



4 Coneixent el nostre centre

10 Les nostres activitats

18 Coneixem els nostres professionals

20 El racó de Jesús Badia

22 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 2019

PRESIDENT:
Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

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

DIRECTORA DEL CENTRE:
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 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

ELS NOUS VELLS

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

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

A SUMAR ja fa temps que som conscients d'aquesta realitat i treballem per anar-nos adaptant al que demana la societat. Anem evolucionant i millorant l'atenció centrada en la persona a partir del nostre propi model de gestió desglossat en 3 grans àrees: la intervenció tècnica o l'acompanyament de les persones grans, professionals que acompanyen, s'adapten, empatitzen i ofereixen confiança, i espais que faciliten la convivència i preserven la intimitat.

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

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

UNA RESIDÈNCIA QUE FA POBLE

Enguany, la Residència de Gent Gran de Sant Hilari celebrarà els 18 anys d'ençà que es va posar en funcionament i, per tant, assolirà ja la majoria d'edat. En aquests 18 anys han estat moltes les experiències, les vivències, però m'agradaria destacar dues situacions que fan que la residència, a Sant Hilari Sacalm, sigui quelcom més que una residència.

L'Ajuntament de Sant Hilari Sacalm ha manifestat en reiterades ocasions que el municipi està molt orgullós de la residència de gent gran, ja que ha estat i és, avui, un referent en el sector de l'atenció a les persones tant per la seva trajectòria com per la seva metodologia d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que permet a tots aquells que hi viuen decidir com volen envellir.

Aquest fet que ha estat tan reconegut i destacat ha fet passar desapercebuda una altra realitat que envolta la residència i el poble de Sant Hilari, i que mereix també un reconeixement.

Es tracta de l'esperit i el sentiment de poble que la residència ha despertat en molts ciutadans, aconseguint que siguin un munt els voluntaris que destinen el seu temps a realitzar diverses activitats per i amb les persones que hi viuen. Des d'intercanvis generacionals amb els més menuts, a través de les escoles, passant per cantades a càrrec de membres de la coral del casal d'avis, fins a activitats com ara la lectura, l'entreteniment o la simple companyia. A banda de despertar en bona part de la ciutadania aquest esperit de voluntariat i solidaritat vers els altres, també és molt destacable el fet que, també la residència de gent gran, ha captat l'atenció de les entitats del municipi, que tenen sempre molt present apropar la vida social, cultural i festiva del municipi cap a la mateixa residència. Així doncs, tots aquells que hi viuen durant l'any reben també la visita dels Reis Mags d'Orient, de les tropes d'armats del Viacrucis Vivent, dels trofeus del Barça amb la Penya Barcelonista, dels Gegants i capgrossos, del trenet turístic, d'en Serrallonga amb els bandolers i de totes aquelles activitats que els hilariencs i hilarienques apropen també a les persones de més edat.

Aquest grup de persones s'ha convertit en una part més de la residència, essent un suport importantíssim per la tasca dels professionals, ja que aquests voluntaris, aquestes entitats, amb la seva aportació ajuden a cuidar i acompanyar la gent que viu a la residència.

Jordi Moragas

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



L'ACP I LA GESTIÓ PER COMPETÈNCIES



L'Atenció Centrada en la Persona (ACP) suposa una nova mirada cap a les persones grans que afecta la manera de fer de tots els professionals del servei i, sobretot, dels professionals d'atenció directa, com ara el personal gerocultor, d'infermeria o bé a psicòlegs, fisioterapeutes...

La persona gran és qui decideix independentment del seu grau de deteriorament cognitiu. Per exemple, amb les persones amb demència es demana el suport dels familiars i amics, però és la persona gran qui, en la mesura que li és possible, decideix. El nostre principal objectiu és la millora del benestar de la persona gran, aportar felicitat a la seva vida. I per aconseguir-ho, qui millor per decidir-ho que la mateixa persona gran o les persones que més se l'estimen.

Per això planifiquem les activitats de manera coordinada, participativa i democràtica, conjuntament: persones grans i professionals. S'incorpora el debat i la discussió entre tots, la negociació, el consens i el treball en xarxa perquè les activitats siguin satisfactòries i significatives per a tothom.





Els professionals s'adapten fàcilment a cada situació del dia a dia i acompanyen a les persones grans en tot allò que necessiten. Són un equip de persones capaç d'adaptar-se, empatitzar i donar confiança a la persona gran.

I, per aconseguir aquest equip de professionals, a SUMAR se selecciona, s'incorpora i s'ajuda amb accions formatives específiques a persones capaces de donar una resposta de qualitat a aquest nou model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP).



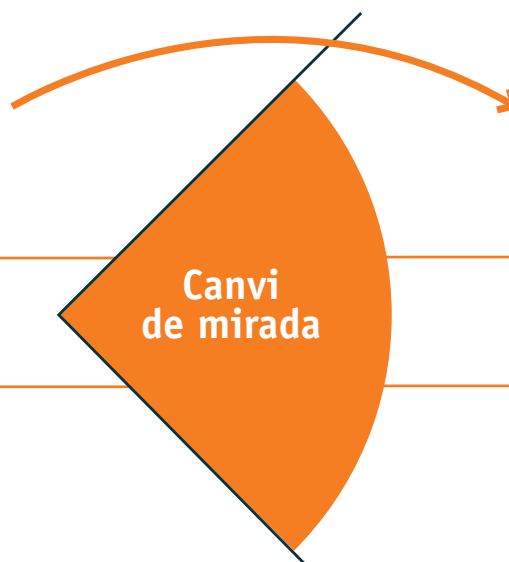
“Equip humà capaç d'adaptar-se, empatitzar i donar confiança”

ABANS/ARA

CUIDEM A LES PERSONES GRANS

FEM TASQUES

PERSONES GRANS + GRANS PROFESSIONALS



ARA/FUTUR

ACOMPANYEM A LES PERSONES GRANS

ENS ADAPTEM A CADA SITUACIÓ

PERSONES GRANS + GRANS PERSONES

LA IMPORTÀNCIA DE LA NOSTRA IMATGE

Un exemple d'acció formativa específica



A finals de maig, 19 gerocultores de diferents centres de gent gran de SUMAR, moltes d'elles de la Residència de Sant Hilari, van participar en una formació per ajudar a millorar la imatge de les persones grans.

Una bona imatge personal ens aporta seguretat i, si estem més segurs de nosaltres, també estem més contents. I si estem més contents, el dia a dia ens és més fàcil.

Amb aquest objectiu, la formació va tractar aspectes per ajudar que les persones grans vagin ben arreglades: com rentar-los els cabells i pentinar-los, com dutxar-les si han anat a la perruqueria o duen els cabells ben pentinats, com tallar-los les ungles o com maquillar-les van ser alguns dels principals temes comentats.



ANEM A DORMIR SENSE PRESSA



El respecte per a les rutines i les preferències de les nostres persones grans inclou també la flexibilitat de l'horari a l'hora d'anar a dormir. A Sant Hilari ens n'anem al llit quan ens ve de gust, sense pressa, i no seguim horaris marcats de forma generalitzada. Tothom pot decidir quan se'n va a dormir.

Fins fa poc més d'un any, gairebé tothom volia anar a l'habitació de seguida havent sopat. Amb son o sense, però ningú volia ser l'últim de ser-hi acompanyat.

Amb una actitud personal de tranquil·litat i un tarannà sense pressa hem vist que, de vegades,

no ve de gust anar a dormir de seguida i es prefereix fer alguna activitat tranquil·la i relaxant per esperar que arribi la son.

Hi ha qui en té prou en prendre un vas de llet o una infusió. D'altres aprofiten per sortir una estona al porxo i fer una mica de tertúlia, prendre la fresca o sortir a regar l'hort i les flors amb l'arribada del bon temps.

Afavorim que cada persona vagi a dormir de la manera més independent possible, amb el suport necessari, ni més ni menys. I oferim un tracte càlid, d'acompanyament i de comprensió, que faciliti el fet d'anar a dormir tranquil·lament, sense pressa, i de demanar ajuda, si cal, sense sentir-se avergonyit.

La medicació per l'insomni

Una altra acció que s'ha introduït és el subministrament de la medicació per l'insomni una vegada la persona és a l'habitació (fins fa un any es donava a l'hora de sopar).

Aquest fet ens ha permès reduir els efectes somnífers i el risc de caigudes durant els trajectes del menjador cap a les habitacions.



UN NOU SERVEI: ACUPUNTURA PER A PERSONES GRANS

Les persones grans estan sovint polimedicades amb el risc que això suposa de patir interaccions farmacològiques. Amb l'objectiu d'ajudar a disminuir les dosis necessàries d'alguns fàrmacs, s'ofereix el servei d'acupuntura a la mateixa residència des de fa poques setmanes.

L'acupuntura és una eina complementària i molt útil que permet minimitzar dolors crònics molt freqüents, com ara migranyes o artrosis, problemes d'insomni, angoixa, ansietat, agitació... o prevenir estats gripals, infeccions urinàries, per anomenar alguns dels més comuns.

El 8 de març es va fer una xerrada per presentar aquest servei que ja han utilitzat unes 10 persones. El duu a terme la Cristina Hernando cada dues setmanes, normalment els dijous, a hores convingudes.



Principals problemes en què l'acupuntura pot ajudar

Físics

Manté l'equilibri dels òrgans interns millorant el benestar i la salut, l'alegria i les ganes de viure.

Minimitza o redueix:

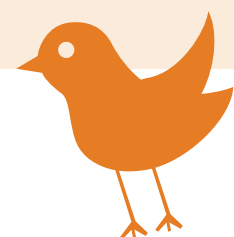
- Dolors crònics, com ara cervicàlgia, lumbàlgia, ciàtica, artrosi, fibromiàlgia, fatiga crònica...
- Mals de cap, com ara cefalees i migranyes.
- Problemes digestius, com ara cremors d'estómac, restrenyiments, hemorroides...
- Problemes de cansament i fatigues.

Ajuda a controlar el sobrepès reduint les ganes de picar entre àpats i millorant el funcionament del metabolisme i la digestió.

Emocionals

Angoixa, ansietat, irritabilitat, tristesa: equilibra i regula les emocions i tonifica quan ens sentim tristos o tenim un estat d'ànim baix.

Insomni: augmenta les hores i la qualitat de la son. Millora el descans i la qualitat de vida.



UN RECORD PER... MOSSÈN CARLES

El passat 1 de juny, Mossèn Carles va pujar a la barca de vela, una barca bella i bonica. I abans de perdre'l de vista a l'horitzó li vam voler dir GRÀCIES!

*"GRÀCIES per respectar els nostres pensaments i creences,
per tenir cura del nostre dia,
per mirar-nos amb simpatia,
per comprendre el nostre caminar lent,
per estrènyer amb escalfor les nostres mans tremoloses,
per no cansar-vos d'escoltar les nostres històries que sovint repetim,
per regalar-nos el vostre temps,
per recordar-vos de la nostra solitud,
per alegrar-nos amb el vostre somriure els darrers dies de la nostra vida.*

I MOLTÍSSIMES GRÀCIES per acompanyar-nos en el moment del pas"

No va ser un adéu per sempre, sinó un arveure, Mossèn Carles!

Escrit adaptat realitzat per **Gemma Puig**, directora de la Residència.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener – Juny 2019



EL DIA A DIA

Fem reminiscència? O millor dit, despertem la ment

Despertar la ment, com deia l'Elisenda, sempre és una bona activitat i què millor que fer-la en grup i recordar notícies de fa uns quants anys.

Una família ens va fer arribar una col·lecció d'exemplars antics de La Vanguardia i hem recuperat algunes notícies per comentar, recordar i fer tertúlia. L'arribada de l'home a la lluna, de l'any 1969, va ser una de les més comentades.

Amb uns sucres i una mica de xocolata damunt la taula, a gairebé tothom li va venir de gust una bona conversa i participar en l'activitat. Tothom tenia alguna cosa a comentar, on eren en el moment en què es va produir la notícia, com se'n van assabentar, què en recorden... Fins i tot van sortir anècdotes i moments molt divertits.





Benvinguda primavera!

Com diu la Fina, les flors fan alegria i, com que ens agraden molt, amb l'arribada de la primavera, un any més, hem omplert de flors i colors el nostre jardí!

Tots a punt amb davantals per no embrutir-nos i amb l'aixadell a les mans, ens vam organitzar per fer una bona plantada de flors. Tot plegat, amb el nostre acompanyament preferit: bona música per donar ritme i entrar amb bon peu a la nova estació.

Mentre en Bartomeu ens deixava els testos preparats, nosaltres posàvem la terra i les flors que havíem comprat. I després, en Josep i la Roser van regar tot el que havíem trasplantat.

"Tota planta trasplantada vol ser aviat regada!" ens deia la Maria Buhils. O, "si no tens aigua al jardí, no hi plantis res, creu-me a mi!"; comentava la Rosa.



Els tallers de cuina

Soms uns llaminers! I com que ens agrada provar noves coses, i molt més fer-les, sempre surten propostes engrescadores per a tots els gustos.

Setmanalment ens agrada elaborar algun plat especial i, a poder ser, tradicional. En aquests darrers mesos n'hem fet de diferents tipus: una coca de xocolata i menta, uns entrants de pasta de full amb tomàquet xerri i formatge, una coca de recapte, un bon gaspatxo per fer passar la calor, una macedònia, diferents tipus de tapes per picar abans de dinar, una bona llimonada amb menta per refrescar-nos...

Com veieu, hem fet una mica de tot i a vegades també amb la col·laboració d'alguna família. Tot el suport i les mans que ens arriben són benvingudes!

També hi ha famílies que col·laboren amb aquestes activitats i ens donen suport en el moment de l'elaboració. Totes les mans són benvingudes!

I, finalment, arriba la millor part: la degustació de les nostres receptes! No és per res, però sempre ens surten boníssimes!



El dia de l'esport

Quina moguda!, va comentar la Maria de bon matí el dijous 23 de maig.

I és que a primera hora ja ens vam començar a bellugar! A les 9 del matí, després d'esmorzar, van venir una colla d'alumnes de 4t d'ESO i junts ens vam posar a preparar entrepans i a tallar fruita per recuperar una mica d'energia quan s'acabés la jornada, que s'esperava molt activa.

A mig matí vam sortir tots a la pista de fora de la residència on hi havia preparat un escenari i allà ens esperaven altres persones del poble que

havien fet una caminada. Damunt de l'escenari vam compartir i ballar conjuntament diferents coreografies que ens marcava una tècnica d'esports, com ara una petita sessió de sh'bam adaptada a les nostres capacitats i unes quantes melodies de ioga que ens van ajudar a estirar el cos. Després de ballar, de moure els braços i d'aplaudir, com és d'imaginar, se'ns va obrir la gana i que millor que omplir l'estómac amb l'esmorzar saludable que havíem preparat a primera hora del matí.



Tothom a moure l'esquelet!

Els divendres, la majoria esperem impacients el ball de la tarda. Sobretot l'Armonia, la Rosa Sala, la Maria Roca i la M^a Àngels Sanahuja, que solen ser les primeres d'arribar a la pista i també les últimes de marxar! Els nois són més prudents i fins que no han escoltat un parell de cançons no s'animen a ballar. Els pasdobles, valsos i boleros són els balls més sol·licitats.



Els que no ballen s'ho miren i acompanyen el ball amb mans o peus, o canten les cançons que de ben segur han ballat moltes vegades. I després de moure el cos, recordar bells temps i gaudir d'una bona conversa recuperem forces amb un bon berenar. I a vegades, amb la veu de fons de la Maria Cornet que ens canta alguna havanera!

Un saber que no està als llibres

Ens agrada moltíssim rebre visites i, especialment, compartir estones de conversa i activitats amb infants i joves del poble.

Des del mes de gener hem dut a terme intercanvis intergeneracionals amb els més joves de Sant Hilari cada mes i de vegades fins i tot cada setmana.

Quan arriben tot són rialles i expectació, i ens posem mans a l'obra! Tant se val si juguem al bingo, expliquem un conte o fem un treball

manual! Darrere d'aquestes activitats sempre hi ha un intercanvi de vivències, de somriures i de complicitat, en què tots aprenem dels nostres companys, tinguin l'edat que tinguin. I de vegades hi ha sorpreses...

Resulta que l'avi que normalment prefereix quedar-se tranquil a la seva butaca és el primer d'aixecar-se a buscar lloc enmig de la canalla, o la nena que a classe s'avorreix és la més engrescada amb l'activitat que s'està fent!



ALTRES ACTIVITATS

Activitats domèstiques



Jocs de taula





CELEBRACIONS

Reis



La calçotada



Carnestoltes



Sant Jordi



La Grossa de Sant Joan

Ens conviden a participar en la presentació de La Grossa de Sant Joan pel fet d'haver participat en els vídeos de promoció de La Grossa de Nadal del 2016, amb l'objectiu de donar a conèixer les persones destinatàries dels beneficis que genera.



ENTREVISTA A...

MERITXELL COROMINA I FAJA

Fisioterapeuta

La Txell, com tothom la coneix, és una persona molt afectuosa i humana. Responsable i atenta, pots comptar sempre amb ella si cal donar un cop de mà. Pel que faci falta! És la fisioterapeuta de la residència des del mes de febrer de 2016 i també del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.



Fisioteràpia amb gent gran. Quins serveis ofereixes a la residència?

Com a fisioterapeuta, la meva funció és procurar pel benestar físic i l'autonomia de les persones que hi viuen. Els ofereixo participar de la gimnàstica, sortir a passejar i, en general, els animo a moure's encara que sigui pels passadissos o fins i tot pel mateix menjador. I si és necessari, també dono una atenció més individualitzada, com ara reeducar la marxa o realitzar tractaments específics pel dolor o per conservar la mobilitat articular, per exemple.

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

Vaig començar a treballar específicament amb gent gran el 2009 i aquesta feina m'omple molt. No només es tracta d'ajudar a recuperar un estat físic òptim, sinó d'ajudar a conservar i mantenir

petites capacitats que, per a la persona, són molt significatives per viure el seu dia a dia el màxim d'autònoma possible.

Més enllà de la satisfacció personal d'ajudar a les persones a sentir-se millor i d'oferir instants de benestar en les persones amb un grau de dependència important, la feina de físió m'aporta el fet de conèixer a la persona des d'un punt de vista més personal.

Més enllà de la satisfacció personal d'ajudar a les persones a sentir-se millor i d'oferir instants de benestar en les persones amb un grau de dependència important, la feina de físió m'aporta el fet de conèixer a la persona des d'un punt de vista més personal.

El treball és molt de tu a tu i durant l'estona que passes amb la persona poden sortir records emotius de la seva vida o preocupacions per no poder realitzar les mateixes activitats que fa uns anys i que solen ser una de les causes del seu malestar, tristesa o apatia. El fet de poder mantenir les capacitats funcionals que permeten a la persona tenir un cert grau d'autonomia és molt gratificant i crec que el benestar físic va molt lligat al benestar emocional. Per això valoro molt les capacitats de cadascú i procuro treballar perquè es puguin mantenir.



Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment, viscut al centre?

El fet de treballar amb i per a les persones grans aporta molts moments emotius, divertits i curiosos. Els més emotius se solen donar quan marxa algú o quan una persona, amb un elevat grau de dependència, reacciona al teu contacte, quan veus que algú et busca per ser abraçat o et demana agafar-te la mà.

I les anècdotes més divertides solen venir en moments d'activitats conjuntes, com ara la gimnàstica, el ball o una celebració. A vegades surten converses surrealistes o comentaris peculiars i inesperats que ens provoquen grans rialles.

Com valores el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona? Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?

Com el nom indica, treballem per a cada persona, pel que necessita i pel que vol, i això només en un inici ja té una valoració positiva.

Busquem treballar perquè cada persona pugui viure de la manera més digna la vellesa, oferir-li l'ajuda i acompanyament que necessiti i vulgui, sempre des del respecte. Això no seria possible sense interessar-nos per la seva història de vida, pels seus gustos, aficions, hàbits quotidians...

La clau és adaptar-nos a ells, anar a treballar predisposada a fer la meua part i tot el que vingui d'extra, ja que cap dia és igual quan es treballa amb persones.

La clau és adaptar-nos a ells, anar a treballar predisposada a fer la meua part i tot el que vingui d'extra, ja que cap dia és igual quan es treballa amb persones.

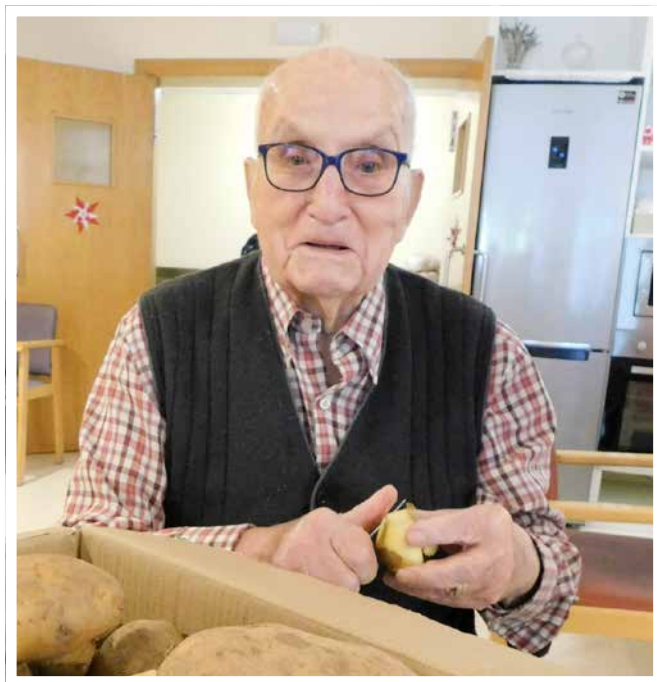
I respecte a l'atenció convencional destacaria el fet que tenim present que cada persona és única, amb una motxilla ben plena i ben personal, i que treballem perquè pugui continuar mantenint la seva individualitat com a persona; no s'hi val posar totes les persones grans al mateix sac.

Quin consell donaries a una persona gran que valora venir al centre? I a la seva família?

El meu consell és que mirin la residència amb uns altres ulls, ja que encara pesa molt la visió antiga de les residències, que la vegin com un lloc on anar a viure, un espai on ser cuidats, respectats i acompanyats en aquesta etapa de la vida amb totes les seves preferències, voluntats, hàbits de la persona i també de la família, ja que entenem la família com a part de la persona gran.

EL RACÓ DE... JESÚS BADIA I VIDAL

En Jesús va néixer el 18 de juny del 1923 a Breda, on ha viscut tota la vida. "Aquí teniu un àngel", va dir el seu padrí al mossèn abans de batejar-lo, i tothom li va dir Àngel. Però al cap de 15 anys descobreix que a la partida de naixement el seu nom és Jesús. No en fa massa cas, però quan arriba la mili, el descobriment es confirma. Des de llavors, tothom li diu Jesús, tot i que encara hi ha qui el recorda com l'Àngel. Viu amb nosaltres des del 10 de setembre del 2018.



Jesús, on vàreu néixer?

Vaig néixer a Breda i sempre he estat allà fins que vaig quedar vidu i passava temporades a casa dels meus fills, entre Breda i Arbúcies. Ara fa 8 mesos que visc a la Residència de Sant Hilari.

Vàreu tenir germans? Quants?

Érem sis germans, els dos primers van néixer a Les Comes de Sant Hilari i els altres vam néixer a Breda.

I a l'escola. Hi vàreu anar?

Sí, fins als 12 o 13 anys. Vaig haver de plegar perquè va començar la Guerra Civil. Jo em vaig quedar a casa i els meus germans van anar al front. De l'escola recordo el senyor Carlos, que era molt bo i que ens feien fer poca cosa. Érem nois i noies barrejats.

A què us heu dedicat al llarg de la vostra vida?

Vaig començar a treballar a pagès, a la Masia on vivíem, a Can Dusset. Teníem unes 9 o 10 vaques i després vaig fer d'agutzil. Feia diferents tasques municipals. Recordo que tant feia el pèg com cobrava els impostos. Finalment, vaig treballar a una fàbrica de paper fotogràfic, la Plement.

Ens pot parlar una mica de la seva dona i de la família?

Vaig conèixer la meva dona anant a l'escola. De molt petits jugàvem junts i ja ens agradàvem. Ens vam casar el 10 de setembre de 1950 i vam celebrar els 50 anys de casats! Amb la Pepeta i la seva mare anàvem a ballar, tots 3, no la deixàvem anar mai sola. I vam tenir 3 fills. El primer, una nena que va morir i, després, en Josep Maria i en Jordi. La meva dona va morir fa 13 anys.



Quines aficions ha tingut al llarg de la seva vida?

Jo sempre anava darrere d'una pilota, m'agrada molt el futbol i tinc una televisió a l'habitació per mirar el futbol. I si no el donen per la televisió, l'escolto per la ràdio. Jugava a futbol a Berga quan feia la mili i, més endavant, de manera no professional, amb els amics, per divertir-me.

També vaig fer de professor de ballet, del Ball de les gitanes de Breda. I tocava les castanyoles. Amb la Pepeta érem molt bons balladors i vam guanyar alguns concursos de ball quan anàvem amb l'IMSERO. Una vegada a les Canàries vam quedar campions i ens van regalar un ram de plàtans (riu).

Jesús, recorda l'arribada a Sant Hilari?

Arran de la meua pèrdua de mobilitat, els meus fills em van proposar de venir a viure a la residència. El primer dia em va agradar, però al principi em va costar una mica. Al cap de poc, uns 10 dies, ja vaig tenir una segona casa. Aquí, les noies em pregunten: "Jesús, a quina hora us voleu llevar?" i acordem l'hora. No tinc cap hora concreta. A les 8 o a les 9, depèn del dia. Esmorzo i després surto una estona a la terrassa entre 15 i 30 minuts, a prendre el sol, que em toqui de genolls en avall.

Al llarg del dia m'agrada molt fer exercici i sempre em passejo per l'edifici amb la cadira, movent els braços. Faig gimnàstica tot sol i amb la fisio entre 15 i 30 minuts cada dia. És una activitat que m'agrada molt. He après a pujar i baixar de pis amb l'ascensor i només necessito que m'ajudin a entrar. I sempre hi ha persones per ajudar-me. Tinc llibertat d'anar a l'habitació a veure la tele i miro les notícies i l'esport. Aquests últims dies he perdut una mica de vista, però quan al principi de ser aquí havia pelat patates, carbassons... També soc molt llaminer, m'estimo més una 'dulça' que una fruita i una de les meves preferències és veure amb tassa. Sempre la tinc a taula. També saben que no m'agrada el iogurt fred i m'ho respecten totes. Alto! El menjar és molt bo i m'agrada molt

tot. Menys les lleties i els canalons. Això no. No m'agradaven ni els canalons de la dona!

Gràcies a Déu, la família ve molt sovint i estic molt content que vinguin. Tinc 2 néts i una neta i 5 besnéts!



ACTIVA EL TEU COS!

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

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

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

Les pautes a seguir:

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

Proposta de circuit

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

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



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

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



EXERCICI 3: passar obstacles.

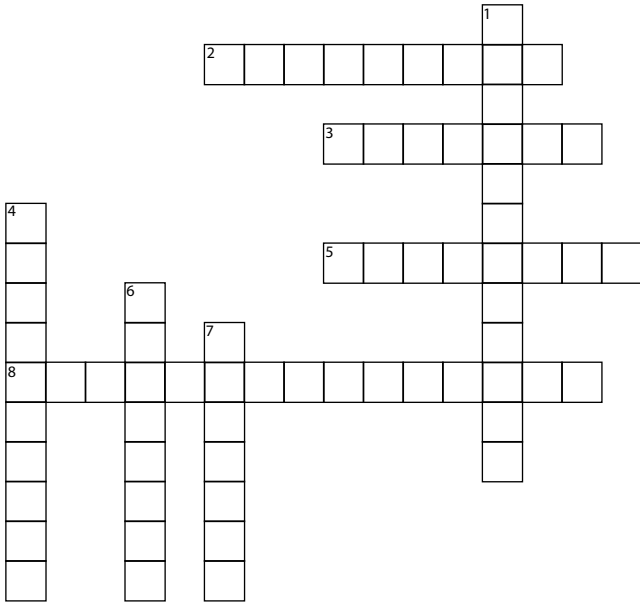
Variants de l'exercici: anar incrementant els obstacles de menys a més dificultat. Per exemple, col·locar un objecte a terra com una corda i anar augmentant l'altura.



ACTIVA LA TEVA MENT!

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

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



- | | | |
|------------|-----------|-----------------|
| Acompanyar | Felicitat | Personalització |
| Actitud | Respecte | Participació |
| Dignitat | Innovació | |

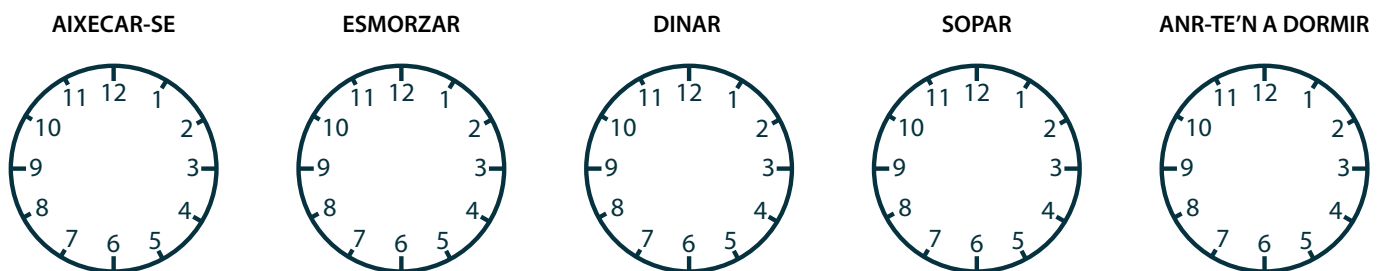
Escriu 10 objectes que tinguin una part de vidre

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

Busca les sumes amagades en el quadre

1	2 + 2 = 4	5	1	3
7	2	3	6	9
6	6	12	8	4
1	4	5	8	2
			10	9

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



SABIES QUE...?

L'Alzheimer és una malaltia del cervell que:

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

Altres símptomes:

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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

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

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

www.sumaracciosocial.cat