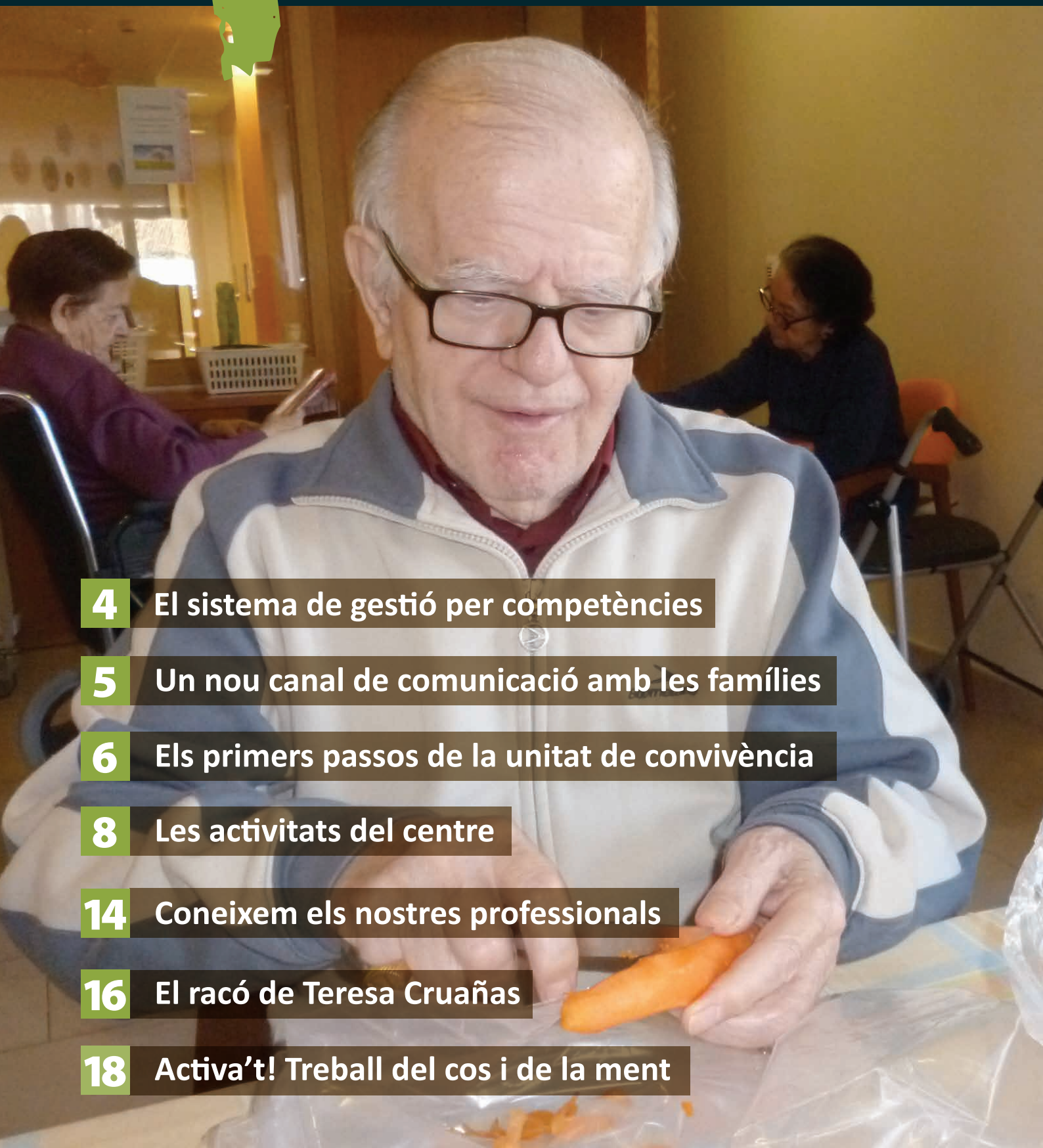




4 El sistema de gestió per competències

5 Un nou canal de comunicació amb les famílies

6 Els primers passos de la unitat de convivència

8 Les activitats del centre

14 Coneixem els nostres professionals

16 El racó de Teresa Cruañas

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

EDITA



SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

JULIOL 2017

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:

Gemma Puig

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 l'empresa 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

UN PROJECTE PIONER

La vida de les persones grans que han perdut un cert grau d'autonomia pot ser d'autèntica plenitud i s'ha de fer tot el possible perquè la persona continuï tal com ha viscut sempre, sense deixar de fer allò que li agrada i que forma part de la seva personalitat.

En aquest sentit, cercar la felicitat a través de la identitat esdevé un factor clau pel desenvolupament del programa 'Tu decideixes com vols envellir'.

A SUMAR tenim clar que hem d'avançar, innovar i millorar en tots els àmbits, i també que hem de posar una especial atenció en el fet que la gent gran usuària d'un centre residencial o assistencial, se senti com a casa. Creem entorns més humans i acollidors, i cada vegada són més visibles els impactes positius en la millora de la salut emocional i del benestar de les persones grans que utilitzen els serveis que gestionem.

Una de les darreres accions en aquesta línia és la posada en marxa, a Sant Hilari, de la primera unitat de convivència a Catalunya basada en el canvi de model residencial que promou l'atenció centrada en la persona. Amb el suport i col·laboració de l'Ajuntament i de totes les treballadores del centre, podem oferir, des de principis d'aquest any, un espai molt similar al d'una casa amb capacitat per viure-hi 15 persones. Amb una decoració personalitzada al gust de cada persona i un ambient acollidor que evita els dissenys institucionals o hospitalaris, la unitat combina uns espais públics que conviden a la convivència de les persones de diferents graus de dependència (una cuina, un menjador, una sala d'estar i una terrassa exterior) amb un espai privat, íntim i personal, les habitacions de cadascú, amb bany propi i decoració personalitzada.

Aquest nou projecte, pioner a Catalunya, té un doble objectiu:

> aconseguir un entorn més familiar en els espais comuns, on les relacions entre les persones siguin més properes i directes.

> facilitar la tasca dels professionals vers la gent gran, amb una atenció menys dispersa i més focalitzada.

En definitiva, es tracta d'una remodelació arquitectònica que ofereix un ambient més íntim i de confiança a les persones grans que hi viuen. Un espai que proporciona l'oportunitat d'estar en un lloc semblant al de casa, on les rutines, les preferències, la intimitat i els drets de cada persona són al centre de l'atenció. I un lloc on els professionals que hi treballen donen resposta a les necessitats i interessos d'aquestes persones.

Un espai que esperem que es pugui ampliar en un futur i en altres centres.

Estanis Vayreda i Puigvert. Director General

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

LA PRIMERA UNITAT DE CONVIVÈNCIA JA ÉS UNA REALITAT

Ara ja fa uns anys, la intenció de fer un tomb en la manera d'atendre a la gent gran començava a agafar forma amb el projecte 'Tu decideixes com vols envellir'. El model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) feia les primeres passes amb un canvi en l'àmbit assistencial.

La consolidació d'aquest nou mètode per atendre la gent gran ha estat el repte d'aquests últims anys, sempre amb la mirada posada en la voluntat de completar el projecte amb un canvi també a escala arquitectònica que donés pas a la primera Unitat de Convivència de Catalunya.

És el moment de ser justos i destacar tots i totes les professionals que dia a dia aporten el seu esforç, dedicació, professionalitat i les ganes d'oferir la millor atenció possible als nostres avis i que han fet possible la realització d'aquest projecte.

Des de l'Ajuntament de Sant Hilari som conscients de la gran tasca duta a terme per totes i cadascuna de les treballadores de la residència. Ens sumàvem fa uns mesos a aquest esforç apostant i aportant, juntament amb Sumar, els recursos necessaris per a la construcció de la Unitat de Convivència.

D'aquesta manera, aquest any 2017 s'ha fet realitat aquesta aposta innovadora al país i ja podem afirmar amb satisfacció que camina amb pas ferm la primera Unitat de Convivència de Catalunya.

L'Ajuntament de Sant Hilari és conscient que avui el repte recau en consolidar aquest model d'Atenció Centrada en la Persona, que estem segurs serà un model a seguir i un punt d'inflexió en la manera d'atendre a la gent gran del nostre país.

Des de la regidoria de Benestar Social s'adopta el compromís de continuar acompanyant la residència de gent gran en tot allò que calgui per reforçar aquest projecte i, juntament amb la dedicació incansable de les professionals, el saber fer dels responsables per a l'aplicació del mètode d'ACP, la paciència de les persones que hi viuen i la comprensió de les famílies en els canvis que s'han anat implemant són els 'culpables' que avui dia la Residència de Gent Gran de Sant Hilari sigui un referent arreu i l'orgull de tot un poble.

Jordi Moragas Rotllant

Regidor de Benestar i Solidaritat, Sanitat, Mobilitat, Accessibilitat i Turisme.
Ajuntament de Sant Hilari Sacalm.

EL SISTEMA DE GESTIÓ PER COMPETÈNCIES

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de gestió de persones i organització.

El Sistema de Gestió per Competències, SGC, és un sistema que ens permet explicar a les persones què esperem d'elles i quines funcions han de realitzar. Ens permet unificar criteris de treball a partir de reforçar la missió i els valors de l'empresa a través de totes les persones que treballem a SUMAR.

A SUMAR s'ha constituït un equip format per diferents professionals de recursos humans i de direccions tècniques de l'entitat que treballa en la definició i millora de les competències dels treballadors i treballadores. És l'Equip de Gestió per Competències.

Per què SUMAR ha decidit implantar el SGC?

A SUMAR, el volum de persones cada vegada és més gran, el creixement és ràpid i sovint integrem persones que ja porten una trajectòria prèvia. Aquest sistema ens ha de permetre alinear a tothom amb una manera de fer unificada que garanteixi la qualitat que SUMAR busca en els seus serveis.

Per altra banda, s'ha avançat molt en la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir' i el model d'atenció centrada en la persona que ens obliga a comptar amb les millors persones i les eines per donar-los suport en la millora professional i poder aplicar-lo amb les màximes garanties d'èxit.

Els objectius que s'assoleixen són tan importants com la manera com els aconseguim.

Quins beneficis ha d'aportar el SGC a les persones que treballen a SUMAR?

- > Des del primer dia, saber què s'espera d'elles i com contribueixen al fet que el servei assoleixi els seus objectius.
- > Conèixer de quina manera SUMAR ha establert el que cal treballar segons cada perfil.
- > Anualment, el responsable directe es reunirà amb cada treballador o treballadora i li aportarà la seva visió sobre com està treballant, què pot millorar i l'ajudarà a assolir-ho.
- > El treballador/a ha de sentir que forma part d'un equip i d'un projecte d'una manera molt més tangible.
- > Retenir i desenvolupar el talent a SUMAR.

Quins beneficis ha d'aportar el SGC als recursos per a gent gran?

- > Els recursos tindran uns objectius anuals que els ajudaran a prioritzar les funcions de tots els/les professionals que hi treballen.
- > Aquests objectius els decidirà tot l'equip i, per tant, tot l'equip en serà corresponsable.
- > L'equip treballarà més unit i amb una mateixa visió sobre el que és realment important.
- > Major compromís dels treballadors i treballadores de l'equip a través de la participació en la gestió del centre.

Quins beneficis ha d'aportar el SGC a les persones que s'atenen?

- > Millors professionals que ofereixen millor servei.
- > Millora del clima de treball de l'equip, millora de l'atenció a les persones i de l'ambient als centres.



UN NOU CANAL DE COMUNICACIÓ AMB LES FAMÍLIES



Amb l'objectiu de millorar la fluïdesa de la comunicació amb les famílies de les persones que fan ús del nostre centre, tenim disponible un nou canal de comunicació. Es tracta d'una aplicació mòbil anomenada GerApp.

A causa de l'ús creixent de la telefonia mòbil i de les noves tecnologies, així com del fet que cada vegada estem més connectats a tot allò que ens envolta, ens ha semblat adequat apostar per aquest nou canal de comunicació que ens ha de permetre comunicar-nos amb més agilitat i freqüència.

L'aplicació GerApp connecta el centre amb les famílies de manera instantània i permet:



- > Compartir amb els familiars les activitats del dia a dia al centre, les activitats per a les famílies, les celebracions de festes, etc.
- > Enviar missatges, notificacions, documents en pdf, fotografies o qualsevol altra informació relacionada amb el centre de dia.
- > Consultar tota aquesta informació on i quan es vulgui, en línia i fora de línia.

Tot allò que s'ha de notificar a les famílies, com ara la convocatòria de reunions i assemblees, així com tot allò que és d'interès per a les famílies, activitats generals del dia a dia, activitats per a les famílies, celebracions de festes, sortides a l'entorn, etc., s'inclourà al GerApp.

Des d'aquestes línies us animem a activar i a provar aquesta aplicació.

→ Comunicació instantània

→ Agilitat

→ Freqüència



ELS PRIMERS PASSOS DE LA UNITAT DE CONVIVÈNCIA

A la Unitat de Convivència hi viuen 15 persones de diferents capacitats cognitives i físiques. És com una casa que combina espais comuns, com ara una cuina, un menjador i una sala d'estar, amb espais privats, com ara l'habitació i el bany.

L'objectiu de la unitat és mantenir el màxim nivell d'independència i autonomia possibles de les persones que hi conviuen. L'organització de la unitat i de les activitats diàries que s'hi porten a terme les decideixen les persones grans juntament amb els professionals que els acompanyen d'acord amb el ritme i les preferències d'aquestes persones grans.

En aquest sentit, per tal de decidir i organitzar les activitats conjuntes, cada setmana es realitza una assemblea. Això no vol dir que en el dia a dia es puguin canviar o modificar algunes de les activitats que s'han decidit. A les assemblees es decideix, per exemple, el menú setmanal i els productes que prepararem o cuinarem les persones de la unitat.

La família i els amics tenen un paper central i es facilita la seva incorporació a la vida diària de la unitat, amb una relació cordial i propera.

Les cuidadores intervenen buscant l'equilibri entre potenciar l'autonomia i el control amb la protecció de les persones. Assumeixen riscos acceptables i compartits que permetin a les persones grans mantenir el màxim nivell d'independència i autonomia possibles.

EL DIA A DIA DE LA UNITAT!

Ens llevem a l'hora que volem i ens dutxem o esmorzen, segons les preferències de cadascú.

Després d'esmorzar, els que volem ajudem a recollir la taula, a posar el material dins el rentaplats o bé el rentem a l'aigüera, a escombrar... Podem ajudar a endreçar la nostra habitació i, si volem, posem rentadores amb la nostra roba.



Al llarg del matí també tenim estones per fer altres activitats. Uns llegim el diari, altres aprofitem perquè ens facin un massatge o anem a la perruqueria. Fem gimnàstica, sortim a passejar o aprofitem per anar a comprar el pa.



Abans de dinar, si hem posat en marxa la rentadora, traiem la roba i l'estenem o la posem a l'assecadora. Preparam els ingredients que s'han de cuinar, el dinar i parem la taula!

Després de dinar i ajudar a desparar taula o endreçar el menjador, arriba l'hora de reposar una miqueta! Alguns fem migdiada, altres llegim, escoltem música o fem alguna activitat de sobretaula.

Sense adonar-nos-en arribem a l'hora del berenar. I cada dimecres fem una coca de iogurt que després ens mengem i compartim amb tothom qui vol!

Les hores que segueixen són força disteses i s'aprofiten per compartir estones, converses, jocs o activitats, amb familiars i amics, o bé amb les mateixes cuidadores.

Acabem la jornada amb el sopar. Ajudem a preparar-lo i a recollir la taula (en cas que no estiguem gaire cansats). I abans d'anar a dormir, mirem una estona la televisió o escoltem música.





LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Recull de les activitats més destacades realitzades al centre durant els darrers mesos

ACTIVITATS DOMÈSTIQUES

Preparem ingredients per cuinar, pleguem roba, planxem, escombrem... i fem truita de patates!



ACTIVITATS COMPARTIDES

Llegim, mirem els programes de televisió que més ens agraden, juguem a jocs de taula, pintem...



SORTIM A COMPRAR



JUGUEM AL BINGO



MANUALITATS

ROSES PER SANT JORDI

Cada any comencem a preparar amb força antelació les nostres pròpies roses de Sant Jordi. És una activitat que ens l'hem de pensar bé perquè ens agrada que tothom tingui la seva i són moltes roses les que hem de fer. Primer de tot, decidim per assemblea com farem la rosa i valorem diferents propostes en funció de la que ens agrada més i que tothom pugui participar en la seva elaboració.

La proposta d'aquest any ha estat una rosa feta de rotlle de paper de vàter, que ens ha servit també per reciclar rotlles.

Ens vam dividir les tasques: un pintava els rotlles vermells, un altre retallava el cartó i l'altre enrotllava i enganxava. I així, pas a pas, vam anar elaborant cada rosa. Però com que vam veure que li faltava un toc, vam decidir posar una mica de cinta

catalana a sota i unes fulles verdes. Val a dir que la cinta la vam anar a buscar al poble en una sortida de dimecres amb el transport de la casa.

La veritat és que en vam fer via de tenir les 85 roses preparades pel diumenge 23, ja que les noies de la casa ens les van repartir a cada un de nosaltres abans de dinar. Va ser bonic i van agradar molt, cosa ens va satisfer perquè vam treballar-hi molt i fins a l'últim detall perquè fessin goig.

També vàrem separar-ne unes quantes per fer-ne rams. En Joan Valls ens va portar ginesta i la vam col·locar dins d'un gerro, vam fer passar les roses entre la ginesta i, per acabar, vam fer una bona llaçada amb cinta catalana. Aquests rams van guarnir totes les plantes de la casa. Una diada ben celebrada!



FLORS D'AMETLLER: CELEBREM L'ARRIBADA DE LA PRIMAVERA

Recordant la bonica flor de l'ametller, i el seu color blanc i rosat, vam tenir la gran idea d'ambientar el centre amb branques de la flor de l'ametller per donar la benvinguda a la primavera. Ho vam proposar en una assemblea i tothom hi va estar d'acord.

Així doncs, ens vàrem posar mans a la feina i vam començar a preparar flors de paper. Uns retallaven, altres tenien una màquina de fer forats en forma de flor, uns altres fèiem les boletes de paper rosa pel centre de la flor... Un familiar, en Joan, fill de la Maria Bohils, ens va portar branques i les vam guarnir amb les flors de la branca. A cada flor feta també hi vam col·locar unes fulles verdes

perquè ressaltés. Vam escollir un test ben bonic i vam col·locar les branques a dins. Amb molt pocs dies teníem un arbret florit a cada planta de la casa. Ja es notava l'ambient a primavera.

Quan vàrem inaugurar la Unitat de Convivència, tots aquells elements decoratius guarnien la casa i la gent que venia a la casa quedaven enlluernats mirant-s'ho.



INTERCANVIS INTERGENERACIONALS

UN GRAN PROJECTE AMB ALUMNES D'ESO DE L'ESCOLA SANT JOSEP



Hem elaborat un projecte amb diferents activitats dinàmiques i divertides conjuntament amb els alumnes de 4t d'ESO de l'Escola Sant Josep. I junts hem gaudit i après moltes coses!

La primera activitat va ser el 4 de maig i estava relacionada amb el moviment i la música. A les cinc de la tarda, els nois i noies van venir a fer-nos una exhibició d'un ball molt modern i mogut que es diu zumba. Ells es movien al ritme de la música i nosaltres, a la nostra manera, intentàvem seguir-los! Vam cremar moltes calories amb tant de moviment!

Una altra activitat que vam fer amb ells va focalitzar-se a recuperar les energies que havíem gastat ballant zumba. Els nois i noies ens van proposar de participar en l'elaboració d'un receptari de postres. Primer de tot, ens van demanar de dibuixar i pintar cada un dels ingredients de les receptes i així ho vam fer. Els vam fer arribar cada un dels nostres dibuixos i l'11 de maig a les tres de la tarda van venir per acabar d'enllestir les receptes. I tots junts vam calcular les quantitats que necessitàvem de cada ingredient en funció de les persones que érem.

Aprofitant una sortida al poble, el dimecres 17 vam anar a comprar alguns dels ingredients que ens faltaven per fer una de les receptes que van preparar: la coca de iogurt! I l'endemà vam fer la coca. Ja teníem les mesures correctes que vam calcular dies abans i ens havien de sortir perfectes perquè els joves ens venien a veure el divendres i volíem que la provessin!

Vam calcular que necessitàvem 20 coques i, per



tant, ens esperava una feinada! Sort de la Irene, una de les nostres cuineres, que ens va ajudar a repassar els passos a seguir i a organitzar les tasques. A sobre d'una gran taula i cada un amb el davantal posat i els estris a la mà, vam fer les barreges i remenar fins a aconseguir la massa idònia per posar-la en safates i després, al forn. Tots els espais feien olor de coca, però vam haver d'esperar tot un dia per poder-la provar.

El divendres a les 3 estava tot a punt per tornar a rebre els nois i noies. Abans de berenar i menjar-nos la coca tots plegats, ens van tornar a oferir una sessió de zumba, aquesta vegada, però, acompanyada d'algun tango, pas doble o vals.

Acabat aquest projecte ens vam tornar a retrobar amb ells durant la Setmana de l'Esport de Sant Hilari. Va ser el dia 23 al matí. Ens van acompanyar en una petita caminada i a programar una sessió de gimnàstica dirigida per ells. Ens va fer molta il·lusió tornar-los a veure de nou!



PLANTADA DE FLORS AL JARDÍ

Amb l'arribada de la primavera també vam organitzar una plantada de flors a les jardineres del porxo de l'entrada.

Vam comprar flors, terra i adob, i amb les eines adients, vam remenar la terra i trasplantar les flors a les nostres jardineres. Ens vam organitzar les tasques, en funció del que podia fer o volia fer cadascú. Uns trèiem les flors del test, altres col·locàvem la terra, altres tiràvem l'adob... Un cop plantades les flors a les jardineres, va passar en Bartomeu amb la regadora i, amb tranquil·litat i bon fer, les va anar regant una per una.

Vam passar una tarda molt entretinguda i divertida fent de jardineros i donant color al nostre jardí on tantes bones estones passem. En finalitzar l'activitat només ens faltava esperar a veure florir les flors de les jardineres de les baranes del balcó i del porxo de l'entrada!



EXPLIQUEM UN CONTE I PINTEM AMB NENS I NENES DE LA LLAR D'INFANTS 'LA BALDUFA'



El dimecres 7 de juny ens van venir a visitar els nens i nenes de P3 de la llar d'infants 'La Baldufa'. Van arribar a les 9, quan nosaltres encara estàvem esmorzant, així que els vam seure a les nostres taules i tots plegats vam esmorzar pa amb xocolata. Després vam explicar el conte del monstre de les emocions, en què cada emoció es relaciona amb un color. L'alegria, groga; la ràbia, vermella; la tristesa, blava; la calma, verda i



la por, negre. I el monstre de les emocions està embolicat amb tots els colors.

El conte ens va fer pensar i reflexionar sobre com ens sentíem en aquell moment. I segons com ens sentíem, vam pintar el nostre monstre. Amb tots els dibuixos que vam pintar plegats vam elaborar un mural per penjar a la residència i així recordar totes les emocions que havíem treballat.



A mig matí, tocava el sol al jardí i vam sortir a jugar amb pilotes i globus. La festa ja va estar servida!

Sense adonar-nos-en vam arribar a les 12 del migdia. I ens vam acomiadar amb abraçades d'aquells nens i nenes que ens van fer treure molts somriures aquell matí.



LES CELEBRACIONS

CARNESTOLTES

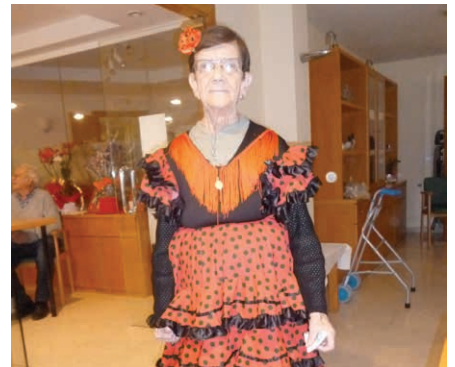
Després de la Candelera, Carnestoltes ve al darrere!

A l'assemblea del mes de gener vam tenir una pluja d'idees sobre com celebrar el Carnestoltes i de què disfressar-nos. Tothom hi va dir la seva i van sortir moltes propostes de disfresses: monges, carters, sevillanes, Sherlock Holmes, japonesos, fades... Uns volien fer-se la disfressa i d'altres portar-la de casa seva o demanar-la a algun conegut. Vista la diversitat d'opinions, vam escollir diferents propostes de manera que tothom hi pogués col·laborar.

Vam celebrar el Carnestoltes el divendres 24 de Febrer i a les 9 del matí. Mentre alguns encara

esmorzàvem, d'altres vam començar a disfressar-nos: avis, àvies i treballadores.

Tots ben guarnits i preparats vam esperar l'arribada de les voluntàries que cada setmana vénen a cantar-nos cançons. En veure-les arribar, no les coneixíem, doncs van venir ben disfressades també! Amb les seves cançons i a ritme de samba i de Georgi Dann vam arribar a l'hora de dinar. I després de dinar, amb les disfresses encara posades, van arribar la Xell i l'Imma amb moltes ganes de marxa. I vam tornar a cantar i ballar!



DIJOUS LLARDER



VISITES DE...

"LES MARES ES DESMADREN"



ELS ARMATS DE SANT HILARI



PLACA COMMEMORATIVA A LES PERSONES QUE CELEBREN ELS 90 ANYS

Cada any, l'Associació de Gent Gran 'Can Blat', amb la col·laboració de l'Ajuntament de Sant Hilari, fan entrega d'una placa commemorativa als hilariencs que celebren 90 anys. L'acte es duu a terme durant la Festa de la Velleja per la diada de Sant Joan i s'acompanya de diverses activitats durant tot el dia.

Donat que no vam poder assistir a l'acte, el dijous 13 de juliol el president de l'Associació de Gent Gran 'Can Blat', Josep Canudas, i l'alcalde de Sant Hilari, Joan Ramon Veciana, van venir a entregar la placa a les 5 persones del centre que compleixen 90 anys aquest 2017: en Jaume Juvanteny, la Núria Busquets, la Maria Brugué, la Maria Puig i l'Antònia Vila, que la van rebre amb molta il·lusió i agraïment.



ENTREVISTA A...

IMMA MASÓ TORRENT

L'Imma és l'animadora social del centre. Fa 7 anys que hi treballa i en aquest número es presenta ella mateixa:

Tinc 27 anys i sóc d'Osor. Fa 7 anys que treballo a la residència d'animadora. És una feina que m'agrada molt, em satisfà i m'aporta valors positius. Sóc molt sociable, m'agrada conèixer les persones, parlar i gaudir del temps que passo amb elles. M'agrada contagiar d'alegria a les persones que m'envolten, animar-les si ho necessiten i fer-les sentir a gust.



Què et va fer decidir a ser educadora social?

Em va motivar la satisfacció personal que em dona el fet de poder treballar amb i per a les persones. El compromís que requereix acompanyar, ajudar, animar és l'incentiu que fa que avui continuï amb la il·lusió, l'entusiasme i les ganes de seguir treballant i formant-me en el món social. Puc dir que ha estat un procés d'autoconeixement que em permet afirmar que, a l'hora de decidir-me en quin àmbit m'agradaria treballar, vaig encertar.

Vaig iniciar la meua trajectòria acadèmica cursant Animació Sociocultural. Després, seguint el fil dins l'àmbit social, vaig estudiar el cicle formatiu de grau superior d'Integració Social i, tot seguit i en l'actualitat, estic cursant el grau d'Educació Social.

Per què vas decidir treballar amb gent gran?

La decisió de treballar amb gent gran va venir determinada per la relació que he tingut amb aquest col·lectiu d'ençà que era petita, ja que es pot dir que hi he crescut. El fet de viure dins un nucli familiar de sis membres, el pare, la mare, els avis materns i el meu germà, va ser vinculant. Tots els meus records d'infantesa van de la mà del meu avi i àvia. Vaig poder aprendre molt d'ells i avui dia penso que l'estima, la tendresa i l'admiració que sento per les persones grans esdevé del vincle que vaig crear amb ells fins ben arribada l'adolescència i joventut.

Treballar amb gent gran, t'ha fet veure algunes coses diferents?

I tant! M'ha fet replantejar moltes coses, sobretot en l'àmbit personal. No han estat poques les vegades que he sentit que una persona gran em deia: "Aprofita i gaudeix ara que ets jove!". Quan ho sents un cop potser no hi dones molta importància, però quan t'ho diuen més de tres o quatre persones al final et plantejes si el temps que tenim l'estem vivint com voldríem.

Per altra banda, m'ha fet adonar que la saviesa i la vellesa van de bracet. I en l'àmbit professional, de la importància de la meua tasca dins la residència. Veure que si fas un bon acompanyament i proporciones activitats que tenen valor per a elles, s'ho passen bé, riuen, canten, s'emocionen... I que amb converses significatives s'obren i connectes amb elles. D'aquesta manera he pogut donar més valor al meu rol professional.



Quins són els canvis més importants que has vist a la teva feina amb la implantació del model centrat en la persona?

Si m'ho miro amb perspectiva, els canvis han estat molts. Començant per penjar l'uniforme com a forma d'apropament envers els avis, l'oportunitat d'escollir l'hora d'anar a dormir i de llevar-se, el menjar, la implantació de les assemblees donant cabuda a opinions, propostes i canvis del dia a dia, poder escollir entre un gran ventall d'activitats... Penso que ha donat la volta al que la gent entén o imagina com una residència de gent gran. En gran mesura, considero que, amb la implantació del model, les persones que viuen a la residència han guanyat en qualitat de vida.

M'agrada contagiar d'alegria a les persones que m'envolten, animar-les si ho necessiten i fer-les sentir a gust amb la meva companyia.

Què és el que més t'agrada de la teva feina? I el que menys?

El que més m'agrada és quan els avis i àvies descobreixen que són capaços de fer activitats noves per a ells i que els agraden. Veure'ls sorpresos i entusiasmats em satisfà moltíssim. Passar temps amb ells i conversar sobre allò que tenen ganes de parlar m'encanta. M'agrada molt la cara que posen quan una activitat, com ara un treball ma-

nual que ens ha dut molt de temps i feina, està acabat i el col·loquem en un lloc on creuen que queda bé. Els veig orgullosos i això em fa sentir molt bé. També m'agraden les assemblees en què parlen i opinen, i fins i tot donen idees noves, com ara possibles activitats que han pensat. Els veig emocionats i il·lusionats, i veure això m'aporta molta satisfacció. També m'agrada molt quan fem ball o just quan els informem de quan serà el ball, ja que la seva reacció és d'il·lusió i de ganes d'anar-hi.

El que menys m'agrada és, segurament, el tema de registres, valoracions, etc. És un temps que no puc dedicar-lo a ells, però entenc que és el que toca fer i hi ha moments per a tot.

Quines són les activitats en què veus que els avis gaudeixen més?

Les musicals, sens dubte! Totes aquelles activitats que van acompanyades de música sabem segur que tindran èxit. La música ens permet arribar a tothom i és una eina estimuladora... l'estat d'ànim de tots canvia automàticament.

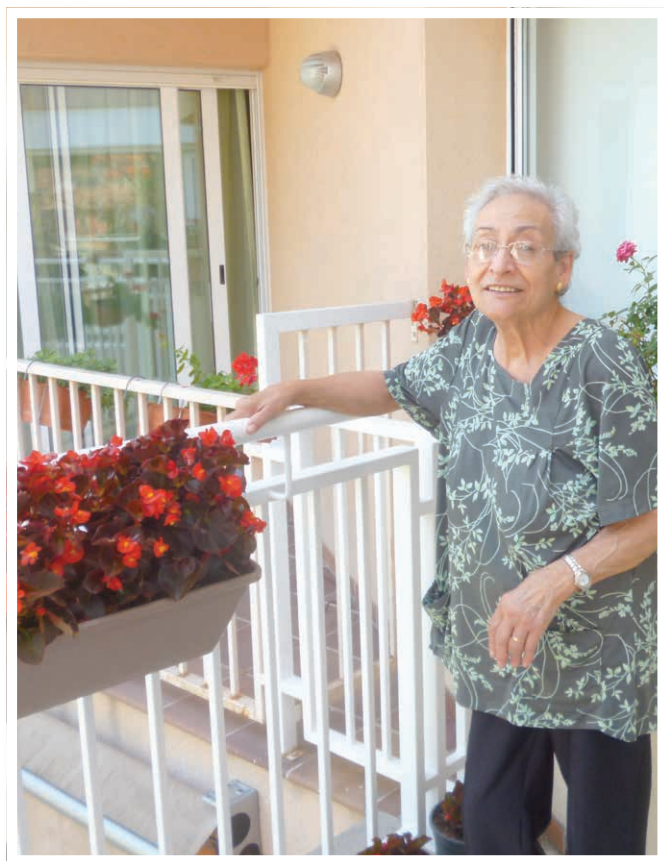


El bingo és una altra activitat que els encanta. I després ja vénen tota la resta: la pintura i els treballs manuals, les activitats domèstiques, les labors, etc. Són activitats que a les persones que els agrada, les gaudeixen moltíssim i per això les proporcionem. Ah!, i com a activitat gairebé setmanal tenim la sortida al poble, que és una de les que també més interessen a tothom.

Imma, moltes gràcies per compartir aquest espai amb nosaltres!

CARMEN LUQUE

En aquest número entrevistem la Carmen, una de les primeres usuàries de la Unitat de Convivència. Va entrar-hi el passat mes de març.



Hola Carmen, ens pots explicar una mica la teva història de vida?

Jo vaig néixer a Priego de Córdoba i vaig tenir 14 germans. El meu pare era vidu i tenia fills, i la meva mare també. Amb tanta mainada, recordo que la casa era sempre plena de gent.

La meva mare va venir a treballar a Terrassa i al cap d'un any vaig venir jo. Treballàvem al tèxtil i jo feia d'"anudadora". Feia nusos a un piló molt gros de fils. I també vaig treballar fent mercats, en diferents parades. Una senyora que em coneixia de les parades del mercat em va donar feina cuidant el seu fill. Em va cuidar molt bé! Fins i tot em van fer anar amb unes monges perquè m'ensenyessin a llegir, escriure i també a brodar. Era una família adinerada que els estius venia a Sant Hilari a es-

tiuejar. Jo anava amb ells per cuidar el fill i així va ser com vaig conèixer el que seria el meu marit, en Marcelino del Masó de la Sala.

Així és com vas venir a viure a Sant Hilari?

No! Vam festejar 12 anys mentre jo continuava vivint a Terrassa i treballava a fàbriques planxant. Ell encara havia de fer el servei militar i quan podia, em venia a visitar.

Per resumir, després de 12 anys ens vam casar i vam venir a viure a Sant Hilari. Ens vam comprar un pis ben gran i bonic. Quan vaig venir a viure aquí, m'enviaven roba des de Terrassa, la brodava i la retornava cap allà.

També vaig treballar a l'Hotel 'Can Teuler'. Allà feia de tot: servia, planxava... Més endavant, també em vaig posar a netejar cases.

Semblava que els fills no volien arribar, ja que vaig patir tres avortaments, però ens vam assessorar i no vam tirar la tovallola. Això va permetre que finalment tinguéssim dos fills preciosos. Una noia i un noi que m'han donat quatre néts.





La mala sort va ser que el meu home va emmalaltir i no es va poder fer res per ell. Jo vaig haver de lluitar per tirar endavant els meus fills, sola. Al principi va ser molt dur i vaig tenir una depressió, però he lluitat per seguir endavant!

Ens podries explicar alguna anècdota?

Mira, te n'explicaré una que al principi sembla trista, però jo no crec que ho sigui. De petita no vaig poder anar a escola. Hi havia amigues meves que hi anaven i quan les veia em feien una certa enveja. Jo entenia que a casa meva no s'ho podien permetre... però, saps què? Aquestes amigues em van ensenyar a escriure l'abecedari amb un pal d'olivera a la sorra del camp i a llegir "pa, ta, fa". I això és molt bonic. Després, com t'he dit, aquella família em va portar a aprendre'n bé.

Centrant-nos en l'actualitat. Fa uns mesos que vius amb nosaltres a la Unitat de Convivència. Com t'hi trobes?

La veritat, m'hi sento molt bé. Jo no estava bé i a casa sola no podia estar-m'hi. El meu fill i la meva jove tenen feina i, a més, tenen tres fills. I no han de fer-se càrrec de mi, ja tenen prou feina!

Això ara és casa meva.

Aquí em sento com a casa perquè tinc la llibertat de fer el que em ve de gust. Si em vull estirar m'estiro, si vull estar al menjador m'hi estic, si vull mirar la tele, la miro... Em sento acompanyada i sé que si em passa alguna cosa i sou per ajudar-me.

què em dius sobre les activitats? Quines són les que t'agraden més?

Ja sé que es fan moltes activitats, però el que m'agrada és ajudar a aquells que necessiten més que jo. Asseure'm amb els companys i compartir records i anècdotes. Això és el que m'agrada. Ara bé, si veig que necessiten ajuda per cuinar o qual-sevol cosa que jo pugui fer, ho faig. Poso la rentadora, endreço la roba, paro la taula...

Moltes gràcies Carmen per compartir aquest espai amb nosaltres.



ACTIVA EL TEU COS!

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

El dolor lumbar

El dolor lumbar o lumbàlgia és un tipus de mal d'esquena molt freqüent. Si no hi ha lesions importants, no és greu, però si és crònic, afecta la qualitat de vida. Es creu que al voltant del 99% de les persones que arriben a la tercera edat han patit alguna vegada dolor lumbar. Les causes són diverses: esforç puntual que provoca molèsties musculars, males postures continuades, lesions greus de columna i, fins i tot, problemes de ronyons.

La majoria de símptomes milloren ràpidament amb repòs, aplicació de calor, antiinflamatoris o analgèsics suaus, sessions de fisioteràpia i exercicis o estiraments específics. No obstant això, la millor solució és la prevenció.

Accions per prevenir el dolor

- > Mantenir-se actiu físicament i evitar el sedentarisme.
- > Evitar postures i gestos forçats.
- > Dormir boca amunt o de costat amb un coixí entre les cames.
- > No seure més de dues hores en la mateixa posició.
- > Controlar l'alimentació i el pes.

Exercicis per reduir el dolor

Exercici 1: ajagut amb els braços oberts a cada costat i les cames estirades, agafar aire pel nas i, en el moment que el deixem anar per la boca, fer una rotació del tronc portant el braç cap a la cama contrària. Tornar a agafar aire i tornar a la posició normal per fer l'altre costat.



Exercici 2: estirat al llit, portar un genoll i després l'altre o tots dos alhora cap al pit. Mantenir la posició 15-20 segons.



Exercici 3: dret darrere d'una cadira, amb les cames lleugerament separades, estirem els braços agafant de suport la cadira i posant el cap entre els braços.

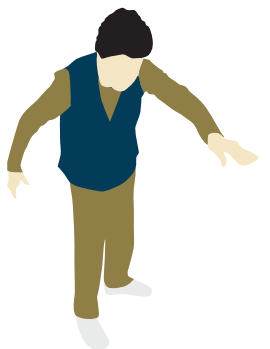


La posició ha de ser un angle d'aproximadament 90°. Mantenir la posició 15-20 segons i tornar a la posició inicial a poc a poc per evitar marejos.

Exercici 4: dret a prop d'una paret, en cas que es necessiti suport per inestabilitat. Elevar els braços enlaire i portar-los cap a un costat i l'altre formant una C. Mantenir la posició a cada costat 15-20 segons.



Exercici 5: dret, amb una cama avançada cap endavant. Amb el tronc lleugerament flexionat, elevem el braç contrari per inclinar-nos cap al costat de la cama avançada. Mantenir la posició 10-15 segons i repetir 3 vegades a cada costat.



IMPORTANT: aquests exercicis es recomanen una vegada s'ha tractat la inflamació, prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de lesions greus tals com hèrnies, fractures vertebrals o pinçaments nerviosos.

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.

Sopa de lletres

Cerca les 10 comarques on SUMAR gestiona centres per a gent gran:

ALT EMPORDÀ / ALT Penedès / BARCELONÈS /
GIRONÈS / LA SELVA / LES GARRIGUES / MOIANÈS
OSONA / PLA ESTANY / SEGRÀ



Senyals

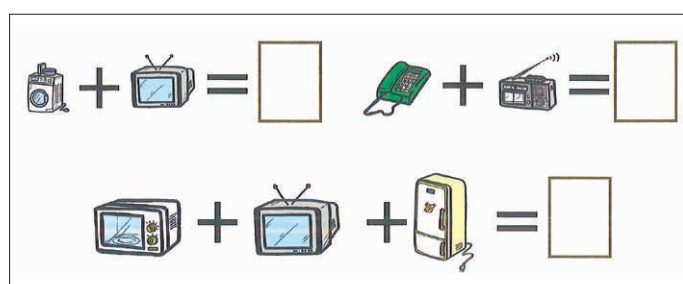
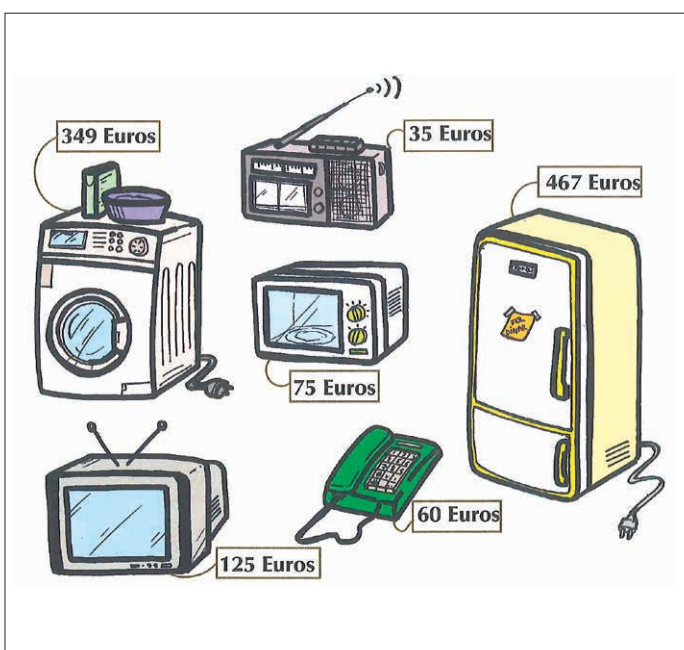
Escriu sota de cada senyal el nom que li correspon:

STOP / DEIXAR SEURE LA GENT GRAN / NO ES POT FUMAR / NO ES POT PASSAR / SILENCI SI US PLAU / NO PODEN ENTRAR GOSSOS / CAIXER AUTOMÀTIC / FARMÀCIA / RADAR



Sumes

Observa els preus dels productes que tens a sota i després fes les sumes.



VALORACIÓ



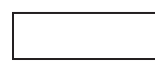
FÀCIL



M'HA COSTAT



NO ME'N SURTO



TEMPS EMPRAT

SABIES QUE...?

- > Fa 16 anys que la residència de Sant Hilari va obrir les portes per acompanyar i cuidar les persones grans. Va ser el 9 de juliol del 2001. Sempre hem respectat l'autonomia i donat valor a les seves capacitats.
- > L'any 2010 es comença a introduir el model d'atenció centrada en la persona i a finals del 2011, el programa 'Tu decideixes com vols envellir'.
- > El 16 de març d'enguany van entrar les primeres persones a la Unitat de Convivència.
- > Cada dimecres, les persones que viuen a la Unitat de Convivència fan una coca de iogurt boníssima. Tota la casa fa olor de coca.
- > Aquest any, 5 persones compleixen 90 anys: la Núria Busquets, l'Antònia Vila, en Jaume Juvanteny, la Maria Brugué i la Maria Puig.
- > Aquesta primavera, en Bartomeu ha plantat tomaqueres, enciams, carbassons, cols i cebes a l'hort. Té molta feina!



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, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA - Passeig 14 d'Abril, 1 - 17403 Sant Hilari Sacalm - Tel. 972 872 800 - rggsthilari@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat