



- 4** Coneixent el nostre centre
- 6** Les nostres activitats
- 14** Coneixem els nostres professionals
- 16** El racó de la Fina i en Francesc
- 18** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA

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

JULIOL 2018

**PRESIDENT:**  
Miquel Calm

**DIRECCIÓ GENERAL:**  
Estanis Vayreda

**COMITÈ DE DIRECCIÓ:**  
Mariona Rustullet (directora tècnica)  
Gabriel Llagostera (director de gestió  
de persones i organització)  
Salvador Peña  
(director administració i finances)

**DIRECTORA DEL CENTRE:**  
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](http://www.sumaracciosocial.cat).

## EDITORIAL

Fa temps que es parla del nou model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), de la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir' i, recentment també, de les Unitats de Convivència per a persones grans.

Tot això és una realitat a Sant Hilari on la residència municipal s'ha convertit en un equipament de referència i un model a seguir per a molts centres residencials. I per a nosaltres és un orgull que sigui així.

Les persones grans constitueixen un grup de població cada vegada més heterogeni, amb necessitats i demandes canviants que evolucionen al mateix ritme accelerat que el context social. De la mateixa manera pensem que ha d'evolucionar el model d'atenció centrada en la persona.

Hem constatat que, per implementar amb èxit un nou model d'intervenció que permeti envellir tal com s'ha viscut, amb uns estàndards de qualitat òptims, també són necessaris bons professionals i espais agradables i confortables:

- > Persones amb habilitats personals i professionals que encaixin amb el model tècnic. No calen grans currículums, sinó grans persones.
- > Espais que permetin desenvolupar l'atenció amb un estat de benestar i seguretat afectiva per a les persones ateses.

Des de la perspectiva d'un canvi de paradigma, i amb l'objectiu de donar resposta a les noves exigències de les persones grans, hem iniciat una evolució del programa d'intervenció que incorpora la gestió integral i conjunta dels 3 elements mencionats anteriorment: **el model d'atenció a la gent gran, la gestió de persones i els espais on es duu a terme l'atenció.**

Pensem que la integració d'aquestes 3 dimensions és clau per estar a l'altura de les demandes de la nostra gent gran i assolir amb èxit el projecte de transformació del model d'atenció. Les persones grans que s'acosten als nostres centres, i les que estan a punt de trucar a la porta, arriben ja amb unes demandes i uns drets adquirits. I a més de la diversitat de gèneres i capacitats, ara també ens cal afrontar, i de manera immediata, altres diversitats de la nostra societat.

Així doncs, a Sant Hilari hem iniciat un altre projecte innovador per minimitzar la fractura institucional que pot suposar l'entrada a un equipament per a gent gran i introduir un canvi de mirada més profund en la seva atenció.

Una iniciativa que ens allunya més del model d'atenció tradicional i que fa un altre pas de gegant per trencar amb els objectius del que encara avui, en molts llocs, s'espera d'un recurs per a gent gran.

Un altre repte!

**Estanis Vayreda i Puigvert**

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

La Residència de Gent Gran de Sant Hilari és un equipament de referència en l'àmbit de l'atenció a la gent gran i mostra el camí a seguir a molts altres centres residencials. L'aposta va començar ja fa uns anys amb la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir' i el model d'Atenció Centrada en la Persona, i s'ha continuat tot just fa un any amb la creació de la Unitat de Convivència.

Aquesta darrera actuació afecta més a l'àmbit estructural de l'equipament i al nombre de cuidadors per persones. Ha estat també pionera al nostre país i ha posat en relleu, encara més, l'aposta que tant l'Ajuntament com SUMAR fan perquè la Residència de Sant Hilari lideri els nous models d'atenció a la gent gran.

Des de l'Ajuntament entomem el compromís de continuar atents a les necessitats dels nostres convecinatans i, en especial, de la gent gran, i d'aquesta manera donar la resposta més adequada.

A més, en el cas de la tasca que es fa des de la Residència de Gent Gran de Sant Hilari a través de la gestió de SUMAR, volem fer un reconeixement molt especial a les treballadores i treballadors que, amb els seus coneixements i, sobretot, amb la seva humanitat, ho fan possible.

Els veïns i veïnes de Sant Hilari Sacalm estem molt orgullosos de què la manera d'atendre a les nostres persones grans sigui referència a arreu. En definitiva, que la Residència de Gent Gran de Sant Hilari s'ha convertit en un orgull pel poble.

### Jordi Moragas

Regidor de l'Àrea Social de l'Ajuntament de Sant Hilari Sacalm





# UN ANY DE LA UNITAT DE CONVIVÈNCIA

Celebrem el primer any de la Unitat de Convivència en un ambient acollidor i de confiança que afavoreix el sentiment d'estar com a casa i un vincle més directe entre els professionals i la gent gran.

El 16 de març vam celebrar el primer aniversari en un espai al gust de les persones que hi viuen, amb molta claror, tranquil·litat i activitats molt personalitzades.

Hi conviuen 15 persones amb diferents nivells d'autonomia i dependència, i potenciem accions per tenir una bona convivència i que tothom hi estigui a gust. La seva vida quotidiana està plena de coses que els interessin! Al llarg d'aquest primer any, hi han viscut 17 persones, dues de les quals ens van deixar quan tot just la unitat començava a caminar (finals dels mesos de març i juliol del 2017).

Arquitectònicament, l'espai s'ha inspirat en una casa familiar, amb espais privats i comunitaris, tots en un mateix nivell, que permeten ser més autònoms i mantenir la seva privacitat i intimitat.

Les habitacions disposen de bany propi i el fet de trobar-se al costat dels espais comunitaris facilita anar a esmorzar amb bata o batí, o aixecar-se, si cal, a mitjanit per beure un vas d'aigua de la nevera.

L'illa de cuina ha estat un gran encert! Oberta al menjador i a la sala d'estar, permet participar tant com es vol a l'hora de preparar el menjar. A més, està adaptada perquè la puguin utilitzar persones que van amb cadira de rodes. A la unitat, els usuaris han decidit crear un menú alternatiu al de la resta de la residència i molts ajuden a la seva elaboració. Remenen l'arròs perquè no s'enganxi, vigilen que no es cremi el pollastre... L'Anita, fins i tot, es prepara un caldo vegetal per a ella que després congela i se'l pren quan hi ha alguna cosa per menjar que no li ve de gust!

El clima de confiança i proximitat que s'ha generat a la unitat també ha potenciat la implicació de les famílies, que participen del que fem en el nostre dia a dia. Prenen cafè i impulsen activitats! Un dia, amb la Teresa, la filla de l'Àngelica, vam canviar el menú que teníem previst i van fer pizzes. Per Dijous Sant, algunes famílies com en Josep M<sup>a</sup>, el fill de la Lola i la Lluïsa, la filla de la Maria van preparar 'Torrades de Santa Teresa'. I en van fer tantes que tota la residència em va poder menjar!



A la unitat podem saber al detall què vol cada persona. Si cal modificar un o tot el menú el mateix dia, es pot fer. Podem improvisar en un moment d'angoixa: seure o anar a passejar. I podem compartir tota l'estona dels àpats tots plegats. No hi ha dia que algú o altre col·labori en la preparació del menjar - que la cuina sigui adaptada facilita aquesta tasca-, i també agrada molt cuidar les plantes, rentar-se la mateixa roba, planxar-la, fer-se el llit i sortir a comprar al poble alguna cosa que fa falta. El mobiliari ha estat escollit per les mateixes persones que hi viuen i la decoració, tant dels espais comunitaris com de les habitacions, estan plenes d'objectes personals.

Les persones grans tenen el suport i l'atenció constant de dues cuidadores que els ajuden a organitzar el seu dia a dia i en tot allò que necessiten. Què menjaran, quines activitats realitzaran... Els professionals tècnics visiten la unitat puntualment per acompanyar, orientar, supervisar i col·laborar en allò que fa falta per millorar el benestar de la persona gran i, si cal, també de la seva família.

Tothom qui vol participa de les activitats que es plantegen, siguin quotidianes o més lúdiques. Algunes activitats quotidianes s'han convertit en activitats habituals.

Les activitats més lúdiques es duen a terme de manera més personalitzada i autònoma, de manera que tothom exerceix el control sobre el seu entorn a l'hora de llegir, pintar, jugar a jocs de taula, de memòria...

**Durant el primer any de funcionament s'ha observat que les persones cuidadores poden atendre molt millor a les persones grans que viuen a la unitat i que es produeixen molts més moments de tranquil·litat que en els altres espais de la residència.**



# LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

## LA QUINA DE REIS

El 15, la nena maca! El 44, els talons! El 13, mal punt! Un any més, vam començar el 5 de gener amb una bona quina durant tot el matí, després d'esmorzar. En aquesta ocasió, per fer-la més especial, vam afegir-hi boles de l'1 al 100, i vam obsequiar les línies amb mocadors de butxaca. Els regals van ser guants per a l'hivern, bufandes, colònies i caixetes de fusta decoratives.

Va participar molta gent, ja que és una activitat que ens encanta i que esperem amb molta afició. La quina del dia de Reis ja és una tradició a casa nostra!

Aquell mateix dia, a la tarda, vam rebre la visita dels tres Reis Mags de l'Orient. Van arribar a dos quarts de cinc de la tarda ben engalanats i amb ganes de repartir il·lusió i caramels per a tots! Els vam entregar la carta amb els nostres desitjos pel nou any.



## FLORS D'HIVERN

Passades les festes nadalenques i recollits tots els ornaments, vam decidir que seria bonic decorar alguns espais amb elements relacionats amb l'hivern.

Els flocs de neu són molt típics d'aquesta estació, però nosaltres vam anar més enllà i vam voler realitzar flors d'hivern. Amb unes cartolines blanques per mantenir el color típic de l'hivern, vam fer flors de diferents models i mides.



## PRACTIQUEM IDIOMES TOT JUGANT AL BINGO

A les 10.30 del matí del 21 de febrer van arribar a la residència 48 nens i nenes de segon de Primària de l'Escola Guillerries, i amb ells vam organitzar un bingo internacional.

Hi va participar gent gran del primer pis i de la unitat de convivència i, després de formar parelles d'un avi i un nen, vam jugar al bingo tot cantant els números en diferents idiomes: francès, anglès, castellà i català.

I com no podia ser d'una altra manera, cada vegada que una parella cantava un bingo s'entregava un regal! Als nens i nenes, un regal fet pels avis, i als avis, un regal fet pels nens i nenes!

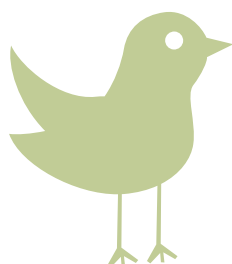


## EL CLUB DE LECTURA

Juntament amb un grup de voluntàries, l'any 2017 vam iniciar un projecte de lectura enfocat a fomentar la tertúlia i a aconseguir un espai on compartir opinions, desitjos i records, on l'usuari es trobi còmode, escoltat i comprès.

Els principals objectius d'aquest club són gaudir de la lectura de novel·les, poemes o notícies i despertar les ganes de conèixer més coses tot fomentant l'estimulació cognitiva.

En els darrers mesos hem llegit poemes de poetes hilarients o textos relacionats amb diferents activitats o festes que hem celebrat. La castanyada, Tots Sants, Nadal, Sant Jordi...



## DOS NOUS TALLERS DE CUINA

### Taller de pizzes

El divendres 19 de gener, a les 15.30 hores de la tarda, vam iniciar un taller de pizzes.

Amb l'ajut de la cuinera que ens va fer la massa, vam anar pastant, una a una, les diferents bases.

Vam estirar-les i, després de col·locar-les dins la plata, les vam sucuar amb tomàquet fregit i a cada una hi vam posar diferents ingredients: xampinyons, tonyina, pinya, pernil dolç, formatge ratllat, mozzarella, olives, pebrot escalivat i xocolata!

Tot això ho vam fer acompanyats de fons per la música de Nat King Cole i cantant algunes de les estrofes de les cançons que més ens agraden. I ens van sortir 5 pizzes amb molt bona pinta!

**CUINAR és una activitat que ens agrada molt. A més de passar-ho bé i gaudir del menjar que hem preparat, ens aporta beneficis psicològics.**

**Preparar els ingredients o recordar l'ordre i el temps de cocció ens suposa un exercici mental que ens va molt bé per estimular la memòria.**

### Taller de tapes

El dilluns 29 de gener vam posar en marxa el taller de tapes! El duem a terme cada dilluns al matí i ja n'hem fet un munt de molt diverses i variades! Tapes d'ous farcits amb tonyina, olives i salsa rosa, de xampinyons farcits amb verdures i formatge... Totes les degustem abans de dinar.

La idea d'aquest taller va sortir en una assemblea després d'haver fet el taller de pizzes i d'acord a una tradició del municipi. Sant Hilari és un poble típic per les tapes que s'acompanyen amb la beguda en tots els bars.





## INTERCANVIS INTERGENERACIONALS

Hem encetat aquest 2018 amb moltes activitats d'intercanvis intergeneracionals.

Ens han visitat alumnes de diferents edats de les dues escoles de Sant Hilari i junts hem compartit moments de bingo, parelles lectores, demostracions de ball, representació de contes i hem fet diferents tipus de treballs manuals.

Ens agrada molt la seva companyia i esperem amb moltes ganes totes les seves visites.



## GUARNIM EL JARDÍ

Amb l'arribada de la primavera hem de començar a cuidar el jardí i fer-hi un seguit d'actuacions per preparar-lo per la calor. I un any més ens hem dedicat a omplir-lo de flors i de color.

Amb bona música de fons, bona terra, eines, flors i, sobretot, la predisposició de tothom per dur a terme l'activitat, vam anar omplint les jardineres i les baranes dels balcons de la casa.

I quan acabem, l'Àngels ens resumeix satisfeta la feina feta: "Les flors donen vida i aquí n'hi ha moltes!".



## UNA VISITA ESPECIAL

No els esperàvem i va ser una grata sorpresa! Ens van aparèixer de cop i volta, i ens van despertar moltes emocions perquè els pollets són animals que tenen la capacitat de despertar tendresa. Ens va fer molta il·lusió tocar-los, agafar-los i contemplar-los durant una bona estona.



## XERRADA 'RES NO ESBORRA ELS SENTIMENTS NI LES EMOCIONS'

El dia 16 d'abril, la Gemma i la Raquel van anar a l'Escola Sant Josep a fer una xerrada als alumnes de 3r i 4t d'ESO sobre "com acompanyem i cuidem a la gent gran". L'objectiu era explicar als joves que cap malaltia que afecta la memòria de les persones pot esborrar els seus sentiments ni les seves emocions.

Durant la xerrada es van passar uns vídeos d'avis i àvies que viuen al centre que van fer despertar algunes emocions a diversos alumnes. Va ser una molt bona experiència per tothom!



## VISITA DELS ARMATS

Un any més, hem rebut la visita dels Armats de Sant Hilari que participen en el Viacrucis vivent del municipi. Molts de nosaltres hem participat d'aquesta tradició processional de més de tres segles d'història des de ben petits i no ens volem perdre aquesta visita que sempre ens aporta bons records i ens omple d'alegria i emocions!

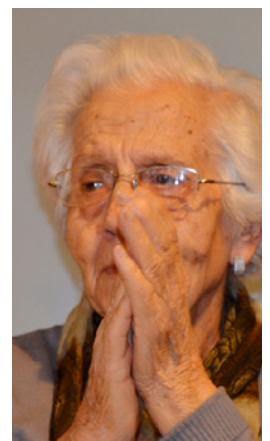


## BALLEM SEVILLANES, COUNTRY, I MÉS

Ja sabeu que el ball i la música ens agraden molt i aprofitem qualsevol oportunitat per cantar i ballar.

En aquests darrers mesos hem gaudit de dues grans exhibicions de balls. Una ballada de sevillanes per part d'un grup de dones de diferents edats de Sant Hilari que, a més de fer-nos sentir alegres i il·lusionades, ens ha permès a alguns de nosaltres recordar les nostres arrels.

I una exhibició de country per part d'un grup de dones molt animades del casal de la gent gran que ens ha aportat una tarda de divendres molt animada. En aquesta ocasió, a més, ens vam animar tant que vam acabar cantant i ballant també altres gèneres musicals com tangos, 'bachata' i rumba!



## PARTICIPEM EN LA SETMANA DE L'ESPORT

Del 19 al 29 de maig, l'esport va ser el protagonista a Sant Hilari i nosaltres vam aprofitar l'ocasió per organitzar una matinal esportiva i fer més exercici de l'habitual.

Vam preparar un matí ple d'activitats en companyia dels joves de 4t d'ESO. Vam començar amb un esmorzar saludable, seguit d'una classe de gimnàstica, preparada i dirigida pels joves, i d'una petita caminada recomanada pel PAFES, el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut de la Generalitat de Catalunya en què es va afegir gent del poble que sol participar en aquest pla.

El matí va acabar amb una xerrada sobre la importància de l'esport a la vida que ens van fer els mateixos joves a la plaça del davant de la residència.



# LES CELEBRACIONS

## CARNAVAL, CARNAVAL!

Un mes abans, amb una bona previsió, ja parlàvem del tema. Tot va començar en l'assemblea de gener, quan vam debatre de quina manera volíem celebrar la festa i vam decidir dur a terme un carnestoltes a l'estil venecià, amb màscares i barrets de bufons com a protagonistes.

El dia de la celebració vam començar la gresca ja mentre esmorzàvem. I després, amb música al menjador, ens vam anar col·locant les disfresses! A les 10.30, quan van arribar les voluntàries ben engalanades, vam començar a cantar, ballar i, sobretot, a riure.

I al cap d'una hora, per acabar d'arrodonir la festa, ens va visitar la rua de les dues escoles del poble, Guillerries i Sant Josep. Van entrar els alumnes disfressats amb la batucada i van estar una estona amb nosaltres, passejant-se per tota la casa al ritme d'un tambor!



## LA CALÇOTADA

El març és el mes dels calçots i de les calçotades, i nosaltres no ens ho vam voler perdre.

Un matí, els vam netejar i deixar a punt per coure'ls i, un cop cuits, els vam agrupar amb paper d'alumini de 5 en 5 perquè, d'aquesta manera,

cada un de nosaltres va tenir el seu ramell de calçots.

Mentre els netejàvem, la Montserrat ens recordava el temps que feia que no n'havia menjat i la Maria Àngels, el bon gust que els dona la salsa romesco.



## SANT JORDI

Aquest any hem celebrat la Diada de Sant Jordi amb una lectura de poemes, una cantada de cançons típiques catalanes i un concert de sardanes. Ja feia un mes que anàvem preparant les roses que aquesta vegada hem fet amb feltre. I alhora, també vam crear uns palets vintage, farcits de roses que, un cop acabats, vam exposar a les parets de cada planta de la casa. I uns centres de taula que van lluir a l'hora del dinar.



## ENTREVISTA A...

# ENRIQUETA MORAGAS PAGÈS

Gerocultora

L'Enriqueta és gerocultura a la tercera planta, on viuen les persones que presenten demències més avançades. I també és professional de referència d'algunes d'elles. Va començar a treballar a la residència l'any 2009.



### Enriqueta, no sempre has treballat a la residència, cert?

Vaig començar a treballar a una botiga venent diaris, revistes i material escolar. Allà va ser on vaig començar a tenir tracte amb la gent.

Després, vaig anar a treballar a una torneria. Va ser en una època en què hi havia molta feina en el ram de la fusta, però no em compensava gens. A continuació, va aparèixer la possibilitat d'anar a treballar a un viver, fora del poble. M'agradava molt, però per circumstàncies familiars vaig plegar. Llavors va arribar la crisi...

Com que sóc de Sant Hilari havia sentit parlar molt bé de la residència i també penso que és un lloc que aquest poble necessita i mereix. Sempre havia pensat que no podria treballar-hi, però diuen que l'esperança és l'últim que es perd i no vaig dubtar

en cap moment de presentar el meu currículum. Vaig començar treballant a la bugaderia i fent neteja fa uns 9 anys, i després em va sortir la possibilitat de fer de cuidadora. Tot i que em feia respecte i por perquè era una cosa que no havia fet mai. Va ser com una casualitat treballar a la residència, mai m'havia plantejat treballar amb gent gran.

### Després d'haver fet feines que no tenien res a veure amb la gent gran, quina va ser la teva impressió?

Molt respectuosa i gratificant. La gent gran necessita de nosaltres, escoltar-los quan expliquen les seves històries de vida, fer-los un petó o agafar-los la mà, fer-los un somriure... Això significa molt per a ells i també per a mi, ja que acabes agafant-los molt d'afecte.

### Quines són les feines que t'agraden més?

No sabria dir-te quines.

### La residència està dividida en tres plantes. Com les veus a cadascuna d'elles?

A la primera planta, els usuaris són més autònoms i poden triar el que volen, caminar, ballar, cantar... A la segona, són 15 persones amb capacitats diferents. I a la tercera, on sóc jo, viuen les persones que tenen demència. Una gran part té la malaltia molt avançada, però, tot i això, poden escollir què volen posar-se de roba, què volen menjar, es respecten les seves hores de llevar-se segons els seus costums... És a dir, es motiva que puguin escollir, dins de les seves capacitats. Amb les persones que no ens poden expressar, intentem conèixer els

gustos i preferències que tenien, les seves històries de vida, i estar alerta de les seves reaccions davant de les activitats... I estem al costat de la família, que és qui prendrà les decisions.

### Quina és la teva opinió sobre la unitat de convivència?

A mi m'agrada. El fet que es tracti d'un espai petit amb 15 persones i organitzat com una casa, fa més com una llar! Jo penso en el dia de demà, penso per mi i crec que a la residència t'has de sentir com a casa, a gust i en un ambient tranquil. Jo crec que d'aquí a uns anys les residències haurien de ser així, almenys és el que jo voldria.

### Amb el model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) hem introduït la figura del professional de referència i tu ets la professional de referència d'algunes de les persones que viuen a la residència. Què ens pots explicar d'aquesta figura?

Sí, jo sóc referent d'algunes de les persones que viuen a la tercera planta i les referents hem de ser 'l'ànima protectora' d'aquestes persones. Sabem les preferències de cadascú, l'hora que els agrada aixecar-se, si els agrada anar a la perruqueria, cantar, ballar, si prefereixen la dutxa al matí o a la tarda... Tenim cura d'elles quan no es troben bé i, sobretot, procurem que convisquin feliços amb nosaltres.



### Explica'ns alguna anècdota...

Ai, en tinc una de molt bona!

Va ser en el jardí de la tercera planta. Un bon dia, acompanyava a caminar una senyora i una altra persona que estava allà em va dir: "Noia, vine!". Li vaig dir que de seguida estava per ella, però que, mentrestant, em fes el favor de dur-me una fulla del llorer que tenim al jardí. Ja hi va anar, ja, però em va portar tota una branca del llorer! Aquest era mot petit perquè l'acabaven de plantar i gairebé ens quedem sense llorer! Però ha revifat!

### Per acabar, digues què penses quan sents aquestes paraules:

**Vellesa:** respecte

**Mort:** plàcida

**Flor:** orquídia

**Tendresa:** vellesa

**Rialla:** alegria

**Cuidar:** empatia

**Dolç:** xocolata

**Família:** amor

**Equip:** professional

**Gest:** una abraçada

**Paraula:** feliç

**Llibre / pel·lícula:** Diario de Noah

**Moltes gràcies Enriqueta!**



## EL RACÓ DE... LA FINA I EN FRANCESC

La Fina i en Francesc són un matrimoni que ve al centre de dia des de l'agost del 2017, ja fa gairebé un any. Arriben al matí amb el servei de transport adaptat i el primer que fa en Francesc és llegir el diari. Li agrada estar informat del que passa!



### Fina, on vas néixer?

A Santaecina, a la província d'Ossa. De petita vaig anar a l'escola al poble. Vaig començar a treballar molt joveneta, servint, a 15 anys quan vaig anar a Barcelona, a casa d'una germana de la meva mare, la tia Julia. Allà hi vaig estar molt temps. Servia a casa d'una família que estiujava a Sant Hilari, i d'aquí el primer contacte amb el poble on he viscut gran part de la meva vida.

### Com us vàreu conèixer amb en Francesc?

Doncs mira, a Sant Hilari. Jo estiujava al poble amb una família a qui servia a Barcelona i en Francesc vivia al mateix carrer. Coincidíem molts dies al ball que es feia a la piscina Villaret. En tinc molt bons records. Ens encantava ballar i encara ara ens agrada moltíssim, però hem hagut de deixar de banda les piruetes i les voltes!

En Francesc sabia ballar molt bé i va ser ell qui me'n va ensenyar! A Barcelona sortia a ballar amb la meva cosina, anàvem al Centro Aragonès, al Puente Marina, i ja ballava, però a la meva manera, sense conèixer els passos. I amb el Francesc vaig aprendre a ballar el vals, el twist, el rock and roll...

El vals és el ball que més m'agrada perquè és un ball suau i bonic, però també m'agraden el twist i el rock and roll. Em donen marxa!

Jo era molt vergonyosa i a Barcelona no sortia gairebé mai. En canvi, aquí a Sant Hilari em vaig relacionar de seguida. La gent és molt propera i em va ajudar molt a treure'm una mica la timidesa.

### Així doncs, la relació no es va quedar en un amor d'estiu...

Exacte. Ens vam casar de seguida. Al principi, en Francesc treballava a Barcelona i jo, un cop acabat l'estiu, també me'n tornava cap a la ciutat. Ens vam casar el 20 de maig a Sant Hilari i ja ens vàrem instal·lar a viure aquí. El vestit de núvia me'l va fer la senyora a qui servia. Era preciós, el recordo exactament com si el tingués aquí al davant. Tenia una cua tota plena de "lentejuelas", era preciós. Va ser un dia molt bonic, érem molta collia i vam anar a fer el convit a Can Xico.

Hem tingut tres fills: la Sandra, en Xavi i en Jordi. I amb ells, n'han arribat 6 més, de nens, que ens han donat molta vida. L'Eva, el Lluís, el Marçal, l'Oriol, la Júlia i l'Emma. Tots ells, molt bona canalla!



### Ens podries explicar alguna anècdota?

Me'n venen unes quantes al cap, però en recordo una amb molta alegria.

Nosaltres fèiem molts viatges amb l'IMSERO, anàvem a ballar moltíssim amb un grup d'amics, i en un d'aquests balls vàrem ser la millor parella i ens van obsequiar amb una figureta que ens va fer moltíssima il·lusió! No és per tirar-nos mèrits al damunt, però hem ballat molt bé sempre, i sobretot, ho hem "disfrutat".

### Ara fa gairebé un any que veniu al centre de dia. Com us trobeu, aquí?

**Francesc:** Estem molt bé. Admirem molt la feina que es fa aquí dins. Aquí he arribat a entendre la malaltia, pel que veig i per les estones de conversa que se m'han ofert. És d'elogiar.

**Fina:** Jo em sento molt bé. No paro mai. Només d'arribar ja deixo el bolso i no m'assec pas! Sempre tinc alguna cosa a fer. M'agrada estar activa. Sóc una persona molt sociable i em comunico amb tothom sense cap problema. M'agrada fer companyia a les persones que més ho reclamen, em considero atenta i gaudeixo les hores que estic aquí.

Hi ha un ambient acollidor, ens sentim molt bé amb tothom. Venir aquí ens ha permès conèixer a persones noves, fer noves amistats i això, a la nostra edat, penso que és molt bo.



### Quines són les activitats que us agraden més?

M'agrada tot. Cada dia puc fer el que em ve de gust a cada moment. I en un dia faig moltes activitats i molt variades. Als matins ajudo la cuinera a tallar les verdures del dinar, escombro, ajudo a recollir la nostra cuina del menjador. Sempre ho fem en grupet i amb música de fons tot taral·lejant alguna cançó. Amb alegria, eh! També ens agrada molt el taller de tapes. És molt llaminer! En altres moments faig passatemps, me'ls fan de tal manera que els puc acabar tots! I activitats de memòria, les que més m'agraden són les dels nombres. Al ball no fallo mai i tampoc amb els intercanvis quan venen nens! La música em fa moure sempre. Fins i tot algun dia he agafat el micròfon per cantar alguna cançó. Quan surto al jardí, m'agrada mirar que les plantes estiguin bé i quan en veig alguna de seca, l'arrenco perquè no faci lleig. A vegades, llenço les llavors a la terra perquè penso que en sortirà alguna floreta ben bonica.

**Moltes gràcies pel vostre temps!**

# ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del Centre de Serveis i de la Residència de Sant Vicenç de Torelló, i del Centre de Dia de Sant Hilari Sacalm.

## Caminem una estona cada dia

### Beneficis. Caminar ajuda a:

- > Millora la circulació de la sang i de l'estat del cor, i prevé malalties com ara la diabetis, el colesterol i la hipertensió.
- > Consolida els ossos i redueix el risc d'osteoporosis.
- > Enforteix la musculatura i permet tenir més resistència física.
- > Fa augmentar la capacitat pulmonar i redueix la sensació de cansament.
- > Aporta benestar emocional perquè ajuda a reduir l'ansietat i millora l'estat d'ànim.
- > Permet mantenir l'autonomia.

Caminar posa en marxa tot el cos i ajuda a tolerar més qualsevol esforç, com per exemple pujar i baixar escales, caminar en pendents o anar a fer la compra.

### Precaucions

- > Si no sou caminadors habituals, cal començar a poc a poc.
- > Sortiu a caminar quan us trobeu bé físicament, no sortiu amb febre ni quan us trobeu malament.
- > No feu exercici en dejú i espereu una estona després de menjar. També heu d'estar ben hidratats.
- > Mireu el temps que fa abans de sortir a caminar. No sortiu en dies ni hores de molta calor i d'exposició al sol. Tampoc si hi ha previsió de pluges o es presenta un dia molt emboirat o ventós.
- > Doneu temps al refredament; no pareu de cop, aneu reduint la intensitat.
- > Una bona manera de mesurar la intensitat és la parla. Si trobeu que no podeu parlar afliueu el ritme.
- > No espereu a esgotar-vos per parar.

### Recomanacions

- > Caminar uns 30 minuts o 1 hora al dia. Es pot fer en 2 vegades, mati i tarda.
- > Aprofitar per treballar els braços:
  1. Doblegar els colzes de manera rítmica.
  2. Encreuar un braç per davant i l'altre per l'esquena.
  3. Aixecar el braç recte fins a l'altura de l'espatlla.Podeu augmentar la força fent aquests exercicis agafant amb la mà un parell de pedres, amb més o menys pes.
- > Penseu en aixecar bé els genolls i els peus, així reforçareu més les cames.
- > Hi podeu anar sols, però és més divertit en grup.
- > Sigueu constants i així anirà en augment el vostre benestar físic.

**Moure's és molt important perquè ens aporta molts beneficis.** Cal que ens traiem la mandra del damunt i que caminem, encara que sigui per dins de casa o pel jardí.

En l'àmbit local, també podeu consultar al CAP les rutes saludables del vostre municipi dins el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), coordinat per la Generalitat de Catalunya.



# 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.

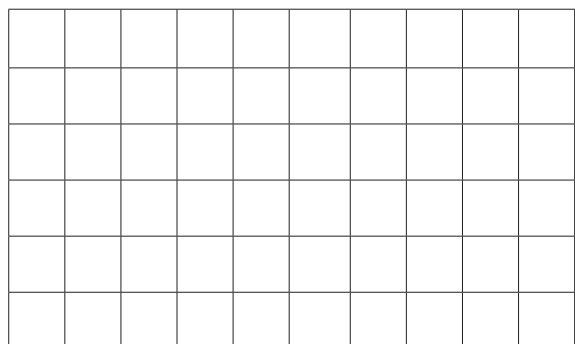
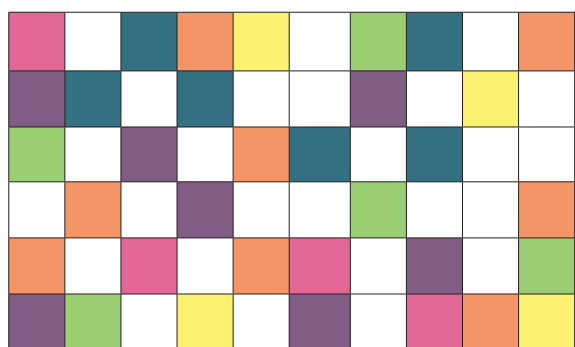
## Sudoku

Per jugar al sudoku només hi ha una norma, heu d'omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□□□) i cada requadre (□□□□) han de contenir totes les xifres de l'1 al 9, una sola vegada.

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

## Dibuix

Fes un dibuix simètric, pintant la quadrícula de baix dels mateixos colors que la de dalt.



## Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Escriu-les:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## Calcula i pinta

Pinta de colors segons els resultats de les operacions:

1=groc; 2=verd; 5=marró; 7=taronja; 8=vermell; 9=lila; 11=gris



# SABIES QUE...?

## És possible recuperar l'optimisme i la il·lusió quan ens fem grans?

Fragments del llibre *Optimisme vital*, de Bernabé Tierno.  
Psicòleg, pedagog i escriptor.

La vida m'ha demostrat que sempre és possible enganxar-se a l'alegria i al goig per viure, a qualsevol edat, per més que les experiències pessimistes hagin estat constants en la llar, les actituds i les formes.

No estic dient que sigui fàcil transformar a una persona pessimista i depressiva en una optimista i vital, sobretot si durant molts anys ha viscut tancada en unes idees, pensaments i sentiments recurrents, com ara: "la vida és patiment", "jo no tinc remei", "és inútil intentar alguna cosa perquè sempre acabo sentint-me enfonsat", "ningú pot fer res per mi", "a ningú l'importo", "no vull viure", "no aguanto més"...

Per descomptat, si no es fa res, si no es canvia res en la vida d'aquestes persones, res canviarà. És necessari que despertin l'atenció a les experiències positives de qui ha aconseguit millorar la seva vida encara que poden trobar-se en una situació igual o pitjor. O bé, poden veure's influïdes aquestes persones per determinades accions positives, com sortir, fer exercici més sovint, anar a ballar, o qualsevol altra activitat que demostrï que és possible, almenys durant unes hores, deixar les queixes i el negativisme. Qualsevol experiència positiva que introdueixi al pessimista a canviar d'actitud pot fer el 'miracle' d'iniciar el procés de canvi d'actitud.

Mai és massa tard i sempre és possible tornar a experimentar estats afectius gratificants i convertir-nos en persones optimistes i deixar de ser persones pessimistes. El secret no és un altre que: voler de veritat! I passar a l'acció, portant a la nostra vida quotidiana les actituds conscientment positives, el llenguatge i les activitats que tenen en comú les persones positives.



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT DE  
SANT HILARI SACALM



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 - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - [info@sumaracciosocial.cat](mailto:info@sumaracciosocial.cat) - [@sumar\\_asc](https://www.sumarasc.cat)

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA - Passeig 14 d'Abril, 1 - 17403 Sant Hilari Sacalm - Tel. 972 872 800 - [rggsthilari@sumaracciosocial.cat](mailto:rggsthilari@sumaracciosocial.cat) - [@rgg\\_sthilari](https://www.rggsthilari.cat)

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)